

¿Es esperable lo que hace mi bebé?

La respuesta que buscabas, antes de seguir comparando en Instagram

*El ebook que convierte **la incertidumbre, en tranquilidad***

Desarrollo motor de 0 a 18 meses

Constanza Juárez Hübner

Kinesióloga Infantil y mamá

Basado en evidencia científica y experiencia clínica

¿Es esperable lo que hace mi bebé?

CAPÍTULO1 · ELEBOOK

El ebook que te ayudará a acompañar el desarrollo de tu bebé de 0 a 18 meses, responder las dudas más frecuentes y disfrutarlo con tranquilidad, sin comparaciones ni miedo.

■ PARA MAMÁS QUE QUIEREN ENTENDER, NO ANGUSTIARSE



¿Qué encontrarás en este ebook?

Toca cualquier título para ir directo a esa página.

Portada		¿Es esperable que aún no se dé vuelta?	30
Derechos de autor	5	Mi bebé arquea su espalda al girar, ¿está bien?	31
		Mi bebé hace abdominales para sentarse	32
		¿Es esperable que aún no se siente?	33
	6	Postura boca abajo: señales y exploraciones	34
	7	Evolución boca abajo	35
	8	¿Y si mi bebé queda como avioncito?	36
	9	¿Es esperable que se mueva en círculos o hacia atrás?	37
	10	Pies a la boca: ¿es realmente importante?	38
	11	Agarre y juego	39
	12	¿Es esperable que se pase juguetes de una mano a otra?	40
	13	Las preguntas que más suelen preocupar a las familias	41
	14	Señales que podrían beneficiarse de una evaluación	42
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	28		
	29		

CAPÍTULO 4 · 7 a 9 meses

Lo más importante en esta etapa	
¿Es esperable que aún no gatee?	
¿Es esperable que se arrastre?	
Arrodillado	
¿Es esperable que se siente solo?	
¿Cómo evolucionará el sentado de mi bebé?	
¿Es esperable que se caiga sentado?	
Sentado en “W”	
¿Es esperable que no le interesen los juguetes?	
Mi bebé agarra pelusas y cosas chiquititas, ¿es común?	
¿Es esperable que haga planchas?	
¿Es esperable que se ponga de pie apoyado?	
¿Es esperable que se pare en puntas?	
¿Es esperable que se enoje cuando no logra algo?	
Situaciones que podrían beneficiarse de una evaluación	

CAPÍTULO 5 · 10 a 12 meses

Lo más importante en esta etapa	
¿Es esperable que aún no camine?	
¿Es esperable que se quiera subir a todo?	
¿Es esperable que se ponga de pie?	
¿Cómo se ve mi bebé cuando está de pie?	
¿Es esperable que se desplace apoyado en muebles?	
¿Es esperable que se suelte y vuelva a afirmarse?	
Entonces, ¿es esperable que se caiga mucho?	
¿Es esperable que prefiera gatear aunque pueda pararse?	
¿Se saltará el gateo si ya se quiere parar?	
¿Es esperable que caiga sentado al perder el equilibrio?	
¿Cuándo debiera aplaudir o hacer gestos comunicativos?	
Las preguntas que más suelen preocupar a las familias	
Cuándo sería bueno consultar en esta etapa	

CAPÍTULO 6 · 13 a 18 meses

Lo más importante en esta etapa	
---------------------------------	--

	¿Es esperable que recién esté comenzando a caminar?	76
	¿Es esperable que todavía prefiera gatear?	77
44	¿Es esperable que quiera caminar tomado de las manos?	78
45	¿Es esperable que se caiga todavía muchas veces?	79
46	¿Es esperable que aún no sepa agacharse?	80
47	¿Es esperable que no sepa cambiar de posición?	81
48	¿Es esperable que camine con las piernas separadas?	82
49	¿Qué zapatos debiera usar mi bebé?	83
50	¿Es esperable que levante los brazos al caminar?	84
51	¿Es esperable que camine con puntas hacia adentro?	85
52	¿Es esperable que tenga el pie plano?	86
53	¿Es esperable que quiera subir escaleras?	87
54	¿Es esperable que quiera empujar objetos al caminar?	88
55	¿Es esperable que quiera hacer todo solo?	89
56	¿Es esperable que mi bebé no arme torres?	90
57	¿Qué más debiera hacer en esta etapa? (parte 1)	91
58	¿Qué más debiera hacer en esta etapa? (parte 2)	92
	Las preguntas que más suelen preocupar a las familias	93
	“Camina de rodillas” / “Camina en puntas”	94
60	“Mi bebé no salta”	95
61	Situaciones que podrían beneficiarse de una evaluación	96
62	Antes de terminar	97

63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73

75

Derechos de autor

© 2026 Constanza Juárez Hübner. Todos los derechos reservados.

Este ebook ha sido creado con fines educativos e informativos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, almacenada, compartida o transmitida, total o parcialmente, por ningún medio, sin la autorización previa y por escrito de la autora.

La compra de este ebook otorga una licencia de uso personal. No está permitida su venta, copia, préstamo, distribución o difusión a terceros. Si te gusta mi ebook, la mejor forma de apoyar este proyecto es recomendándolo a otras familias, en lugar de compartir el archivo. Gracias por hacer posible que pueda seguir creando contenido basado en evidencia para acompañar a más mamás

El contenido aquí presentado se basa en evidencia científica y en la experiencia clínica de la autora como kinesióloga especializada en desarrollo infantil. Sin embargo, este material no reemplaza una evaluación profesional individual ni constituye un diagnóstico o tratamiento médico.

Gracias por valorar el trabajo detrás de este ebook y por respetar la propiedad intelectual.

Constanza Juárez Hübner

Kinesióloga

Especialista en desarrollo motor infantil

Cómo leer este ebook sin angustiarte

Lo primero que quiero que sepas

Si estás aquí, probablemente hay algo que te preocupa.

Quizás tu bebé aún no afirma su cabeza.

Quizás tu bebé aún no gira.

Quizás una amiga te dijo que el suyo ya gateaba a la misma edad.

Quizás viste un video en Instagram y pensaste: *"¿Será que mi bebé está atrasado?"*

O quizás simplemente no sabes si va bien o no, y eso está perfecto, no tienes por qué saberlo.

Respira. La gran mayoría de las consultas que recibo comienzan exactamente igual. Y muchas veces la respuesta es mucho más tranquilizadora de lo que las familias imaginan.

Ningún bebé se desarrolla siguiendo un calendario exacto



Una de las mayores fuentes de ansiedad para las familias son las edades.

Leemos: "*Gatea a los 8 meses.*"

Y automáticamente pensamos que, si nuestro bebé tiene 8 meses y una semana y aún no lo hace, algo anda mal.

Pero el desarrollo no funciona así.

✔ **Los hitos tienen rangos.** Eso significa que hay bebés que harán algo antes y otros después y ambos se están desarrollando bien.

Por eso, a lo largo de esta guía, encontrarás **edades orientativas**.

También incluye **banderas rojas** para que sepas cuando consultar y cuando no

Lo importante es saber si vamos hacia lograrlo, o si realmente estamos estancados o demasiado lento.

No busques un día exacto, busca una progresión

📄 **Este es probablemente el concepto más importante de toda la guía.** Ver progreso.

Imagina dos bebés de 5 meses. Uno ya se gira. El otro aún no.

Si observamos sólo un video de 30 segundos donde se muestra el giro del primer bebé, podríamos pensar que el segundo va atrasado.

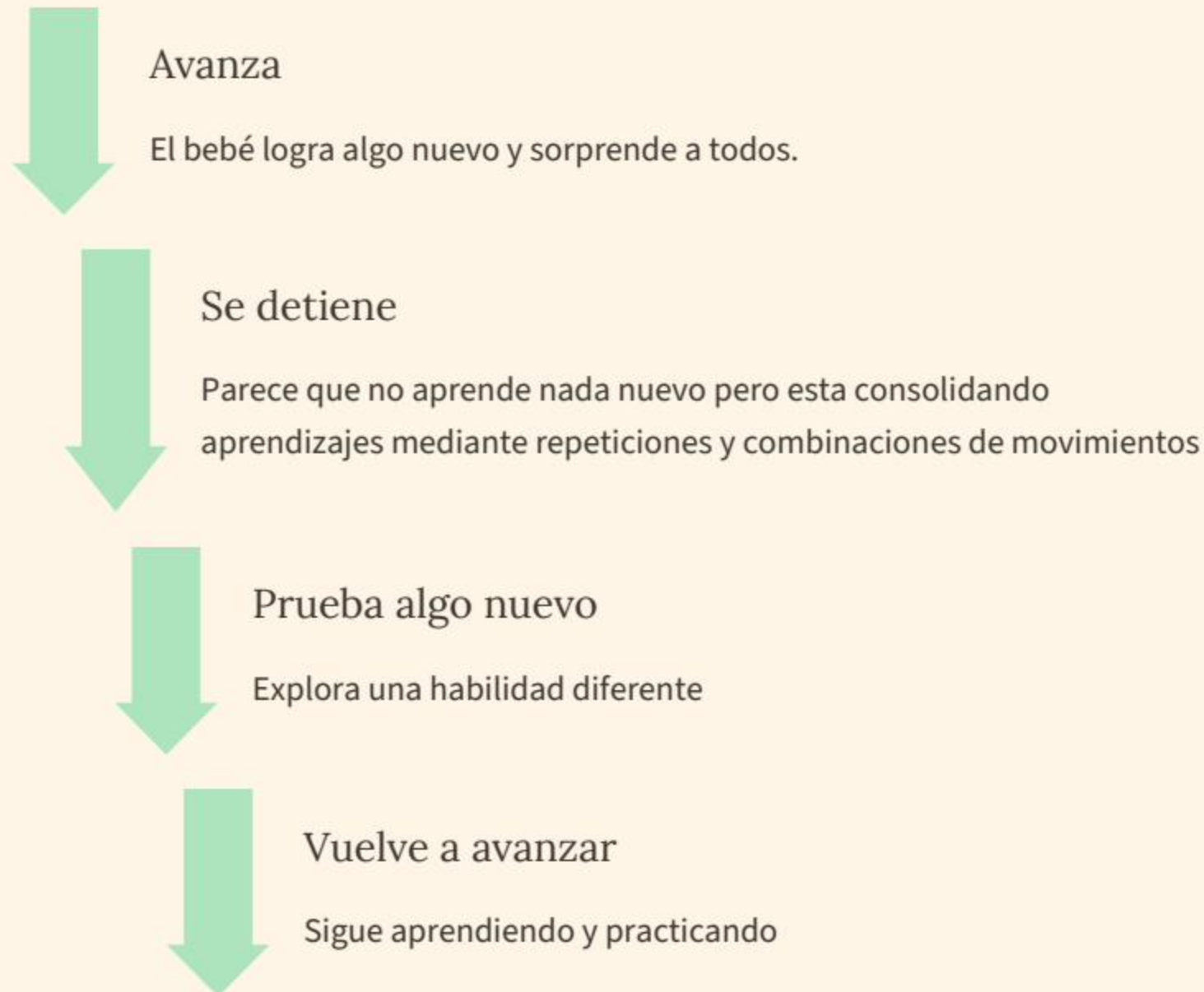
Pero ¿qué pasa si ese segundo bebé, hace un mes no se ponía de lado y ahora está logrando quedar de lado solo?

