

# Los Primeros Pasos

## ***Cómo aprende a caminar el niño***

Ver que tu niño tome sus primeros pasos es muy emocionante y orgulloso.

También es trabajo duro para tu niño. Pasarán varias etapas para llegar a esos primeros pasos. Aprender a caminar empieza desde la cuna. Cuando los bebés patean y botan dentro de la cuna, están fortaleciendo sus músculos en las piernas para prepararse a caminar.

En promedio, los niños empiezan a caminar a la edad de 12 a 15 meses. Pero los bebés progresan a diferentes pasos. La mayoría se arrastran, gatean, y aprenden a jalarse antes de tomar sus primeros pasos temblorosos. Pero también hay bebés que van directamente de sentarse a pararse y a caminar.

Tu niño puede saltarse una o varias etapas, regresar, o puede seguir gateando más que otros niños que conozcas. No te preocupes. Tu niño empezará a caminar en cuanto esté listo.

Al Revés

**Las etapas de aprender a caminar y cómo puedes ayudar.**

## Tú y Tu Niño

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Para más información, visita la página de la oficina para el desarrollo infantil, University of Pittsburgh Office of Child Development, en el internet en [www.education.pitt.edu/ocd/publications/](http://www.education.pitt.edu/ocd/publications/).

**Usted y Su Niño** solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

# Cómo aprende a caminar el niño

## ***Aprendiendo a Caminar***

Los bebés aprenden a caminar en etapas. Usualmente toman sus primeros pasos entre 12 a 15 meses, pero algunos caminan un poco después y otros antes. Algunos hasta se brincan una etapa.

### ***Arrastrándose***

La mayoría de bebés empiezan a moverse arrastrándose. Arrastrarse es cuando lo bebés se jalan al frente con sus brazos mientras su estómago y piernas las arrastran sobre el piso.

### ***Gateando***

Gatear frecuentemente es la próxima etapa. Los bebés se ponen en cuatro y se mueven hacia el frente o atrás. Anímalos a practicar. Pon su juguete favorito fuera de su alcance y siéntate un poco lejos y háblale al niño.

### ***Dando pasos***

Si levantas a tu niño y le arrastras los pies hacia el frente en el piso, el bebé puede dar un paso. Muchos bebés no podrán dar un paso sin que alguien los levante hasta que sus piernas se hagan más fuertes y puedan balancearse.

### ***Jalándose y parándose***

Cuando los niños son lo suficientemente fuertes, empiezan a jalarse en posición de pararse, usualmente agarrándose de una mesa, silla, o tu pierna. Le puedes ayudar tomándole las manos y brazos y levantándole a una posición de estar parado.

### ***Caminata asistida***

Los bebés pueden tomar algunos pasos agarrándose del lado de una mesa o silla. Están practicando el balance y reforzando sus músculos. Los bebés pueden caminar gracias a su apoyo. Si apoyas al bebé debajo el brazo, tomará pasos.

### ***Caminando***

Eventualmente, los bebés se animan y toman confianza. Al pararse, soltarán su apoyo y tratarán de tomar algunos pasos por su propia cuenta.

Pronto, tu bebé tratará de caminar hacia ti cuando le llames. No te sorprendas si tu bebé primero toma pocos pasos y se sienta o se cae.

## ***Cómo puedes ayudar***

- No te apures. Tu niño caminará eventualmente. El o ella pone el paso.
- Dale oportunidades de practicar. Por ejemplo, cuando tu niño sólo pueda caminar algunos pasos, arregla los muebles para que pueda cruzar el cuarto apoyándose de silla en silla.
- Échale porras. Aprende a apreciar los pequeños pasos que haga tu niño hacia el caminar. No lo critiques.
- Cuando tu bebé se caiga, sonrío y anímalos a tratar otra vez. Si haces cara de dolor, gritas, o te preocupas, también se preocupará tu niño.
- No te preocupes por atrasos. A veces parece que el progreso de tu niño se detiene y este retrocede a lo que ya sabía. Es muy común.

## ***Toma precauciones***

Cuando tu niño empieza a moverse por la casa, necesitarás tomar precauciones de seguridad.

- Bloquea las escaleras y otras áreas peligrosas con una barda. Las bardas deben medir por lo menos 32 pulgadas. Los espacios entre las barras deben ser lo suficientemente chicos para que no quepa la cabeza del niño entre las barras.
- Asegura los libreros y los centros de entrenamiento a la pared para que no se caigan cuando tu niño los jale.
- Acolchona las orillas y las puntas picudas.
- Cubre los enchufes eléctricos no usados con cubiertas. Esconde los cables eléctricos o ajústalos al piso. No los escondas bajo la alfombra.
- Guarda las cosas que se puedan quebrar, como platos y vidrios, en un lugar fuera de su alcance.
- Cuídate de las cuerdas que cuelgan. Estas pueden quedar como sogas y pueden sofocar al niño.

University of Pittsburgh