



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > [¿Cuándo empezará andar?](#)

Compártelo

X



¿Cuándo empezará andar?

1 año, 15 meses, 18 meses... ¿Cuándo empieza a andar un bebé? Me pregunto a qué edad mi pequeñín se lanzará a la conquista del mundo sobre sus piecitos. ¿Cómo puedo ayudarlo?

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/cuando-empezara-andar> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

El ser mamá y papá

¿Cuándo empezará andar?

(0 valoraciones)

Jueves, Octubre 4th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

1 año, 15 meses, 18 meses... ¿Cuándo empieza a andar un bebé? Me pregunto a qué edad mi pequeñín se lanzará a la conquista del mundo sobre sus piecitos. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Antes de los primeros trompicones, el bebé se prepara durante sus primeros nueve meses de vida para pasar de estar acostado a estar sentado. Una proeza que se produce en el momento justo ya que su curiosidad por tocar, ver y oler es insaciable. A gatas o de pie, poco importa el estilo siempre que se desplace (o casi) a su manera. Puedes ayudar a tu bebé a levantar el vuelo, pero a su ritmo. Hasta los 20 meses no hay ninguna prisa en ver los **primeros pasos de tu bebé** ^[6]. Sólo un 3% de los niños andan solos con 9 meses y menos del 60% lo hacen con un año.

¿Cuándo empieza a andar un bebé? Para hacer sus primeros pasos, antes hay que desarrollar el músculo

- **Primera etapa: calentamiento de abdominales y brazos.**

En sus primeras semanas tras nacer, el pequeño tonifica su cuello y su espalda. La cuestión es estar preparado para las sesiones intensivas de gimnasia que empezarán cuando cumpla 4 meses. Rutina de entrenamiento: pedaleos con las piernas, molinetes con los brazos, balanceos de costado, **todos ellos excelentes movimientos para los abdominales.**

El resultado es que tu pequeño campeón ya puede apoyarse en sus antebrazos y levantar la cabeza. Estos "saluditos al sol" se perfeccionarán durante los dos meses siguientes. Empujado por la curiosidad de descubrir el universo fascinante que lo rodea, el bebé se entrena para **girar** por completo **sobre sí mismo**. Después **reptará** como una serpiente. Aunque son poco precisos, sus esfuerzos provocan la risa de sus padres (lo cual le encanta) y son tremendamente eficaces.

- **Segunda etapa: estirarse, girarse, rodar y sentarse**

La recompensa: pasa al "curso avanzado" de los **8 meses**. Una promoción bien merecida porque este gimnasta excepcional ahora mantiene el **torso bien recto**, alarga los brazos hacia los objetos (que cada vez ve mejor) y toma conciencia de la presencia y la utilidad de su cuerpo para lanzarse a la conquista del mundo por sí mismo.

- **Tercera etapa: sentarse, darse impulso y ponerse en pie**

Entre los **9 y los 12 meses**, el bebé pone en práctica estrategias para alcanzar los objetos que quiere. Son los primeros **gateos**, las primeras **experiencias arrodillado** y, finalmente, de pie agarrado a la mano de papá y mamá. Si su equilibrio no está asegurado, el bebé coge confianza en sí mismo alternando hasta la saciedad las **posiciones de pie y sentado**.

- **Cuarta etapa: de pie, un paso, dos pasos y sin caerse. ¡Lo consiguió!**

Sólo le queda lanzarse solito (entre **los 10 y los 13/14 meses** de media) con valor y determinación. Sus primeros pasos serán, tanto para él como para los papás, inolvidables.

¿El bebé no anda con 19 o 20 meses? Consulta con tu **pediatra** que puede derivarte si es necesario a un especialista en **psicomotricidad**.

Pequeños trucos para darle alas

1. Calzado y patucos adecuados:

Lo primero que se plantea **es si son necesarios o no**. Según los especialistas en primera infancia, la respuesta es no, en la medida de lo posible.

- **?En casa, opta más bien por que vaya descalzo** sobre superficies blandas y a la vez firmes para sus piecitos. Es la mejor manera de que adquiera buenos reflejos para colocar y, después, mover sus pies.
- **Fuera de casa, opta por calzado o patucos flexibles** y ligeros con un empeine reforzado y cordones para mantener firme el pie.

"¡Ay!, el bebé se ha tropezado con la alfombra" En la gran mayoría de los casos, las caídas y otros golpes habituales no tienen mayor importancia, aunque dejen una buena ración de chichones y moretones. No dramáticos. Limita también frases como "cuidado, te vas a caer, te vas a hacer daño...", que frenan la toma de riesgos necesaria para poder andar. Si se ha hecho pupa, anima de inmediato a tu explorador a retomar su aventura.

De todos modos, recubre los bordes puntiagudos, guarda los objetos que se puedan romper y que sean afilados, coloca una barrera delante de las escaleras.

2. El parque para bebés

Los parques para bebés, de todo tipo y tamaño, ofrecen un gran número de ventajas: dan autonomía al bebé, que se agarra a los barrotes para desentumecer las piernas, sin correr ningún riesgo; y a ti te permiten **ocuparte de otras cosas** en la habitación de al lado. ¡Son muy útiles en ocasiones!

3. Ayúdale a caminar, de tal forma que no tenga los brazos demasiado altos

Durante unas semanas, incluso dos o tres meses, **el bebé se agarrará a tus manos**. Al principio no sabrá bien cuándo debe **avanzar un pie** y cuándo el otro, pero luego adquirirá soltura y seguridad, aunque aún no estará preparado para soltarse. Respeta sus dudas, felicítalo, incluso cuando tu pequeño explorador se agarre sólo con un dedo. Necesita aún tu presencia tranquilizadora.

Un consejo: no le levantes demasiado los brazos, porque eso lo **desequilibra**.

4. Los juguetes (camiones, correpasillos, etc.)

Entre **los 10 y los 12 meses**, el bebé sólo tiene ganas de una cosa: **descubrir** qué pasa en el otro extremo de la habitación o del jardín. Lo que pasa es que entre querer y poder existe todo un mundo que implica... **andar!** Por eso, son útiles en este sentido los juguetes en los que el niño puede apoyarse para desplazarse y favorecer los primeros pasos del bebé.

Un consejo: elige uno **sólido y ligero a la vez, equipado con** ruedas semibloqueadas (para que no se embale como un bólido al avanzar).

5. Andadores: ¿sí o no?

Los pediatras y los especialistas en psicomotricidad desaconsejan los andadores o tacatacas, que han sido objeto de numerosas polémicas y se han prohibido en varios países occidentales (EE.UU., Canadá, etc.). ¿Por qué? Porque se piensa que pueden limitar el uso de las piernas y las caderas para desplazarse y fomentar una **mala postura** del puente del pie. Otra razón invocada es que pueden dar lugar a muchas caídas con fuertes golpes en la cabeza.

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/cuando-empezara-andar>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/cuando-empezara-andar>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/cuando-empezara-andar&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=¿Cuándo empezará andar?>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1ndo%20empezar%C3%A1%20andar%3F&url=https%3A/www.de-hoy/cuando-empezara-andar>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/cuando-empezara-andar>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/818851>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/818771>