

## CÓMO AYUDAR AL GATEO

El gateo es el resultado de una evolución en el control del cuerpo. A partir de los siete meses, podemos empezar a poner al bebé boca abajo, en posición de gateo. Para favorecer el gateo, podemos flexionarle las piernas, o ponerle una almohada bajo el vientre. Estando en esta posición, también podemos darle juguetes y dejar que intente cogerlos.

No debemos olvidar que todos los niños no tienen las mismas habilidades. A veces, los que muestran destreza en el área motora no son tan diestros en cualquier otra área, y viceversa. Es necesario dejar que madure cada lóbulo cerebral por sí mismo y esperar a ver qué pasa *al final de cada período*: dos semanas son suficientes para aprender, de repente, lo que en tres meses no se había conseguido.

En ocasiones, sin embargo, niños con un desarrollo aparentemente normal no aprenden a gatear. Es entonces cuando los padres podemos ayudar al niño, antes de que éste empiece a querer andar.

En cualquier caso, por favor, no olvidemos esto: **ningún niño es perfecto**, y tampoco es aconsejable (ni sano para ellos) esperar que todo lo hagan bien o enseguida.

### PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN EL ÁREA MOTORA GRUESA (DE 6 A 12 MESES)

Las actividades que se presentan a continuación comprenden el periodo de edad entre los 6 y los 12 meses.

Estas actividades deberán alcanzarse en conjunto, al final de este período. La manera en que se vayan consiguiendo nos dará información sobre su nivel de desarrollo. De esta forma, un niño con un *desarrollo normal* habrá conseguido, a los 12 meses, todos o casi todos los objetivos correspondientes a su edad. Un niño con algún tipo de *retraso evolutivo* manifestará dificultad en superar algunos o muchos de los objetivos presentados. Es importante observar muy bien cada avance, para poder detectar a tiempo cualquier tipo de anomalía (a veces pequeña, en apariencia), ya que permitirá tener cierto margen para conseguir modificar su conducta satisfactoriamente, dentro de los plazos de su edad. En caso de duda, se debe consultar con el pediatra del niño.

Los siguientes ejercicios están expuestos de forma graduada y consecutiva. Por ello, es importante que se compruebe, antes de pasar de ejercicio, que ha conseguido el anterior. Su finalidad es ayudar al niño en el desarrollo de las habilidades motoras gruesas: control de la cabeza, sedestación, gateo y deambulación.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
control cefálico	CONTROLAR LA CABEZA EN TODAS LAS POSICIONES. Estimular al niño para que mantenga levantada la cabeza desde acostado boca arriba, acostado boca abajo y sentado, con movimientos hacia arriba, hacia abajo y a los lados.	Controlar y sostener la cabeza.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
sedestación	SENTADO EN UN TABURETE. Sentar al niño en un taburete pequeño, de forma que apoye las plantas de los pies en el suelo, y éstos queden en ángulo recto con los tobillos. Sujetarlo por los muslos. Ir eliminando poco a poco la ayuda hasta que se mantenga solo en esta posición.	Sedestación y estimular el apoyo sobre los pies.
sedestación	SENTARSE SIN APOYO. Sentado el niño sin apoyo en la espalda, ofrecerle juguetes desde delante y los lados para que vaya liberando los brazos.	Sedestación sin apoyo.
reflejo de apoyo lateral	REFLEJO DE APOYO LATERAL. Estando el niño sentado sobre una superficie dura, empujarlo bruscamente hacia uno y otro lado, para que apoye la mano correspondiente. Reforzar sus intentos.	Desarrollar un reflejo de protección ante una caída.
reflejo de apoyo posterior	REFLEJO DE APOYO POSTERIOR. Con el niño sentado sobre una superficie dura, empujarlo bruscamente hacia atrás, para que apoye sus manos y evitar caer.	Desarrollar un reflejo de protección ante una caída.
reflejo de paracaídas	REFLEJO DE PARACAÍDAS. 1. Con el niño boca abajo, cogerlo por los tobillos y elevarlo unos 20 cm.; tenerlo en esta posición unos segundos. 2. Volver a la posición inicial para que apoye los brazos. Si no lo hace, ayudarlo a colocarlos.	Desarrollar un reflejo de protección ante una caída.
sedestación	PASAR DE BOCA ARRIBA A SENTADO. El niño está boca arriba delante del adulto. Animarle a que pase de boca arriba a sentado ofreciéndole algún objeto que le agrade. Para ello, ayudarlo a que se apoye en sus brazos o a sujetarse en algo sólido (manos o barrotes de la cuna).	Sentarse sin apoyo ni ayuda.
sedestación	PASAR DE BOCA ABAJO A SENTADO. 1. El niño está boca abajo, delante del adulto. Animarle a que se apoye en sus brazos. 2. Con la mano izquierda, agarrarle su hombro izquierdo; colocar la mano derecha en su cadera derecha. Hacerle girar de lado, tirando en nuestra dirección, del hombro del niño. 3. Al mismo tiempo, empujar hacia abajo con la mano que está en la cadera del niño (que será del mismo lado que el hombro que se esté agarrando) hasta que el niño quede sentado. Reforzar sus intentos.	Sentarse sin apoyo ni ayuda.