Está progresando. Y eso es lo que realmente nos importa.

Más que un hito puntual, observamos cómo evoluciona el movimiento con el tiempo. Tenemos que hacer una especie de línea de tiempo de nuestros bebés y así vamos conociendo su ritmo. Claro siempre considerando las banderas rojas que conoceremos también a lo largo de esta guía.

El desarrollo no es una escalera perfecta

Muchas familias imaginan el desarrollo así: Paso 1. Paso 2. Paso 3. Paso 4.



Algunos bebés gatean

Y lo hacen durante meses antes de caminar.

Otros no gatean (ya hablaremos de esto 😊)

Antes se desplazan en arrastre o ruedan por toda la casa.

Existen muchas formas

De llegar al mismo lugar.



Comparar siempre parece buena idea... hasta que lo hacemos

Comparar es algo muy humano. Todos lo hacemos. Pero tiene un problema.

- Siempre comparamos con el más adelantado
Nunca con el promedio. Nunca con el que va más lento.
- Nunca con el que tiene otra personalidad
Y así terminamos creyendo que nuestro hijo es el único que no hace algo.
- La realidad es diferente
Cada día veo bebés completamente distintos, con diferentes ritmos, desarrollándose de manera perfecta.

Instagram muestra hitos, no procesos

En redes sociales solemos ver:

Bebés que gatean

Bebés que dan pasitos

O los que boca abajo parecen expertos

Pero **no vemos las semanas o meses previos.**

No vemos los intentos.

No vemos las caídas.

No vemos las diferencias individuales.



Por eso, cuando uses esta guía, intenta mirar a tu bebé más que a otros bebés.

Tu hijo no compite con nadie.

Esperable no significa perfecto

Muchas mamás buscamos señales de normalidad pensando que un bebé que se desarrolla bien debería verse siempre simétrico, feliz y dispuesto a moverse.

Pero los bebés reales:



Tienen días buenos y malos

Pasan por enfermedades y duermen mejor algunas semanas y peor otras y eso influye en su desarrollo motor.



Pueden frustrarse

Pueden rechazar posiciones nuevas sin que eso signifique un problema.



Avanzan de forma desigual

Pueden avanzar más rápido en algunas áreas que en otras.

Todo eso forma parte del desarrollo.

Consultar no significa que exista un problema



A veces una familia consulta y se siente aterrada. Como si pedir ayuda fuera confirmar que algo está mal.

✅ **Pero consultar simplemente significa obtener más información.**

Muchas veces la respuesta será que todo está bien.

Y si hubiera algo que observar con más atención, detectarlo temprano siempre será mejor para que tu bebé alcance su máximo potencial y para no tener que vivir meses con incertidumbre.



Una última idea antes de comenzar

No quiero que uses esta ebook para buscar problemas. Este ebook es:

Para entender

Quiero que la uses para entender mejor a tu bebé.

Para observar

Para observarlo. Para conocerlo.

Para disfrutar

Esta etapa es corta, tu bebé aprende rápido, disfrútalo.

Porque el desarrollo no es una lista que hay que completar.

Es una historia que se va escribiendo día a día. Y cada bebé la escribe a su propio ritmo.



Mi bebé acaba de llegar al mundo: ¿qué puedo esperar realmente?

CAPÍTULO 2 · 0A3 MESES

Durante estos primeros meses, tu bebé está haciendo algo enorme: **aprendiendo a vivir fuera de ti**. Por eso, en esta etapa no esperamos independencia. Esperamos adaptación, descubrimiento y mucha necesidad de contacto.



Contacto constante

Si tu bebé pasa gran parte del tiempo en brazos o buscando cercanía, eso no es un problema. Es exactamente lo que esperamos.



Adaptación

Tu bebé está aprendiendo a regular su temperatura, su respiración y sus emociones fuera del útero. Todo lleva tiempo.



Descubrimiento

Cada día es nuevo para él. Cada sensación, cada sonido, cada rostro es una experiencia completamente inédita.

¿Es normal?



Todos los días recibo preguntas que terminan con esa interrogante, ¿es normal? Y lo entiendo, queremos saber si va todo bien. Por ejemplo, "mi bebé tiene 3 meses y no afirma su cabeza, es normal?", "mi bebé arquea su espalda, es normal?", "mi bebé todavía tiene la mano en puño, es normal?".

A lo largo de este ebook evitaremos usar la palabra *normal*. Cuando hablamos de desarrollo infantil, esa palabra puede hacernos pensar que los bebés se dividen entre "normales" y "anormales", y el desarrollo no funciona así.

En su lugar, hablaremos de lo que es **común**, **esperable** o **habitual** en cada etapa, entendiendo que cada bebé tiene sus propios tiempos y formas de desarrollarse.

- ❶ El objetivo de este ebook no es comparar a tu bebé con una lista, sino ayudarte a comprender mejor su desarrollo y reconocer cuándo podría ser útil consultar con un profesional.

¿Es esperable que a mi bebé no le guste estar boca abajo?

☑ Sí! y probablemente sea de las consultas que más recibo

Piensa que cuando estaba dentro del útero tenía contención por todos lados y no existía la fuerza de gravedad. Ahora lo dejamos sobre una superficie firme y le pedimos que levante una cabeza que proporcionalmente es enorme para su cuerpo. Es muy difícil!

- Lloran y se frustran
- Apoyan la cara en la superficie
- Toleran sólo segundos boca abajo

No significa que esté mal. No significa que vaya atrasado. **Significa que está aprendiendo.**

¿Qué podemos hacer?

No te estreses. Si no le gusta estar boca abajo en el suelo, no lo pongas. Así como lees. Tu bebé no ha llegado al mundo a pasar malos ratos ni estar incómodo. A los dos meses podemos empezar a familiarizarlo con la posición, ya que a los 3 meses en general están más cómodos por que pueden levantar la cabeza y apoyarse en antebrazos. Entonces,

Te recomiendo ponerlo en suelo desde los 2 meses, antes puedes hacerlo **sobre tu pecho o en brazos** y de a poco ir haciendo la transición al suelo. Sin llanto, sin forzar.



¿Cómo puedo poner boca abajo a mi bebé?

★ **TIP:** Presenta variaciones de la posición. Antes de los 2 meses usa tu pecho, brazos y la cama, después vas directo a la alfombra de juego. PERO, no lo pongas boca abajo de forma sorpresiva. Lo pones boca arriba y lentamente lo giras sin despegarlo del suelo. Así vas anticipando su cambio de posición, les vas mostrando sus puntos de apoyo y aprovechas el movimiento para darle información sobre su cuerpo y el espacio. (estimulación propioceptiva y vestibular)



Si a tu bebé de 2 ó 3 meses le está costando levantar su cabeza, puedes facilitar esos primeros grados contra gravedad. Haces un rollo con una toalla o manta. Tu bebé queda con el rollo bajo sus axilas, sus manos deben tocar el suelo y quedar libres para explorar. De a poco retira el rollo

- Si tu bebé queda con los codos atrás de sus hombros, le costará mucho levantar la cabeza, prueba llevando sus codos hacia adelante, alineados con sus hombros, para que se apoye como esfinge.



Si a tu bebé no le gusta estar boca abajo y solo dura unos segundos, prueba cambiar el campo visual y la altura, como muestra la imagen.



Otra opción es sobre balón de pilates. Mientras más adelante pongas a tu bebé, más difícil será sostenerse. Puedes ir balanceando adelante y atrás o mover en círculos. Funciona genial frente a un espejo o si tu sostienes la pelota de frente para que te vea.

¿Y si aún no quiere estar boca abajo?

❏ Puede pasar, es esperable, a algunos bebés les cuesta más.



¿si no lo pongo boca abajo, no afirmará su cabeza?

Falso, lo logrará igual. El hito de control de cabeza depende mucho de la maduración del sistema nervioso central y eso se logra con el tiempo. El boca abajo le ayuda a fortalecer su musculatura, a jugar de formas diferentes, a tener otro campo visual y muy importante, prevenir deformidades craneales

No lo obligues, no lo dejes llorando ni quejándose. Si a tu bebé no le agrada, no lo hacemos. Imagina que te dejen en una posición que para ti es muy incómoda y te obliguen a mantenerse así. No tiene sentido.

Podrías evaluarlo para saber por qué le esta costando, en la mayoría de los casos es el apoyo, quedan con los codos hacia atrás como en la foto entonces hacen mucho esfuerzo para no dejar caer la cabeza. Otras veces tienden a levantar la cola entonces el peso se traslada hacia adelante y no logran despegar la cabeza del piso. Otras veces es por dolor de estómago, reflujo, cólicos.

Es posible indentificar la causa para tratarla y que tu bebé esté cómodo.

También hay corrientes que no ponen boca abajo, si decides ese camino está bien también. Personalmente me gusta boca abajo, me parece importante para la prevención de deformidades craneales, jugar de forma diferente y ofrecerle a tu bebé todas las opciones que le gusten.

¿Es esperable que mire solo hacia un lado?

❏ No! Aquí hay que poner mucho OJO. Prevenir DEFORMIDADES CRANEALES y TORTÍCOLIS

Bebé con tortícolis. Inclina la cabeza hacia un lado y la rota hacia el otro. Le cuesta cambiar de posición



Los primeros dos meses los bebés se caracterizan por ser **asimétricos**: la cabeza va hacia un lado. **Al tercer mes descubren su línea media**, una línea imaginaria que divide su cuerpo en lado derecho e izquierdo, y ahí recién comienza la simetría.

Lo importante es observar:

- ¿La cabeza va hacia ambos lados o siempre al mismo?
- ¿El mentón va hacia la diagonal? (como en la foto)

⚠ Si siempre mira hacia el mismo lado o tiene el mentón hacia la diagonal, te recomiendo evaluar para prevenir **tortícolis y plagiocefalia** (un tipo de aplanamiento de la cabeza). Mientras antes se detecta, más fácil se resuelve.

Una preferencia ocasional suele ser esperable. Una preferencia muy marcada y persistente merece ser observada con más atención.

Movimientos bruscos y manos que aún no agarran

¿Es esperable que tenga movimientos bruscos y no logre agarrar juguetes?

- ❑ **Sí.** De hecho, esperamos movimientos poco coordinados. Tu bebé está recién aprendiendo a conocer y luego controlar su cuerpo.



