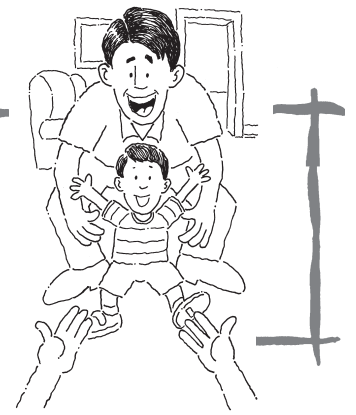


# Los primeros pasos de su bebé

## (Your Baby's First Steps)



Para aprender a caminar se necesita práctica. Cada niño aprende a coordinar y balancear los movimientos a distintos ritmos. Al principio es de esperarse que el pequeño se tambalee y se caiga, pero antes de lo que usted imagina, estará correteando a su alrededor.

La Academia Americana de Pediatría ha escrito esta publicación para ayudarle a prepararse para los primeros pasos de su bebé.

### Andar descalzo es natural

El *modo de andar* de una persona comienza con sus primeros pasos. Los bebés aprenden a caminar agarrándose al suelo con los dedos de los pies y usando los talones para estabilizarse. Esto les ayuda a desarrollar los músculos necesarios para caminar. Esto es más fácil de hacer sin calcetines ni zapatos.

Aunque los pies de su bebé se desarrollarán bien sin calzado, no siempre es posible dejarlo andar descalzo. Hay que colocarle zapatos cuando vaya a andar afuera o cuando esté sobre una superficie dispereja, caliente o fría. Los zapatos, los calcetines y los pijamas con "pies" deben tener suficiente espacio para dejarle mover los dedos, así como el agarre necesario para impedir caídas y permitir el desarrollo apropiado del pie.

### Hitos en el desarrollo

Aunque no hay dos niños que se desarrollen al mismo ritmo, un niño debe estar en capacidad de hacer ciertas cosas a ciertas edades (ver abajo). Hable con el pediatra si tiene dudas o le preocupa el modo de andar de su hijo(a).

### El calzado apropiado

Los primeros pasos pueden ocurrir en algún momento entre los 9 y los 15 meses de edad. A medida que su bebé comienza a andar, un calzado apropiado es tan importante para sus pies como lo es la salud de todo su cuerpo.

Tenga en cuenta los siguientes consejos al comprar los zapatos del niño:

1. Los zapatos deben ser livianos y flexibles en la punta para permitir que los pies del bebé se flexionen de un lado a otro y de arriba a abajo siguiendo el movimiento natural del pie. También deben brindar estabilidad en la parte media del zapato para darle control y acolchado al talón y permitirle al niño andar con estabilidad y equilibrio.
2. Los zapatos deben estar hechos de un material que respire como cuero o una malla de calidad, ya que los pies de un bebé sudan el doble que los de un adulto.
3. Las suelas deben estar hechas de goma o hule para darle un agarre adecuado y así evitar que el bebé se resbale mientras aprende a pararse, andar agarrado de muebles, caminar y correr.

El arco de los pies de un bebé no comienza a desarrollarse sino hasta los dos o tres años de edad. Por lo tanto, no es necesario que los zapatos tengan un arco especial al comienzo. El arco debe aparecer gradualmente en los zapatos del niño para apoyar el desarrollo natural de sus pies. No es recomendable que un niño use los zapatos que han pertenecido a otro, porque cada niño tiene un patrón único de pie.

Edad	Descripción
A los 9 meses	Podría comenzar a gatear, usualmente hacia atrás al comienzo. (Algunos bebés nunca gatean sino que recurren a otros modos de desplazarse, como arrastrándose de barriga o dando vueltas e impulsándose de espaldas.) Podría agarrarse de algo para pararse.
A los 11 meses	Podría empezar a caminar agarrándose de los muebles. Podría empezar a caminar sin apoyo.
A partir de los 12 meses	Podría pararse sin apoyo. Podría dar 2 ó 3 pasitos sin apoyo.
13 meses	La mayoría de los bebés comienzan a caminar a esta edad.
15 meses	Podría comenzar a dar pasos hacia atrás.
18 meses	Podría comenzar a correr. Podría atravesar un cuarto grande sin caerse ni tambalear.
2 años	Comienza a subir y bajar escaleras por su cuenta. Podría comenzar a correr sin caerse (sin contar las caídas ocasionales).
3 años	Puede pedalear en triciclo.

Durante los primeros tres años de vida, los pies de su bebé crecen rápidamente. Es probable que necesite nuevos zapatos cada dos a tres meses. Sin embargo, una vez que el crecimiento de sus pies disminuya, los zapatos seguirán teniendo mucho desgaste. Por lo tanto, es recomendable hacerle medir los pies por lo menos cada tres meses para garantizar que sus zapatos tengan el ajuste, la flexibilidad, la estabilidad y el apoyo necesarios para un crecimiento y desarrollo apropiados.

Si necesita ayuda, un profesional entrenado puede medirle los pies al niño y ayudarlo a encontrar la medida de zapato adecuada. Le podrán medir el largo y el ancho para que el calzado permita el crecimiento apropiado de los pies.

### **Consejos de seguridad para bebés activos**

Cuando su bebé sea capaz de desplazarse por su cuenta, es importante verificar que la casa sea un sitio seguro.

- Cubra los bordes de los muebles con un material acolchado.
- Asegúrese de que todos los muebles sean estables y no se vuelquen si el niño se apoya contra ellos.
- Ponga a prueba de niños las zonas peligrosas, como las chimeneas.

Además, los andadores para bebé no traen ningún beneficio. Muchos padres piensan que un andador le ayudará a su bebé a aprender a caminar. Pero no es cierto. De hecho, los andadores pueden retrasar el momento en que comience a caminar un niño. Es mucho mejor que le permita al bebé desplazarse agarrado de los muebles bajo su supervisión directa.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

### **De parte de su médico**