TIPO DE EJERCICIO	EXPLICACIÓN	FINALIDAD DEL EJERCICIO
pasar de sentado a boca abajo	PASAR DE SENTADO A BOCA ABAJO. Estando el niño sentado, animarle a pasarse boca abajo, ofreciéndole un juguete de su agrado. Para ello, doblarle las piernas hacia un lado e incitarle a coger el juguete hasta que quede en posición boca abajo.	Pasar de sentado a boca abajo.
gateo	REPTACIÓN. Colocar al niño boca abajo sobre una superficie dura y amplia. Estimularlo con algún objeto para que se desplace arrastrándose, moviendo sus manos y sus pies. Ayudarle cuando sea necesario moviéndole manos y piernas, y desplazando su cuerpo.	Mantenerse en posición de gateo.
gateo	CARRETILLA. Colocar al niño boca abajo sobre el suelo. Cogerle de las piernas y levantarlas para que apoye el peso de su cuerpo sobre sus manos. Cuando sea capaz de aguantar en esta posición, empujarle suavemente para que intente desplazarse hacia delante moviendo sus manos.	Mantenerse en posición de gateo.
gateo	A CUATRO PATAS. Colocar al niño en posición de gateo. Cuando sea capaz de permanecer en esa posición, impulsar su cuerpo, provocando balanceos para conseguir el apoyo alternativo en manos y rodillas.	Mantenerse en posición de gateo.
gateo	GATEO SOBRE COJINES. 1. Cuando sea capaz de desplazarse en posición de gateo sin dificultad, colocar cojines de diferentes tamaños o una colchoneta. 2. Animarle a subir a los cojines o a la colchoneta, gateando.	Fortalecimiento muscular y coordinación de movimientos.
apoyo sobre su cuerpo	DE RODILLAS CON APOYO. Intentar que el niño se sostenga de rodillas, unos segundos, sujeto a un mueble o cogido de las manos (p.e.: poner al niño de rodillas en el suelo y colocar delante un cojín grueso —para que no se escurra, se puede apoyar éste al sofá—; se puede colocar encima algún juguete que le atraiga).	Soportar su peso.
apoyo sobre su cuerpo	DE PIE CON APOYO. 1. Colocar al niño de pie sobre una superficie dura y plana, sujeto por los brazos. Intentar que sea capaz de mantenerse erguido en esta postura al menos unos segundos. 2. Hacer que el niño se agarre a algo sólido (silla, barrotes) y que mantenga la postura cada vez más tiempo.	Equilibrio y control del propio cuerpo en posición de pie.

<b>TIPO DE EJERCICIO</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>FINALIDAD DEL EJERCICIO</b>
apoyo sobre su cuerpo	COGER OBJETOS DEL SUELO. Estando el niño de pie, sujeto a un mueble, colocar un juguete de su agrado en el suelo, para que se agache a cogerlo. Empezar con juguetes altos e ir disminuyendo la altura de éstos, a medida que disminuyan sus dificultades.	Equilibrio y control del propio cuerpo en posición de pie.
deambulación	ANDAR COGIDO POR LAS CADERAS. Poner al niño de pie, cogerlo por las caderas y provocarle pasos con movimientos alternativos de la cadera.	Dar los primeros pasos con ayuda.
deambulación	DAR PASOS, AGARRADO A UN MUEBLE. Con el niño de pie, sujeto a un mueble, colocarle un juguete fuera de su alcance, de forma que tenga que dar un paso para cogerlo. Ir aumentando progresivamente el número de pasos a dar, según las posibilidades del niño.	Dar los primeros pasos con ayuda.
deambulación	DAR PASOS COGIDOS DE LA MANO. Animar al niño a dar pasos, colocándonos agachados enfrente del niño, y cogiéndole de ambas manos. Las manos no han de sobresalir del nivel de los hombros. Reforzar sus intentos.	Dar los primeros pasos con ayuda.

Es bueno para el niño y para usted disponer de un “parquecito”. En la cama o en la silla no puede hacer todo el ejercicio que necesita. Si le deja solo en su parquecito, no corre peligro de caerse, de tragar cosas, atragantarse, tirar objetos,... Allí, el niño puede pararse, gatear, sentarse y jugar sin peligro y sin molestar. Es este sentido, el parquecito es “menos malo”. Procure, no obstante, que este aparato no interfiera ni suprima el gateo.

*Fuente: Centro de Investigaciones Educativas y de la Salud e Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Complutense de Madrid. “ESTIMULACIÓN PRECOZ. Tratamiento en familia”. Curso de Formación Postgrado “ALCEI-6”*