Sobresaltos

El reflejo de Moro es completamente habitual y esperado en esta etapa del desarrollo. A los 2 meses es muy marcado, hacia los 4 meses ya casi no lo verás.



Brazos activos

Movimientos rápidos e impredecibles de brazos son parte del proceso de aprendizaje motor.



Patadas desordenadas

Las piernas se mueven de forma aparentemente caótica mientras el sistema nervioso madura.



Con el tiempo

Estos movimientos se vuelven más suaves y controlados a medida que tu bebé se va organizando (transcurso de los 3 meses)



Las manos pasan de puño cerrado a gran descubrimiento

¿Es esperable que pase mucho tiempo con las manos cerradas?

- ☐ **Sí.** Durante las primeras semanas es completamente habitual. El puño cerrado es la posición de reposo natural del recién nacido.

Poco a poco, en el transcurso de sus dos meses verás que las abre con mayor frecuencia.

★ **TIP:** Si le haces cariño en el dorso de la mano, comenzará de a poco abrirlas, ahí puedes aprovechar de ofrecer elementos para que sienta con diferentes texturas o temperaturas.

Y a los tres meses ocurre algo maravilloso:

Las lleva a la boca

Una de las primeras formas de exploración sensorial del bebé.

Las mira con atención

Descubre que esas manitos que se mueven frente a él... ¡son suyas!

Juega con ellas

Comienza la coordinación ojo-mano, un hito fundamental del desarrollo.



Las manos a la boca: uno de los hitos más importantes

- ❏ Cuando tu bebé lleva sus manos al centro de su cuerpo, está logrando algo enorme. Está encontrando su **línea media**, uno de los grandes objetivos de esta etapa.

Las abuelas dicen que tiene hambre... pero en realidad es una de las primeras formas que tiene tu bebé de descubrirse a sí mismo.



Conoce su cuerpo

Empieza a entender que tiene manos y que puede controlarlas.



Explora texturas

La boca es uno de los órganos sensoriales más desarrollados en esta etapa.



Desarrolla coordinación

Llevar las manos al centro requiere un esfuerzo motor significativo.



Organiza movimientos

Hacia los 3 meses empieza la simetría, manos al centro y a la boca, rodillas al pecho, cabeza en línea media.

Si ves que cada vez busca más sus manos, es una **muy buena noticia**: tu bebé está encontrando su línea media. ¡Celebralo!

¿Qué debería preocuparme menos de lo que creo?

Muchas veces las familias se angustian por cosas que son comunes en esta etapa. Aquí un recordatorio tranquilizador:

✓ Boca abajo

Que no le guste estar boca abajo es completamente habitual. No es una señal de retraso motor. También hay que considerar factores como reflujo, alergia alimentaria, cólicos

✓ Cambios de posición

Que se queje cuando lo cambiamos de posición es una respuesta esperable mientras se adapta. Hagamos cambios de posición suaves, que tu bebé se vaya dando cuenta y no sea brusco o sorpresivo

✓ Días distintos

Que tenga días más activos y otros más tranquilos forma parte de su ritmo natural.

✓ En brazos

Que pase mucho tiempo en brazos no lo malcría. Es exactamente lo que necesita.

✓ Cerca de mamá

Que quiera estar cerca de mamá es biológicamente esperable. Es su zona segura.

✓ Sin juguetes

Que aún no juegue con juguetes es completamente adecuado para su edad. Prefiere mirar a mamá y papá.

El tono muscular

- ❑ Todas las personas tenemos un estado basal de nuestros músculos, lo que nos permite mantenernos en las diferentes posiciones. Sin tono muscular estaríamos algo así como derretidos y con un exagerado tono muscular estaríamos rígidos, algo así como congelados.

Hipertonía

Aumento del tono muscular. Los músculos del bebé se oponen al movimiento, están tiesos y pareciera que las rodillas o codos no pueden doblarse o el tronco está rígido, un bloque

En algunos bebés puede observarse un aumento del tono muscular de forma transitoria, es muy común en prematuros. Por eso, siempre es importante evaluar al bebé en su conjunto y no sacar conclusiones a partir de una sola observación

Lo más importante es observar al bebé en su conjunto: cómo se mueve, cómo juega y cómo va adquiriendo nuevas habilidades.

Hipotonía

El tono muscular está disminuido, el bebé parece estar muy blandito y los músculos casi no generan resistencia al movimiento. Al tomarlo de las axilas pareciera que se desliza como "agua entre los dedos".

También pueden presentarse de forma transitoria e ir desapareciendo a medida que el bebé va madurando.

La hiper y la hipotonía pueden presentarse también simultáneas, es decir, un bebé puede, por ejemplo, tener hipertonía en sus extremidades e hipotonía en su tronco y cuello

- ❑ En cualquier caso, si su pediatra nota estas alteraciones de tono, conviene derivación a kinesiología. Así prevenimos un retraso motor o que el bebé genere compensaciones (si un músculo encargado de una tarea no logra hacerla, el cuerpo buscará la manera de llevar a cabo esa tarea y esto puede influir en la postura o ejecución de movimientos)

Hipotonía e hipertonía son descripciones de cómo se comportan los músculos, **no un diagnóstico**. Siempre deben interpretarse junto con la historia del bebé, su examen físico y la evolución de su desarrollo.

Banderas rojas: cuándo consultar

Sería recomendable pedir una evaluación con un profesional si observas alguna de las siguientes señales. **Recuerda: consultar a tiempo siempre es la mejor decisión.**

- Siempre mira hacia el mismo lado
Y le cuesta mucho girar hacia el otro lado.

- Usa claramente un lado más que el otro
Asimetría marcada y persistente en brazos o piernas a los 3 meses.

- La cabeza se está aplanando
Al lado o atrás: posible deformidad que conviene evaluar.



- Tono muscular alterado
Muy rígido (arquea la espalda, pone brazos y piernas tiesos en repetidas ocasiones) o muy blandito al tomarlo en brazos, siente que se "derrite" entre tus manos.

- No fija la mirada a los 2 meses
O no ves que sonría socialmente a los 2 meses.

- No reacciona a sonidos
Ausencia de respuesta ante estímulos auditivos.

- A los 3 meses:
No levanta la cabeza estando boca abajo o permanece con las manos siempre en puño, no las abre para dar manotazos

- Pérdida de habilidades
Notas que dejó de hacer algo que antes hacía. Siempre consultar.



❑ Consultar no significa que algo esté mal. Significa que eres una mamá o papá atento/a. **Siempre es mejor evaluar y descartar, que esperar y tener dudas.**

Mi bebé esta explorando sus posibilidades de movimiento

CAPÍTULO 3 · 4A6 MESES

Entre los 4 y 6 meses ocurre algo maravilloso: tu bebé comienza a descubrir que puede interactuar con el mundo, comienza a explorar sus posibilidades de movimiento y todo se vuelve más entretenido.



El gran despertar



Por eso muchas familias sienten que de un día para otro su bebé "despertó".

Y aunque es una etapa llena de avances, también es una de las que más dudas genera.

Ya no sólo observa

Ahora intenta alcanzar

Se mueve con intención

Gira y pivotea

Explora sus posibilidades

Descubre el movimiento

Cruce de línea media, ¿Qué es?, ¿Cuándo lo hará mi bebé?

- ❏ Este movimiento es CLAVE, es parte de las transferencias, es decir, para que tu bebé cambie de una posición a otra, necesita hacer este cruce. Lo hará para girar, lo hará boca abajo para pivotar, luego para salir del sentado, etc. Piensa cuántas veces al día nosotros lo hacemos sin siquiera darnos cuenta.



Ocurre cuando tu bebé va a buscar un juguete al lado contrario de su cuerpo. Es decir, va con la mano derecha a buscar un juguete a su lado izquierdo, y lo mismo del otro lado. **Lo debe lograr de ambos lados entre los 4 y los 5 meses** y es un requisito para el giro.

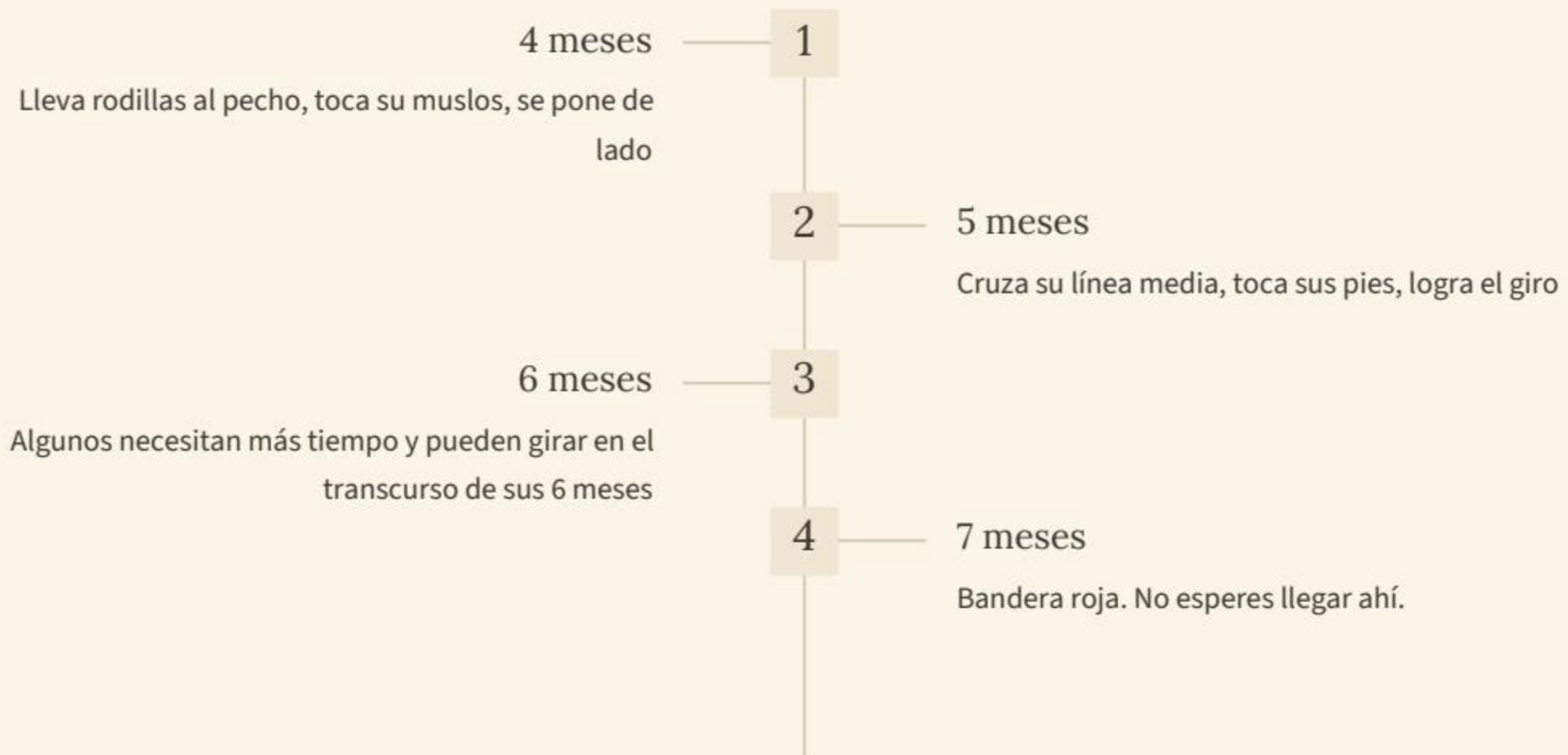
★ TIP: Ponle un juguete a la altura del hombro y con suavidad, tomas la mano del mismo lado, así la bloqueas para que tu bebé solo tenga su otra mano disponible y cruce a buscar ese juguete.

