



¡A caminar! Guía completa para acompañar los primeros pasos de tu bebé

12 A 24 MESES

ARTÍCULO

OCT 21, 2020

2 MIN

Aprender a caminar es un hito fundamental en el desarrollo de tu bebé, una etapa que marca el inicio de su independencia y exploración del mundo.

Este proceso, lleno de emoción y descubrimientos, transforma al pequeño en un ser autónomo capaz de desplazarse a voluntad.

¿Cuándo darán mis primeros pasos?

Cada bebé es único y el ritmo de aprendizaje varía. Algunos dan sus primeros pasos alrededor del año, mientras que otros pueden tardar hasta los dos años. Lo importante es respetar su individualidad y no forzar el proceso.

Desarrollo muscular: la base para caminar

Antes de dar sus primeros pasos, tu bebé habrá pasado por diversas etapas de desarrollo muscular:

- **Fortalecimiento del cuello y la espalda:** Desde las primeras semanas, el bebé trabaja en fortalecer estos músculos.
- **Ejercicios de coordinación:** A partir de los 4 meses, comienza a realizar movimientos como pedaleos y giros de brazos, que fortalecen su abdomen.
- **Girar, rodar y sentarse:** Alrededor de los 8 meses, logra sentarse y tomar conciencia de su cuerpo.
- **Gatear y ponerse de pie:** Entre los 9 y 12 meses, inicia el gateo y aprende a ponerse de pie con apoyo.
- **Los primeros pasos:** Entre los 10 y 14 meses, da sus primeros pasos, llenos de emoción y valentía.

¿Cómo puedo ayudar a mi bebé?

- **Entorno seguro:**
 - Crea un espacio libre de obstáculos y peligros, protegiendo esquinas y objetos frágiles.
 - Permite que camine descalzo en casa para fortalecer sus pies.
 - Utiliza calzado flexible y ligero para salir.
- **Estimulación y apoyo:**
 - Anímale a explorar y moverse libremente, sin miedos ni presiones.
 - Ofrece juguetes que le motiven a moverse, como coches de empuje.
 - Acompaña en sus intentos, ofreciendo tu mano y felicitándole por sus logros.
- **Actividades y juegos:**
 - Coloca juguetes atractivos en lugares que le obliguen a ponerse de pie.
 - Anímale a caminar hacia ti, extendiendo tus brazos y sonriendo.
 - Puedes consultar listas de actividades para bebés de 12 a 18 meses para estimularlo.

¿Qué debo evitar?

- **Andadores:** Limitan el desarrollo muscular y pueden causar caídas.
- **Presionar al bebé:** Cada niño tiene su propio ritmo.
- **Frases negativas:** Evita expresiones como "cuidado, te vas a caer", que generan miedo.

Señales de alerta

Si tu bebé no camina a los 19 o 20 meses, consulta con tu pediatra.

Un paso hacia la independencia

Los primeros pasos de tu bebé son un hito emocionante que marca el inicio de su independencia. Acompáñalo con amor, paciencia y seguridad, y disfruta de cada momento de esta maravillosa etapa.

Ayudar a tu bebé a dar sus primeros pasos es una experiencia emocionante y gratificante. En FamilyNes, ofrecemos recursos y material personalizado para acompañarte en cada etapa del desarrollo de tu hijo.

Regístrate hoy y accede a beneficios exclusivos para ti y tu familia. ¡No te lo pierdas!

Fuentes:

<https://www.smababy.co.uk/toddler/teaching-baby-to-walk/>