

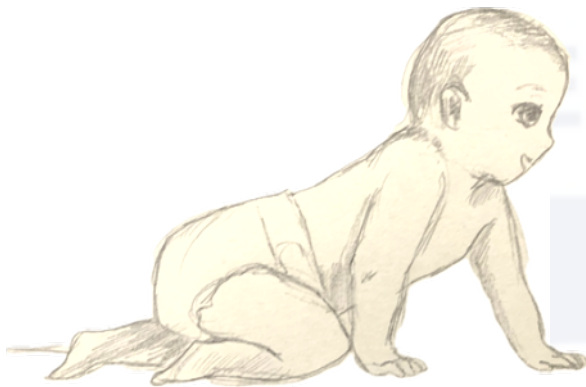
ASPECTOS QUE NECESITAS SABER SOBRE EL GATEO EN LOS BEBÉS

Dra. Alma Patricia González¹, Dra. María Auxilio Torres Silva¹

¹Pediatra Neonatóloga Unidad Médica de Alta Especialidad #48, IMSS, Capítulo León

²Pediatra, Capítulo Moroleón, Presidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato

Bol Col Ped Gto 2025;3(2):11-14



Dibujo realizado por Giselle de León Coria

El gateo es una de las etapas más importantes del crecimiento y desarrollo de los niños, que ocurre entre 7 y 9 meses de edad, con múltiples beneficios a corto, mediano y largo plazo. Pero con frecuencia, a medida que los bebés van creciendo, los padres presentan dudas respecto a su desarrollo.

Éstas son algunas respuestas a las dudas más comunes de los padres, respecto al gateo.

¿Todos los bebés lograrán gatear?

No todos, Gesell, uno de los primeros autores en observar el desarrollo de los niños, mencionó que “Una pequeña parte de la población nunca gatea o no se desplaza sobre palmas y plantas, pasan directamente a la postura erecta”.¹ Un estudio

reportó que el 7% de los bebés se salta el gateo y pasan directamente a caminar.²

¿Por qué estimular el gateo en los bebés?

El gateo, es más que desplazarse de un lugar a otro; representa el primer patrón de movimiento autónomo que el niño adquiere, es el proceso mediante el cual el bebé comienza a desplazarse apoyando sus manos y rodillas en el suelo.

Este logro, marca una etapa fundamental en el **desarrollo motor y cognitivo del bebé**. Ya que es considerada una etapa esencial para la adaptación al medio ambiente y para potenciar el desarrollo de las habilidades motoras generales.^{3,4}

El gateo ofrece beneficios tanto físicos como cognitivos, entre los que se encuentran:

- **Desarrollo muscular:** a medida que el bebé se impulsa con las manos y las rodillas, fortalece estos músculos, lo que es esencial para futuras habilidades motoras como ponerse de pie y caminar.

- *Coordinación:* este proceso ayuda a mejorar la coordinación y la sincronización de movimientos entre los brazos y las piernas.
- *Estimulación sensorial:* los bebés experimentan diferentes texturas y sensaciones bajo sus manos y rodillas que estimula los sentidos táctiles, contribuyendo al desarrollo sensorial y perceptual.
- *Desarrollo cerebral:* el proceso de coordinar los movimientos y navegar por el entorno ayuda a fortalecer las conexiones neuronales en el cerebro.
- *Percepción espacial:* al explorar su entorno desde una posición baja, los bebés que gatean desarrollan una mejor comprensión de la percepción espacial, lo cual es fundamental para la orientación espacial futura y la comprensión de conceptos como el tamaño y la distancia.
- *Independencia y confianza:* a medida que ganan confianza en sus habilidades para moverse y descubrir nuevas áreas, también aumenta su autoestima.

- *Mejora de la postura:* durante el gateo, los bebés trabajan en mantener una postura adecuada.
- *Preparación para el camino:* los patrones de movimiento y la fuerza desarrollados durante el gateo son fundamentales para el proceso de aprendizaje de caminar.⁵
- *Estimulación cognitiva:* el gateo también involucra procesos cognitivos, como la planificación de movimientos y la toma de decisiones. Estos procesos mentales ayudan a estimular la mente del bebé y a desarrollar habilidades cognitivas que serán fundamentales en etapas posteriores de su vida.

¿A qué edad gatean los bebés?