¿Es esperable que aún no se dé vuelta?

- ✓ No. Justamente entre los 4 y los 6 meses aparece el giro

Lo más común es: bebé a los 4 meses se pone de lado y a los 5 logra girar. Para eso ya se debe haber tener:

Estar organizado en línea media como vimos en el capítulo de 0 a 3 meses, debe llevar rodillas al pecho, tocar sus muslos (4 meses), tocar sus pies (5 meses) y cruzar su línea media.



Si tu bebé tiene 6 meses y ves que esta lejos de conseguir un giro, consulta. Es ideal que giren antes de sentarse, el giro les entrega disociación de la parte superior e inferior de su cuerpo (habilidad necesaria para el gateo y la marcha) y además es su primera forma de desplazamiento autónomo.

Mi bebé arquea su espalda al intentar girar o al estar boca arriba, ¿está bien?

☐ Si, es común que suceda pero es importante hacer algunas aclaraciones:



¿Por qué ocurre?

La principal causa es el reflujo o incomodidad gástrica. Si tu bebé tiene reflujo, alergia alimentaria, gases o molestias al estómago, es probable que se arquee, buscando la forma natural de alivio.

Otra causa puede ser aumento de tono muscular, aquí hay que revisar como se comporta en otras posiciones, en la mayoría de los casos es transitorio, consultar con pediatra en control sano si necesita derivación a terapia

Y lo más común es que aún no logra organizar sus movimientos y el arqueo aparece como una forma transitoria de buscar moverse, sobretodo cuando buscan girar, a medida que lo intenta, encuentra formas más eficientes de moverse.

¿Qué hacer? Buscar organizar el movimiento ofreciendo juegos orientados al centro, es decir, rodillas arriba, manos al pecho y a la boca. Consultar si el arqueo es muy intenso o aparece durante gran parte del día y si tu bebé parece sentir dolor o llora cada vez que ocurre.

★ TIP: Cuando busque girar y se ponga de lado, no pongas el juguete a la diagonal alta, llévalo a la altura de su ombligo para que tu bebé desarme el arqueo y se organice, una vez logrado, vuelves a subir el juguete a la diagonal.

Mi bebé hace abdominales para sentarse

📌 Es esperable. Tu bebé esta fortaleciendo y explorando movimiento.

Ocurre generalmente entre los 4 y 5 meses, el bebé estando boca arriba levanta la cabeza y separa los hombros del piso como simulando abdominales. Tendemos a pensar que se quiere sentar, pero en realidad es una manera natural que tienen los bebés de empezar a fortalecer su cuello y zona media, le sirve mucho para ganar estabilidad, explorar sus capacidades y conocer mejor su cuerpo

¿Qué hacer?

Simplemente dejarlo explorar, es algo completamente esperable dentro del desarrollo. Si se queja, ofrecer otras posiciones como juego boca abajo o de lado

¿Qué no hacer?

Traccionar desde las manos a sentarse. Eso no es una forma funcional de llegar a la posición sentado y puede ser mucho esfuerzo para tu bebé. Esto es un test que hacemos kinesiólogos y pediatras para evaluar como está el control de cuello, tronco y el tono muscular, NO es un ejercicio para hacer en casa.

Tampoco llevar a la posición sentado si tu bebé aún no la logra mantener. Si puedes ponerlo reclinado con cojín o apoyado en ti.

¿Es esperable que aún no se siente?

No. PERO, y una gran pero, y que suele generar confusión, el mantenerse sentado ocurre en el transcurso de los 6 meses. No recién cumplidos, generalmente aparece después de los 6 meses y medio. Y si, parece magia, un día tu bebé ya lo logra.

¿Y por qué se da así? Porque este hito depende mucho de la maduración del sistema nervioso central. Es como el control de cabeza, estos dos hitos TODOS los bebés si o si lo logran y no tienen ventanas de tiempo amplias como el giro o el gateo.

- ❶ Si lo pensamos un bebé NECESITA afirmar su cabeza y sentarse, no se lo puede saltar. En cambio, si se salta gatear, puede que se le dificulten algunos aprendizajes pero igual caminará y el desarrollo seguirá su curso.



¿Entonces los juegos en suelo no ayudan a mi bebé a sentarse? Sí, lo ayudan a desarrollar coordinación, equilibrio, conciencia corporal y a trabajar su musculatura. Lo mejor son los giros y pivoteos.

★ TIP: Si quieres favorecer el sentado de tu bebé, lo mejor es que juegue mucho boca abajo moviéndose como aguja de reloj, que practique sus giros, que boca arriba lleve sus pies a la boca y permanezca en movimiento. Sentarlo atrapado entre cojines no lo ayuda, imagina que tu te sientas en una silla con respaldo, estas apoyada, tus músculos están en reposo.

Postura boca abajo: señales y exploraciones

¿Es esperable apoyarse sobre un brazo boca abajo? Sí. Y es una excelente señal, lo verás idealmente a los 4 meses apoyado sobre sus antebrazos. Significa que está aprendiendo a **trasladar peso** y a controlar sus movimientos.



★ TIP: Juguete hacia el lado y un poquito en altura

¿Es esperable que quiera estar todo el tiempo boca abajo? Muchos bebés sí. Cuando descubren el giro sobre todo y comienzan a pivotar y a alcanzar juguetes boca abajo, ésta pasa a ser la postura favorita. Generalmente significa que descubrieron que desde esa posición pueden explorar mejor.

¿Y si en esta etapa aún no le gusta estar boca abajo? Si tu bebé tiene 4 meses y no le gusta, hay que revisar cómo se está apoyando, cómo se mueve en esa posición y qué es específicamente lo que hace que no le guste. Es bueno revisarlo porque si no le gusta estar boca abajo, entonces es probable que no busque intencionadamente el giro.

❏ A veces pensamos: "Antes odiaba esta posición y ahora no quiere salir de ella." Eso suele ser parte del proceso.

Evolución boca abajo



Así se ve un bebé a los **4 meses**. Los codos ya no están tan pegados al cuerpo, se prepara para explorar, puede tomar juguetes y sus pies quedan en el aire, todavía como "ranita", aún no tocan el suelo.

★ TIP: Ubica el juguete hacia el lado, no muy lejos pero asegurate que tu bebé necesite abrir un poco sus codos y llevar las manos hacia el lado para alcanzarlo.



Así se ve un bebé a los **5 meses**. Los codos extienden y el apoyo pasa a las manos, los pies ya se apoyan en el suelo, esta empezando a prepararse para empujar hacia adelante y avanzar

★ TIP: Sube el juguete! lo muestras al centro a la altura de sus ojos y cuando lo esté mirando, lentamente lo subes. Verás como tu bebé despegas más el pecho y comienza a extender sus codos para no perder de vista su objeto de interés.



Así se ve un bebé a los **6 meses**. Lo principal es fijarse en la rotación de tronco. El bebé ya mueve de forma diferenciada la parte de arriba y la parte de abajo de su cuerpo. Esto lo aprende principalmente de los giros. En la foto se nota un bebé seguro, la pierna esta arriba mientras se apoya en un solo codo y juega, ese tronco tiene rotación. Es un requisito del gateo.

★ TIP: Cuando tu bebé esté boca abajo, llámalo desde atrás, tendrá que rotar su tronco para buscarte y verás como sube la rodilla de ese mismo lado.

¿Y si mi bebé queda como avioncito?

❏ Esperable alrededor de los 4 ó 5 meses, es una etapa

El reflejo de Landeau es la causa de esta postura, por eso es esperable. Se le llama también de "avioncito", "superman" o "paracaidista". Fijarse que no se acompañe de aumento de tono muscular en otras posturas y que logre sostener la postura de esfinge si lo ayudamos a adoptarla. Hacia los 6 meses el bebé lo hace ocasional y es capaz de llevar las manos adelante si quiere algo, puede desarmar el "avioncito" y moverse con normalidad.



A veces, los bebés pueden frustrarse un poco en esta postura porque quieren avanzar y sienten que se quedan "atrapados" flotando, pero es una fase normal del neurodesarrollo. Algunos lo tiene mas marcado que otros, si tu bebé casi no lo hace, esta bien también

★ TIP: Roza las manos de tu bebé con un juguete o algo que le guste para guiarlas hacia adelante con la intención de agarrar

¿Es esperable que se mueva en círculos o hacia atrás?



Sí, esto es el famoso **pivoteo**. Se mueve como las agujas del reloj y aparece a los 5 meses.

Antes de desplazarse hacia adelante, muchos bebés:

- Giran sobre sí mismos boca abajo
- Se empujan hacia atrás, extienden los codos boca abajo (5 meses) y entonces van hacia atrás, es esperable y está bien
- Terminan en lugares inesperados

✅ Todo esto forma parte de la exploración.

★ TIP: Para que tu bebé pivotee, muéstrale un juguete y luego llévalo hacia atrás sin despegarlo del suelo, llévalo a la altura de su cadera, tu bebé con la intención de seguirlo, va a rotar el tronco y luego sus manos acompañarán el movimiento dando inicio al pivoteo.

Pies a la boca

☐ Ocurre en promedio a los 5 meses

¿Es realmente importante?

Si!! Además de que tu bebé se verá adorable, es muy importante que descubra sus pies, los toque con sus manos y los lleve a la boca.

Imagina que no conoces las partes de tu cuerpo, dónde están, de qué tamaño son, que distancia tienen entre sí y en relación al espacio....sin saber eso, es muy difícil moverse. Tu bebé necesita conocer su cuerpo y una vez que conoce sus pies, ya puede verlo y sentirlo completo.

¿Para qué más sirve? es un tremendo trabajo abdominal, cuando tu bebé está acostado y sube sus pies hasta la boca, activa de manera importante sus músculos abdominales.

Es también una forma de seguir desarrollando coordinación ojo mano

★ TIP: Si tu bebé aún no lo hace, acuéstalo boca arriba y ponle un cojín bajo la cola, así sus pies quedarán más cerca de sus ojos y manos. Muéstraselos y pásale texturas por sus pies para despertar su atención



Agarre y juego

¿Es esperable que mi bebé no agarre juguetes?

- ❑ No. A los 4 meses los bebés ya pueden tomar juguetes, no con gran precisión pero si pueden agarrarlos y agitarlos.



Tu bebé empezó a los 3 meses a tomar objetos, a los 4 seguro debe tomarlos y llevarlos a la boca.

★ TIP: Ahora busca que tome los juguetes en diferentes ángulos. Súbelo para que **estire sus codos** y lo agarre al centro, sobre su cabeza y hacia su ombligo.

Ofrece objetos que tu bebé realmente pueda agarrar. En esta etapa idealmente juguetes con anillos como ese que tiene el chupete en la foto. Es delgado para que pueda tomarlo y ojalá de agujero amplio. Fíjate que el dedo pulgar participe del agarre y no quede escondido bajo los demás dedos.

¿Es esperable que mi bebé se pase juguetes de una mano a la otra?

☐ Si! eso justamente debes ver en esta etapa.

Entre los 4 y los 5 meses tu bebé comenzará a pasarse los juguetes de una mano a otra. A simple vista parece un movimiento muy sencillo, pero en realidad requiere que muchas habilidades funcionen en conjunto.

- Su cerebro esta usando ambos hemisferios (como hace después en el gateo)
- Esta coordinando ambas manos
- Voluntariamente suelta y toma un objeto que le gusta
- Está desarrollando habilidades que más adelante serán necesarias para comer solo, construir torres, dibujar, vestirse y muchas otras actividades cotidianas

★ TIP: Cuando tu bebé tenga un juguete en su mano, roza su mano contraria con la tuya o dale suaves toquecitos para que despierte conciencia de su otra mano y se anime a usarla. Usa juguetes de fácil agarre con agujeros amplios.



Las preguntas que más suelen preocupar a las familias

"Mi bebé sólo quiere estar en brazos"

La necesidad de contacto sigue siendo completamente válida en esta etapa. No negamos los brazos, a veces el tiempo de juego es más corto, otras veces más largo y está bien.

"Mi bebé se frustra cuando no alcanza algo"

Y eso está bien. La frustración aparece cuando existe interés por explorar. Es parte del aprendizaje. Tenemos que ir manejando la frustración, si tu bebé nunca tiene objetivos logrados en el juego, no lo pasa bien. Te recomiendo ir intercalando desafíos más difíciles y otros que tu bebé ya logre.

"Mi bebé usa siempre la misma mano"

Si se apoya bien boca abajo con ambas manos, toma objetos con ambas manos, se las pasa de una mano a otra y en ocasiones prefiere una, puede ser parte de la variabilidad del desarrollo. Pero si llama tu atención y te genera duda, te recomiendo evaluar para ver la simetría en todas sus posiciones y movimientos. No significa que sea zurdo o diestro, eso se verá en etapa preescolar.

"Mi bebé gira solo hacia un lado"

Cuando recién comienzan a girar es común que ocurra, algunos bebés perfeccionan un lado y empiezan a elegirlo para practicar. Si tu bebé ya gira hace dos semanas y solo usa un lado, puedes consultar para evaluar su simetría y como se comporta en otros movimientos y posturas

★ TIP: Bloquea ese lado y deja como opción de giro el lado que más le cuesta. Te puedes poner tu como "barrera" y ubicar un insentivo al otro lado.

Señales que podrían beneficiarse de una evaluación

Vale la pena consultar si observas:



Uso muy marcado de un solo lado del cuerpo

Escaso interés por explorar o alcanzar objetos

Su sentado no evoluciona en el transcurso de los 6 meses

Se arquea mucho, cuando está boca arriba y/o de lado

Dificultad persistente para levantar la cabeza cuando está boca abajo a los 4 meses

Boca abajo no toma objetos o no busca explorar

A los 6 meses no está cerca de lograr un giro

Pérdida de habilidades que ya había adquirido

No agarra juguetes a los 4 meses, no estira los codos a los 5 meses.



Mi bebé quiere llegar a todas partes

CAPÍTULO 4 · DE 7 A 9 MESES

Si los primeros meses estuvieron marcados por el descubrimiento del propio cuerpo, esta etapa está marcada por el deseo de explorar el entorno. Ya descubrió que puede moverse, ahora tu bebé quiere cambiar de una posición a otra y llegar a otros lugares por sus propios medios.

Por eso, si sientes que tu bebé ya no se queda tranquilo donde lo dejas, todo va bien. Está creciendo.



Lo más importante en esta etapa

Si tuviera que resumir esta etapa sería:

Antes

Esperaba que las cosas llegaran hacia él

Ahora

Empieza a buscar la manera de llegar hasta ellas



Tu bebé está aprendiendo a cambiar de posición y avanzar. Y para lograrlo puede probar muchas estrategias distintas.

¿Es esperable que aún no gatee?

✅ **Sí.** Y probablemente esta sea una de las preguntas que más angustia genera.

Los bebés gatean en general entre los 8 y los 9 meses, y si bien el gateo ya no es considerado un hito del desarrollo, igual es ideal que gateen, ningún otro desplazamiento es tan beneficioso y lleva tanto aprendizaje como el gateo.

Pero la realidad es que no todos los bebés gatean.



Lo más importante es que a los 9 meses tu bebé tenga un **desplazamiento autónomo**, es decir, que pueda llegar de un lugar a otro sin tu ayuda. Si es gateo, mejor, pero la consulta es necesaria cuando el bebé no tiene desplazamiento. También se puede consultar para guiar un gateo, pero no es bandera roja que tu bebé no lo haga, **sí lo es que tu bebé no se desplace**

¿Es esperable que se arrastre?

✅ **Sí.** La mayoría lo hace antes de gatear.

Muchos bebés encuentran formas muy creativas de desplazarse antes de descubrir el gateo:

Usando principalmente los brazos

Algunos avanzan impulsándose con la fuerza de sus brazos.

Impulsándose con una pierna

Otros se impulsan con una sola pierna como motor principal.

Mezclando varias estrategias

Otros combinan distintas formas de moverse según el momento.

⚠️ **Aquí hay que poner ojo:** Una asimetría muy marcada vale la pena evaluarlo. Cuando el cuerpo trabaja más de un lado que del otro, la musculatura se vuelve asimétrica, las cargas se distribuyen mal y tu bebé genera compensaciones. ¿Significa que acaso no caminará después? Nooo, tu bebé sí caminará, pero significa que no se mueve de la forma más eficiente, gasta más energía buscando estrategias de movimiento, se cansa más rápido y podría no estar del todo cómodo en todas las posturas.

Arrodillado

- ❏ Es una excelente postura, pero quiero destacar cómo debe ser el arrodillado. La intención es apoyarse con las rodillas y que los músculos de los glúteos sostengan al bebé en esa posición. Si a los glúteos les falta fuerza, las piernas del bebé se abren tipo "ranita".



En esta foto el bebé pareciera que está arrodillado, pero la cadera no está en extensión. ¿qué significa esto? que la cola esta pegada a los talones, por lo tanto, el peso no está en sus rodillas, el peso se carga igual hacia los glúteos, el bebé está más bien sentado sobre sus piernas.



Aquí si, el bebé extiende la cadera, despegando la cola de los talones y se mantiene arrodillado, soportando su peso sobre sus rodillas, como lo hará luego en el gateo.

★ TIP: Cuando tu bebé esté sentado, ubica al lado (no al frente) una caja, cojín, puff, lo que tengas a mano, que sea firme y que llegue a la altura de su cintura. Pones encima un juguete u objeto interesante para que tu bebé vaya a buscarlo, apoyará ambas manos sobre la caja y si aún no alcanza el juguete, tendrá que elevar la cola para alcanzar más lejos y ahí aparece el arrodillado.

¿Es esperable que se siente solo?

- ✓ **Sí**, a los 9 meses ya muchos se sientan por sus propios medios, en general aparece junto con el gateo.

No todos lo harán al mismo tiempo, algunos lo logran a los 10, PERO a los 9 debe estar cerca. ¿Cómo sé si está cerca? Observa si tu bebé:

Despega el pecho y la guata (panza o barriga) del suelo

Cuando está boca abajo e intenta hacer una especie de plancha.

Pivotea como un experto

Gira sobre su eje boca abajo, rápido y controlado.

Se pone en posición de sirena

Con las piernas hacia un lado, apoyándose en los brazos.

Si tiene 4 apoyos, balancea

Se pone en posición de gateo y se mece hacia adelante y atrás.



Lo importante es que el sentado aparezca como una habilidad que el bebé conquista, no como una posición en la que lo dejamos. Cuando un bebé llega al sentado por sí mismo, desarrolla mejores herramientas para mantenerse estable y reaccionar si pierde el equilibrio.

¿Cómo evolucionará el sentado de mi bebé?

A los 6 meses se sienta con la base de sustentación amplia, es decir, piernas mas separadas y rodillas estiradas, esto le entrega mejor estabilidad, pero a medida que se va sintiendo firme y seguro, controla mejor la posición y sus rodillas se doblan, comienza a apoyar manos a los lados y a cruzar su línea media para alcanzar juguetes. Aquí aparece una posición clave: SEDENTE OBLICUO (como en la imagen)



Si a los 8 meses tu bebé aún se sienta sin doblar rodillas y sin apoyarse hacia los lados, es mejor consultar. Esa posición es importante para que después pueda arrodillarse y luego ponerse en 4 apoyos.

★ TIP: Si tu bebé está sentado, ubica los juguetes hacia el lado, aproximadamente a la altura de su rodilla, así incentivas que vaya a buscarlo rotando su tronco y usando ambas manos. Si el juguete está muy cerca, necesitará solo la mano de ese lado, pero si lo pones un poquito más lejos, ira con ambas manos quedando como en la foto. Ahí ya podría pasar a boca abajo o a 4 apoyos.

¿Es esperable que se caiga sentado?

✔ **Sí**, cuando lo ponemos sentado a los 6 ó 7 meses. A los 8 meses ya no.

¿Puedo poner sentado a mi bebé? Sí, pero usa el sentado como posición de descanso, inicia el juego boca arriba buscando el giro y cuando ya está cansado de estar boca abajo, puedes sentarlo sin despegarlo del suelo. Pero si usas el sentado siempre para jugar, después tu bebé reclamará esta posición y será difícil que explore boca abajo, y es desde boca abajo donde nace naturalmente el desplazamiento.

Le entrega información

Cada caída le dice algo sobre su cuerpo y el espacio.

Le enseña cómo reaccionar

Aprende a anticipar y responder ante la pérdida de equilibrio.

Le enseña cómo protegerse

Desarrolla reflejos de protección naturales y necesarios.

❗ Por eso no debemos interpretar cada caída como una señal de que algo está mal. A los 8 meses tu bebé ya estará sentado estable y notarás que casi no se cae.