Es difícil contestar sobre la edad específica, ya que el desarrollo de los bebés es dinámico y cada uno lleva su propio ritmo, pero algunos autores han mencionado que pueden gatear desde los 5, hasta los 12 meses, más comúnmente entre los 7 y los 9 meses de edad, esto, para los bebés que nacieron a término, es decir entre las 37 a 41 semanas de gestación. Si nació antes, entonces, se deberá corregir y tomar en cuenta la fecha en la que hubiera nacido y a partir de ahí, contar seis a nueve meses, considerando así, lo que se conoce como edad corregida.^{2,6,7}

¿Cuándo estimular el gateo en los bebés?

Las habilidades motoras de los bebés, siguen un orden, que va desde la cabeza a los pies; de esta manera, una vez que logra sostener la cabeza, podrá llegar al sentado y después gatear.⁸ Y cuando el bebé muestra algunas señales, significa que está listo para iniciar el gateo. Algunas de las señales se muestran a continuación:

a) *Fuerza en los brazos y el cuello.*

Cuando tu bebé levanta la cabeza con mayor facilidad durante el tiempo boca abajo y puede mantenerla erguida durante períodos más largos.

b) *Intenta moverse hacia adelante.* Puede iniciar intentando desplazarse hacia adelante mientras está boca abajo.

c) *Interés en explorar su entorno.*

Puede mostrar curiosidad por los objetos que están justo fuera de su alcance y puede intentar alcanzarlos arrastrándose o estirándose.

¿Cómo estimular del gateo en los bebés en casa?

Si aún no presenta las señales de que está listo para gatear, entonces se puede estimular al bebé en casa con estos consejos:^{7,9}

- *Posición boca abajo (siempre con vigilancia y nunca dejarlo solo en esta posición):* darle tiempo boca abajo variado en diferentes superficies, como una manta en el suelo, una alfombra de textura suave o puede colocarlo en sobre tu propio pecho. Esto fortalecerá los músculos necesarios para el gateo.
- *Juguetes atractivos:* coloca juguetes llamativos a una corta distancia del bebé durante el tiempo boca abajo para motivarlos a moverse y alcanzarlos.
- *Seguimiento visual:* mostrar los objetos interesantes y moverlos en diferentes direcciones para que siga visualmente el movimiento. Esto puede motivarlo a moverse en esa dirección.
- *Tiempo de gateo libre:* establece un espacio seguro y libre de obstáculos donde el bebé pueda explorar el gateo a su propio ritmo. Asegúrate de estar presente para brindar apoyo y aliento.
- *Celebración y ejemplo:* siéntate frente al bebé y demuéstrole cómo gatear. Muchos bebés aprenden al observar a los adultos. Celebra cada pequeño avance y logro

con aplausos y palabras de aliento.

Referencias

1.- Xiong QL, Wu XY, Liu Y, Zhang CX, Hou WS. Measurement and Analysis of Human Infant Crawling for Rehabilitation: A Narrative Review. Front Neurol. 2021; 11;12:731374.doi: 10.3389/fneur.2021.731374.

2.- Robson P. Prewalking locomotor movements and their use in predicting standing and walking. Child Care Health Dev. 1984;10(5): 317-30.

3. Held R., Hein A. Estimulación producida por el movimiento en el desarrollo de la conducta guiada visualmente. J. Comp. Physiol. Psychol.1963; 56 :872–876. doi: 10.1037/h0040546.

4. McEwan MH, Dihoff RE, Brosvic GM La experiencia temprana de gateo en los bebés se refleja en el desarrollo posterior de las habilidades motoras. Percept. Mot. Ski. 1991; 72 :75–79.doi:10.2466/pms.1991.72.1.75.

5. Adolph KE, Tamis-LeMonda CS. The Costs and Benefits of

Development: The Transition From Crawling to Walking. Child Dev Perspect.2014;2;8(4):187-192. doi: 10.1111/cdep.12085.

6. <https://childmind.org/es/guia/guia-para-padres-sobre-hitos-del-desarrollo/>

7. Hewitt L, Kerr E, Stanley RM, Okely AD. Tummy Time and Infant Health Outcomes: A Systematic Review. Pediatrics.2020;145(6):e20192168 . doi: 10.1542/peds.2019-2168.

8. Medina Alva María del Pilar, Kahn Inés Caro, Muñoz Huerta Pamela, Leyva Sánchez Janette, Moreno Calixto José, Vega Sánchez Sarah María. Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. Rev. perú. med. exp. salud pública. 2015;32(3): 565-573. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000300022&lng=es.

9. Herzberg O, Fletcher KK, Schatz JL, Adolph KE, Tamis-LeMonda CS. Infant exuberant object play at home: Immense amounts of time-distributed, variable practice. Child Dev. 2022;93(1):150-164. doi: 10.1111/cdev.13669.