Sentado en "W"



¿Es esperable?

❏ No. PERO, no te asustes, no pasa nada. Tu bebé no tendrá daño en sus caderas, piernas o pies por sentarse así.

No es esperable ya que lo común es sentarse con los pies hacia adelante. Este sentado en "W" se busca para ganar estabilidad, la base de soporte en W es amplia, los músculos del abdomen están más relajados y la espalda más curva.

A medida que tu bebé fortalezca glúteos, abdomen y espalda, ya no necesitara sentarse en W. Y cómo hará eso? juego acostado, giros, pivoteos, arrastre.

¿Qué más puedo hacer?

★ TIP: Si tu bebé se sentó así, ubícale objetos sobre su cabeza. Para alcanzarlos necesitará elevar brazos, enderezarse y es posible que desarme la W. Otra opción, ubicar los juguetes más lejos, si esta postura no le permite alcanzar lo que quiere, buscará otra forma.

¿Puedo dejar que juegue así o tengo que corregir? Solo si quieres, no es necesario corregir, probablemente tu bebé usa ese sentado y otros más. Solo corrige si tu bebé se sienta únicamente en W (es muy poco común que ocurra)

¿Es esperable que no le interesen los juguetes?

- ❑ Si! En esta etapa el bebé se interesa por artículos cotidianos, cosas que nos ve usando o algo diferentes que pueda explorar. Los sonajeros o juguetes con argollas ya no le generan interés.



Este tipo de objetos en general llaman mucho la atención. También las cremas, cajas vacías de remedios, etiquetas, collets, paquetes de tallarines, batidores manuales, buscar dentro de la cartera de mamá y las cosas del baño.

Mi bebé agarra pelusas y cualquier cosa chiquitita que vea en el suelo, ¿es común?

- ❑ Si! podemos poner un objeto muy atractivo pero si se cruza una pelusita, ganará toda su atención

Aproximadamente a los 8 meses aparece la **pinza**, tu bebé ya podrá tomar cosas más finas usando su pulgar y su índice. Se nota principalmente durante la comida que ya quiere tomar todo y lo logra con mejor precisión.

Hay algunos juguetes que puedes usar la fomentar su motricidad fina y específicamente la pinza, no es necesario que los compres, pero te dejo algunos ejemplos por si te interesan. Si somos ingeniosos, siempre podemos buscar cosas en casa que cumplan el mismo objetivo, por ejemplo, meter bolitas de algodón dentro de un rollo de confort o hacer hoyitos en la caja de huevos para insertar cotonitos (supervisado)



¿Es esperable que haga planchas? 😲

- ❑ Si! A los 5 meses empezó despegando el pecho del suelo, ahora tu bebé es más fuerte y despegará hasta la cadera y pareciera que hace una plancha

Entre los 8 y 9 meses y previo al gateo, algunos bebés muestran esta plancha y la mantienen por algunos segundos. La repiten, como si ensayaran y mostraran. Esta bien, es parte del proceso. Tu bebé es fuerte y no le hace daño alguno mantener esta postura.

No todos los bebés lo hace, si el tuyo no hace plancha, no pasa nada. Pasará directo al apoyo de rodillas.



¿Es esperable que se ponga de pie apoyado?

- ✓ **Sí**, muchos bebés se ponen de pie a los 8 o 9 meses, pero si tu bebé no lo hace, tranquila. La bandera roja está a los 12 meses.

Tu bebé se pondrá de pie apoyándose de algún mueble, pero para eso tiene que estar de a poco **acercándose a la vertical**. Eso puedes empezar a observar. Pensemos que el desarrollo va siempre de la cabeza a los pies, es decir, lo primero es afirmar la cabeza y lo último es pararse.



★ **TIP:** El espacio de juego debe tener alturas. Parece increíble pero muchos bebés no se han puesto de pie debido a que su espacio de juego es solo una alfombra. En esta etapa te recomiendo usar cajas, sillones, pisos, lo que tengas para empezar a buscar verticalidad. Tu bebé necesita afirmarse de algo para pararse por primera vez.





¿Es esperable que se pare en puntas?

Puede ocurrir ocasionalmente. Muchos bebés experimentan distintas formas de apoyar sus pies mientras aprenden. Lo que nos interesa observar es la tendencia con el tiempo.

✓ Si puede afirmar todo el pie y a veces apoya solo puntas, está bien. Suele formar parte del aprendizaje.

⚠ Pero si **siempre** son las puntas y no logra apoyar el pie completo, te recomiendo evaluar. Podría ser desde algún acortamiento muscular hasta algo sensorial.



¿Es esperable que se enoje cuando no logra algo?

✔ **Sí**, y probablemente significa que está aprendiendo.

La frustración aparece cuando existe un objetivo que es difícil y tu bebé lo intenta igual. Cuando tu bebé intenta alcanzar un juguete y no lo consigue, está enfrentándose a un desafío. Eso forma parte del desarrollo.

No debemos evitar toda frustración

Debemos acompañarla

Situaciones que podrían beneficiarse de una evaluación

Sin alarmarnos, vale la pena consultar si observas:

Muy poco interés por explorar o desplazarse

Uso persistente de un solo lado del cuerpo

A los 7 meses no se mantiene sentado

Escasa iniciativa para alcanzar objetos

Pérdida de habilidades previamente adquiridas

Sentado mantiene piernas estiradas y abiertas a los 8 meses

No puede cambiar de posición solo (girar ambas direcciones, pasar de sentado a boca abajo o de sentado a arrodillado)

No tiene desplazamiento autónomo a los 9 meses. No puede alcanzar un objeto que está lejos de su centro

☐ Consultar no significa que algo esté mal. Significa acompañar el desarrollo con información y una mirada profesional respetuosa.

Mi bebé ya se desplaza y busca pararse todo el rato!

CAPÍTULO 5 · DE 10 A 12 MESES



Si durante los meses anteriores tu bebé descubrió como desplazarse, ahora empieza a utilizar esas habilidades para conquistar el mundo!

Y si, probablemente tu casa ya no parece la misma



Ahora quiere abrir cajones



Alcanzar objetos



Subirse a todo



Seguirte por la casa



Explorar cada rincón

Y aunque esto puede ser agotador para los adultos, es una excelente señal. Tu bebé esta desarrollando autonomía.

Lo más importante en esta etapa

Si tuviera que resumir esta etapa en una frase sería:

Tu bebé está aprendiendo a confiar en sus propias capacidades

Y muchas veces logra cosas que hace apenas unas semanas parecían imposibles.



¿Es esperable que aún no camine?

- ❏ Sí y súper sí! Y ésta probablemente sea una de las mayores preocupaciones alrededor del primer cumpleaños (no tanto de los papás, pero para los demás pareciera ser el tema más relevante). Sin embargo, el inicio de la marcha tiene un rango de tiempo muy amplio.

Algunos bebés dan sus primeros pasos antes del año incluso y otros cerca del año y medio

Lo importante no es la fecha exacta

Lo importante es observar si el bebé sigue desarrollando habilidades que lo acercan a la marcha

Por ejemplo:

- desplazarse con facilidad
- ponerse de pie con apoyo y luego sin
- cambiar de posición por sí mismo
- trasladarse apoyado en muebles (marcha lateral)
- intentar mantenerse de pie algunos segundos sin apoyo



¿Es esperable que se quiera subir a todo?

- ❑ Sí, y muchas veces esto nos sorprende, se vuelven unos trepadores!

De pronto el bebé que hace unos meses apenas se desplazaba ahora intenta subir escalones, sillones, colchones y cualquier superficie que encuentre

Esto forma parte de su necesidad de explorar desafíos nuevos, y si tu bebé aún no lo hace, quizás su espacio no está adecuado para intentarlo, esto lo veo mucho.

★ TIP: Si le pones un cojín firme, un puff o lo pones frente a una escalera... sorpresa! Tu bebé probablemente si trepa. Ocurre desde los 9 meses aproximadamente pero muchos también comienzan a los 10 meses y está bien.

¿Es esperable que se ponga de pie?

Sí, si tu bebé no se ha puesto de pie en meses previos, debe lograrlo ahora. La bandera roja esta al año, ojalá no esperes llegar al límite.

⚠ Si tu bebé no se pone de pie al cumplir 11 meses, es mejor consultar para buscar estrategias a tiempo.



¿Cómo se pone de pie? Se afirma de un mueble, se arrodilla como caballero (apoyando un pie y una rodilla en el suelo como en la imagen) y se levanta. Al principio puede usar la fuerza de sus brazos pero ideal que adopte la posición de caballero a los 10 meses. (puede ser antes)

En la foto el niño usa calcetines, es mucho mejor sin! En los pies tenemos muchos receptores sensoriales, entonces es una excelente forma de conocer su cuerpo y aprender la relación con el espacio. Además, menos riesgo de caída, podría resbalarse.

★ TIP: Para que se arrodille, usamos una superficie a la altura de su cintura, ahora para que se ponga de pie, necesitamos algo más alto. Si el apoyo es muy bajo, puede que tu bebé quede afirmado con el tronco sobre el apoyo cargando su peso en el tronco y no en sus pies

¿Cómo se ve mi bebé cuando está de pie?



En esta imagen el bebé está de pie pero su eje está trasladado hacia adelante, el peso no cae solo en los pies, el bebé tiene el tronco apoyado en el sillón, no está derecho. Entonces, este bebé logra verticalizarse pero no tiene control de la posición, no organiza su cuerpo de pie.

No le hace daño quedar en esa postura, incluso algunos comienzan la marcha lateral así.

★ TIP: tienes tres opciones, la primera, llámalo desde atrás, para buscarte necesita girar su cabeza y tronco y para eso, necesitará despegarse del apoyo. La segunda, puedes poner un juguete en altura, sobre su cabeza, para que se enderece con el fin de mirar ese juguete. Y la tercera, prueba con una superficie de apoyo más alta.



Aquí si se ve un bebé parado, soportando el peso en sus pies. Las piernas están separadas y eso está bien, al principio se ven separadas y bien estiradas, como si costara doblar las rodillas, es una forma de buscar estabilidad. Incluso al comenzar la marcha también puede verse así, tipo pato.



¿Es esperable que se desplace apoyado en los muebles?

☐ Sí! Y podría ser una de las habilidades más entretenidas de observar

Tu bebé comienza a recorrer espacios sujetándose de sillones, mesas o paredes

Esto le permite practicar equilibrio, coordinación y confianza antes de caminar de forma independiente.

★ TIP: Cuando tu bebé se ponga de pie y ya lo veas firme (no necesita apoyar la guatita o el tronco en el mueble, solo apoya sus manos) le pones algo atractivo un poquito hacia el lado y observa sus pies, debiera acercar uno y luego el otro, cuando llegue, le vuelves a alejar otro poquito y así....si pones el objetivo muy lejos, puede que no lo intente, el objetivo no se ve cercano a lograr

¿Es esperable que se suelte y vuelva a afirmarse?

☐ Sí, ojalá lo haga, para esto podemos ir distanciando un poco los muebles a medida que nuestro bebé se siente seguro

Antes de caminar solo, muchos bebés pasan semanas o incluso meses probando

01

Se sueltan

02

Pierden el equilibrio

03

Vuelven a afirmarse

04

Lo vuelven a intentar

Es parte del aprendizaje

Aquí es importante que les demos confianza y no sobre reaccionemos con cada caída, si debemos tenerles un espacio seguro ya que las caídas van a ocurrir si o si. Si reaccionamos como si algo malo les fuera a pasar, a nuestro bebé no le dará confianza seguir intentando y arriesgarse a más

Entonces, ¿Es esperable que se caiga mucho?

❏ Síiiii y ocurrirá mucho hasta que consolide su marcha

Las caídas forman parte del proceso

Cada intento le entrega información sobre cómo funciona su cuerpo

Por eso no debemos interpretar las caídas como un retroceso, si debemos acondicionar su espacio y no tener elementos que puedan ser peligrosos.

¿Es esperable que prefiera gatear aunque pueda ponerse de pie?

- ❑ Sí. Lo recomendable es que gateen al menos 4 meses antes de caminar.

Y la mayoría de los bebés continúan utilizando el gateo porque sigue siendo su forma más rápida y eficiente de desplazarse

No significa que haya abandonado otros aprendizajes

Simplemente está utilizando la estrategia que mejor le funciona, mientras explora la siguiente habilidad, sin apuros.



Y si ya se quiere parar pero aún no gatea, ¿se saltará el gateo?

❏ No, no significa que se saltó el gateo



Que un bebé se empiece a poner de pie con apoyo, no significa que caminará pronto. En general se ponen de pie entre los 8 y 9 meses y caminan aproximadamente a los 13-14 meses. Entonces, si bien tu bebé se puede poner de pie, aún no puede caminar, por lo que necesita otro medio para desplazarse.

¿Debo evitar que se pare? Absolutamente no, si tu bebé solito se está poniendo de pie, significa que esta listo y dejamos que el desarrollo siga su curso, no frenamos la exploración

★ TIP: Lo que si puedes hacer es guiar su gateo adaptando su espacio de juego:

- No dejar juguetes a su alcance
- Si se arrastra, poner obstáculos para que necesite despegarse del suelo y apoyar sus rodillas, por ejemplo, pasar sobre tu pierna, sobre cojines o trepar un plano inclinado
- Jugar en variadas superficies como pasto, arena, alfombras, para invitar a explorar de forma diferente, puede que la dificultad del arrastre, invite al gateo
- Si juega sentado, salir hacia arrodillado poniendo un objeto sobre alguna banca o caja, si se arrodilla, mueves la banca lentamente a ver si tu bebé te sigue avanzando con sus rodillas

¿Es esperable que caiga sentado cuando pierde el equilibrio?

❏ Sí. Pero tu bebé debe en esta etapa lograr **AGACHARSE**

Y es una habilidad muy importante

A veces prestamos tanta atención a pararse y caminar que olvidamos observar cómo resuelve los problemas, si tu bebé se para, hay que fijarnos que sepa bajar. Aquí aparece el agacharse.



★ TIP: Tu bebé está apoyado del sillón y se agacha doblando sus rodillas para bajar, haciendo cuclillas. Si tu bebé no lo hace, ponle un juguete en el suelo cuando esté de pie y observa qué estrategia usa para alcanzarlo. Si aún cae sentado, pon un juguete sobre una caja para acortar la distancia al suelo hasta que tu bebé logre una cuclilla completa.

Entonces puede agacharse y sentarse o al comienzo ir directo a sentado como una transición poco controlada. Esto es solo cuando recién se pone de pie, luego ya logrará agacharse y bajar en calma y control.



¿Cuándo mi bebé debiera aplaudir o hacer otros gestos comunicativos?

Ya! Algunos comienzan desde los 8 ó 9 meses pero la mayoría en esta etapa comienza. Verás mas o menos de forma simultánea que aplauda, apunte lo que quiera y ponga la mano para recibir o entregar objetos.

★ TIP: Se aprende principalmente por imitación, las canciones funcionan super bien.

No hay bandera roja solo porque no aplauda, se evalúa junto con otros gestos comunicativos. Hay bebés que aplauden después del año pero se comunican bien y se considera esperable.

Las preguntas que más suelen preocupar a las familias

"Todos los bebés de mientorno ya caminan"

Comparar puede hacernos sentir que nuestro hijo es el único que no hace algo. Pero rara vez conocemos toda la historia de los demás bebés

Cada uno tiene fortalezas distintas y tiempos distintos.

"Mi bebé se cae todo el tiempo"

Caerse es parte del aprendizaje.

De hecho, los bebés que están explorando nuevos desafíos pueden caerse mucho más que aquellos que aún no los intentan

"Mi bebé no cambia de posición"

Aquí si te recomiendo consultar, si tu bebé tiene 10 meses o más y solo juega sentado, sería bueno guiar sus transferencias para que desarrolle su autonomía, seguridad, tenga mejor control de su cuerpo y pueda ir acercándose a la marcha



Cuando sería bueno consultar en esta etapa

- Bebé de 12 meses no se pone de pie
- Bebé no tiene despalzamiento autónomo en el transcurso de los 9 meses
- Pérdida de habilidades ya adquiridas
- Utiliza un lado del cuerpo marcadamente más que el otro, ya sea para jugar o desplazarse
- En el transcurso de los 10 meses no se sienta por sus propios medios
- A los 10 meses no logra cambiar de posición

Mi bebé ya no quiere que haga las cosas por él

CAPÍTULO 6 · 13 A 18 MESES

Si durante el primer año tu bebé descubrió cómo moverse, ahora comienza a descubrir todo lo que puede hacer por sí mismo.



Caminar solo

Quiere caminar solo (algunos todavía piden la mano o un dedo para sentirse seguros)



Subir y bajar

Subir. Bajar. Empujar objetos. Abrir y cerrar puertas.



Explorar e imitar

Llevar cosas de un lugar a otro. Imitar lo que haces.

Y aunque muchas veces esto puede parecer desorden o "mañas", en realidad es una parte muy importante de su desarrollo.

- ❑ Está construyendo autonomía. Y eso significa que cada día querrá depender un poco menos de tus manos y un poco más de las suyas.



Lo más importante en esta etapa

Si tuviera que resumir esta etapa en una frase sería:

Tu bebé ya no sólo explora el mundo. Ahora quiere participar en él.

Ya no le basta con mirar

Quiere intentar, tocar todo, colaborar, descubrir que es capaz

Y esa curiosidad vale muchísimo más que hacerlo todo "perfecto".

¿Es esperable que recién esté comenzando a caminar?

- ✓ Sí. A esta altura probablemente ya tengas toda la presión social para que tu bebé camine. No lo apures, caminará cuando este listo

No todos los bebés comienzan la marcha al cumplir un año.

Algunos necesitan un poco más de tiempo, lo importante es observar que siga avanzando en sus habilidades, que ya se ponga de pie, haga marcha lateral, que tenga interés por desplazarse y que cada vez se sienta más seguro al moverse.

- ⚠ La mayoría de los bebés caminan entre los 12 y los 14 meses. Si tu bebé tiene 15 meses y no camina, consulta para orientar su marcha. No es que pase nada malo, quizás solo necesita adaptar su espacio de juego.

¿Es esperable que todavía prefiera gatear?

- ✓ Sí. Pero que también se pare y elija esa postura. Gatea hacia un apoyo y se pone de pie, juega de pie y luego gatea de nuevo

Muchos bebés alternan entre caminar y gatear durante varios meses.

El gateo sigue siendo una forma rápida y eficiente de desplazarse.

No significa que haya retrocedido. Simplemente utiliza la estrategia que más le acomoda según la situación, lo único, al acercarse a los 15 meses, ojalá la marcha ya sea su forma favorita de desplazarse.



¿Es esperable que quiera caminar tomado de las manos?

Si, pero no es lo mejor. Aquí quiero ser clara y bajar las alarmas. Vemos mucho, sobre todo en redes sociales, que no hay que ayudarlos de las manos, yo misma he dicho eso. Y es cierto, PERO, no es que después no va a caminar, ni que le vaya a pasar algo malo. No lo recomiendo porque después cuesta mucho dejar las manos, para el adulto es incómodo y al bebé le cuesta más intentarlo solo, ya que de las manos demora más en aprender a estabilizarse. De todas formas, es muy esperable que se sienta seguro de tu mano o incluso algunos con solo un dedo de apoyo basta, no pasa nada con el desarrollo de tu bebé ni tampoco le hará mal si le brindas ese apoyo. Lo unico que pasará, puede que demore un poquito más en caminar solo.

¿Entonces cómo puedo ayudarlo?

★ TIP: Puedes llevarlo con los codos abajo, para no traccionar el peso ni favorecer marcha en puntas. Otra opción es con un palo de escoba que lo tome a la altura del pecho y lo guías. De todas formas, lo mejor sigue siendo que lo intente con apoyo de muebles o empujando sillas, mesitas, coche o verás que empujará lo que encuentre.



Quiero aprovechar de dejarte una experiencia personal, con el objetivo de bajar la culpa que muchas veces me transmiten cuando los niños no caminan o no pueden soltar aún las manos. A mi hija mayor nunca le di manos para caminar, no las ofrecí ni las pidió. Caminó solita recién cumplidos sus 13 meses. A mi hijo menor lo empezaron a llevar de las manos en el jardín infantil, en casa empezó a pedir las manos y yo se las dí. No me pareció bien negarle mi confianza si me la estaba pidiendo. Caminó al cumplir los 17 meses. Ambos están dentro del rango esperado, ninguno lo hizo mejor que el otro, ambos lo aprendieron bien.

¿Es esperable que se caiga todavía muchas veces?

- ✓ Sí. Y probablemente seguirá ocurriendo durante bastante tiempo.



Recuerda que cada caída le enseña algo: cómo recuperar el equilibrio, cómo calcular una distancia, cómo apoyar las manos para protegerse.

Las caídas forman parte del aprendizaje, no me cansaré de decirlo, no existe bebé que no se caiga.

Nuestro rol no es evitarlas todas, sino ofrecer un ambiente seguro donde pueda seguir practicando.

¿Es esperable que aún no sepa agacharse?

- ❑ No, es importante que tu bebé ya tenga cucullas, si está de pie apoyado, debe poder agacharse a recoger algo o salir a gatear

Si logró ponerse de pie en tiempo límite, es decir, a los 12 meses, puede que este aprendiendo ahora a agacharse.

Pero lo común es que ya pueda hacerlo a los 12 meses.

¿Es esperable que mi bebé no sepa cambiar de posición?

- ❑ No, empieza a practicar transferencias desde los 8-9 meses, luego del los 12 meses, el bebé tiene marcadas transferencias. Ya llega y sale solo de todas las posiciones, no pide ayuda para moverse de un lugar a otro.



★ TIP: Si pones a tu bebé acostado boca arriba esto debiera pasar: se incorpora rápidamente, boca arriba ya no le presenta posibilidades atractivas de movimiento. El bebé se va a girar y va a salir gateando. O se va a sentar inmediatamente.



¿Es esperable que camine con las piernas separadas?

✓ Sí.

Al comenzar la marcha es frecuente que los bebés busquen una base de apoyo más amplia para sentirse estables.

Con el tiempo, a medida que ganan equilibrio y confianza, la forma de caminar se vuelve más fluida.

¿Qué zapatos debiera usar mi bebé?

Los zapatos NO son un requisito para la marcha, ni para iniciarla ni para sostenerla. Los zapatos o zapatillas se usan con la finalidad de proteger el pie, entonces, el bebé los usa cuando ya tiene marcha establecida y sale a la calle o camina en superficies calientes, rocosas o resbalosas. Dicho esto, no pasa nada si por frío o estética quieres ponerle algún zapato a tu bebé.

- ❏ Lo que si debemos tener claro, es que el zapato no facilita, no da soporte, ni promueve la marcha. El pie es perfecto por si solo y esta diseñado para caminar, no necesita elementos externos para cumplir su función. Si queremos favorecer la marcha, lo mejor es no poner zapatos.

Entonces, cómo debe ser el zapato del bebé: blando, flexible, con puntera ancha para que los dedos no queden apretados y puedan moverse libremente, sin drop (sin diferencia de altura entre el talón y la punta) y lo más parecido a andar descalzo.

¿Es esperable que levante mucho los brazos cuando camina?

✓ Sí.

Muchos bebés utilizan los brazos para ayudarse a mantener el equilibrio, es una estrategia mientras están aprendiendo. Se llama "marcha en guardia alta", suben un poco los hombros también.

Poco a poco dejarán de necesitarlo.



¿Es esperable que camine con las puntas de los pies hacia adentro?

- ❏ Si, es una variación esperable del desarrollo de la marcha y se resuelve de forma espontánea a medida que el bebé crece y perfecciona su técnica

Es muy común ver a niños que caminan con las puntas de los pies hacia adentro. No algo raro y no requiere intervención, a no ser que persista o sea demasiado marcado como para ocasionar caídas o dificultad para caminar.

Los huesos de tu bebé se irán alineando con el tiempo, con la misma carga de la marcha y a medida que perfecciona su técnica. De todas formas, si tienes dudas, debes consultar con traumatólogo/a infantil.



Lo mismo si tu bebé camina con las puntas de pie hacia afuera, algunos inician la marcha así.

¿Es esperable que tenga el pie plano?

✓ Sí.

El arco plantar se forma más adelante, con la carga, la marcha y el uso propio de la musculatura del pie. Incluso se puede seguir desarrollando hasta los 6 ó 7 años

★ TIP: intenta que tu bebé pase más tiempo sin zapatos y sin calcetines. Esto ayuda a que use mejor sus pies! La musculatura y las articulaciones se mueven de forma libre y trabajan como debe ser, sin estar contenidos por zapatillas o calcetines.



¿Es esperable que quiera subir escaleras?

✓ Sí, y le hace súper bien!

Los desniveles representan un desafío muy atractivo.

Subir escalones, desniveles o superficies diferentes les permite seguir desarrollando fuerza, coordinación y equilibrio.

Siempre debe hacerse con supervisión.

★ TIP: Puedes empezar a armar circuitos en casa, por ejemplo, que gatee por debajo de una silla con mantas encima tipo túnel, luego se suba a un piso bajito o escalón, trepe el sillón y baje por una rampa de cojín.

¿Es esperable que quiera empujar objetos mientras camina?

✓ Sí.

Empujar una silla pequeña, el coche, bidones de agua vacíos, una caja o lo que pillen! les entrega estabilidad mientras practican la marcha.

Además, fortalece su equilibrio y coordinación.

★ TIP: Puedes usar correpasillos si tu bebé ya se mantiene firme de pie con apoyo, hace marcha lateral y cuclillas. Si tu bebé aún se cae cuando quiere salir de la posición de pie con apoyo, mejor espera a que tenga un poco más de control de su cuerpo en esa postura.

¿Es esperable que un día camine muy seguro y al otro parezca más torpe?

✓ Sí.

El desarrollo no avanza en línea recta, hay días donde parece conquistar una habilidad.

Y otros donde necesita volver a practicarla.

¿Es esperable que quiera hacer todo solo?

✓ Sí.

Aunque muchas veces se demora o no lo logre a la primera, sobre todo cercano a los 15-18 meses, notarás que tu bebé quiere participar mucho más. Cercano a los 2 años, ya está de lleno en la etapa de "yo solito"

Cuando intenta sacarse un calcetín, comer solo o subir a un sillón, no está complicándote el día, está aprendiendo y necesita oportunidades para intentarlo. El problema aparece cuando quiere servir el agua o "limpiar" algo jejeje



¿Es esperable que mi bebé no arme torres?

✓ Sí.

Sí, aún está en etapa de desarmar torres mas que armarlas. Puede apilar uno o dos bloques entre los 15 y 18 meses, pero prefieren todavía desarmar. Lo mismo que guardar o sacar cosas de cajas, les gusta más sacar las cosas, golpearlas entre si o agitar.



¿Qué más debiera hacer en esta etapa mi bebé?



Pararse sin apoyo

Desde cuclillas, el bebé baja su centro de gravedad para adquirir estabilidad y desde ahí se impulsa arriba.

★ TIP: Posiciona los juguetes en altura y celebre cada vez que lo intente



Rotar su tronco estando de pie

Tu bebé va a soltar una mano para poder rotar su cuerpo, esto significa que esta mucho más firme y listo para la marcha "entre islas"

★ TIP: Cuando tu bebé este de pie, llámalo desde atrás o ofrécele algo atractivo, así se dará vuelta para mirar y va a rotar su tronco, si además estira su brazo, mejor



Marcha "entre islas"

Significa que tu bebé se cambiará de un apoyo a otro. Puede ser entre dos personas o entre dos muebles.

★ TIP: A medida que tu bebé lo logra, distancia poco a poco los apoyos, uno o dos centímetros, si lo logra, vuelve a distanciar, hasta conseguir un paso sin apoyo.

¿Qué más debiera hacer en esta etapa mi bebé?



Marcha de oso

Es una transición entre gateo y ponerse de pie sin apoyo, deja que tu bebé pruebe y avance así. Y si tu bebé no lo hace, no pasa nada, no todos usan esta transición.



Pararse desde sentado

Este si que me encanta! Sentado en silla baja, con pies apoyados en el suelo, tu bebé se pondrá de pie. Es un juego excelente para fomentar el pararse sin apoyo y la marcha

★ TIP: Ubica una mesita con objeto atractivo frente a tu bebé sentado, que esté cerca, de a poco puedes distanciarlo. (no le pongas el objeto en el suelo, tu bebé irá gateando a buscarlo) Si vas a ayudarlo a levantarse de la silla, hazlo desde las caderas y no tracciones de los brazos. Así ayudas con darle seguridad pero es tu bebé quién hace la tarea de pararse.



Las preguntas que más suelen preocupar a las familias

"Mibebé camina,perose caemucho."

Caminar y tener equilibrio no son exactamente lo mismo.

El equilibrio continúa desarrollándose mucho después de los primeros pasos

Por eso las caídas siguen siendo esperables durante esta etapa.

★TIP: Si notas que tu bebé pierde mucho el equilibrio, pásale algo mas o menos pesado para que lleve con sus manos de un lugar a otro, por ejemplo, un limón en cada mano, puede ser que saque de un balde y los meta en otro, gracias al peso, activa mejor su musculatura y hay menos balanceo involuntario, le ayuda además a la conciencia corporal (las articulaciones y músculos reciben mas información)

"Mi bebé camina de rodillas."



Muchos niños prueban distintas maneras de desplazarse

Suele ser transicional. Lo importante es observar el conjunto de sus movimientos y cómo evoluciona con el tiempo. Si lo hace solo a veces, si se pone de pie rápido cuando quiere alcanzar algo, si logra caminar de otra forma en superficies irregulares o incómodas para el arrodillado.

Si esta forma de desplazarse es persistente o reemplaza completamente otras formas de movimiento, podría ser útil conversarlo con un profesional.

"Mi bebé camina en puntas."



Es frecuente que, al comenzar a caminar, algunos bebés exploren distintos apoyos, si ocurre de forma ocasional, es parte de la exploración

Si es una forma persistente de desplazarse, notas que no logra apoyar el pie completo o le incomoda, mejor consultar, podría ser desde un acortamiento muscular, hasta algo sensorial.

"Mi bebé no salta"

Estaok,elsalto aparececercano alos 2 años. Algunos bebés antes pero es completamente esperable que a los 18 meses aún no nos acerquemos a un salto.



Situaciones que podrían beneficiarse de una evaluación

Sin alarmarnos, vale la pena consultar si observas:

- Muy poco interés por desplazarse o explorar el entorno
- Caídas que parecen deberse a una dificultad importante para controlar el cuerpo, más que al aprendizaje propio de esta etapa (marcada torpeza, no parece conocer la relación entre su cuerpo y el espacio)
- Uso muy marcado de un solo lado del cuerpo
- Marcha únicamente en puntas de pie
- Pérdida de habilidades previamente adquiridas
- Sensación de que el desarrollo dejó de avanzar durante un período prolongado
- Ausencia de interacción social, no balbucea, no dice palabras sueltas, no hace contacto visual, no ríe, no da a entender lo que quiere.

Antes de terminar

Sillegaste hasta aquí,quieroagradecerte con todo micorazón, es un trabajo hecho con amor, pensando en las mamás y en los bebés, para dar apoyo y tranquilidad.

Quiero también aprovechar de decirte algo

No necesitas convertirte en experta en desarrollo infantil para ser una excelente mamá. Tu bebé no necesita una mamá perfecta, necesita una mamá que lo mire con amor, que celebre sus logros y que lo acompañe.

Si después de leer esta guía miras a tu bebé con un poco más de tranquilidad y un poco menos de dudas, entonces cumplió su propósito

Porque el desarrollo no se vive con una lista de chequeo de hitos o señales de alarma, el desarrollo se disfruta! se vive en el suelo, entre juegos, abrazos, intentos, descubrimientos y mucho amor.

Confía en tu bebé y sobre todo, confía en ti. Lo estás haciendo mejor de lo que crees.

Con cariño,

Constanza Juárez Hübner
Mamá y kinesióloga Infantil

