



Vida  
Sana



**Irene García  
Pérez**

Periodista

---

## Así es como los bebés empiezan a dar sus primeros pasos

---

En torno a los 12 meses los bebés comienzan a dar sus primeros pasos. Primero agarrados de la mano de sus papás y, un poco más tarde, solitos. En un momento muy importante en el desarrollo de los niños.

### **Evolución de sus primeros pasos**

8-9 meses: Comienza a gatear. Este es un avance fundamental en su motricidad y le da

independencia para moverse solo por donde quiera.

10 meses: Es capaz de levantarse solo agarrado a un mueble o a algo.

11 meses: Comienza a caminar cogido de tu mano. También puede andar solo si se agarra a un correpasillos, a la pared o a los muebles.

13 meses: Consigue caminar solo, sin agarrarse a nada y sin ayuda.

18 meses: Controla el proceso de andar e incluso puede cambiar de sentido, andar de lado o hacia atrás.

24 meses: Comienza a correr.

Recuerda que estas son pautas generales de desarrollo, algunos alcanzan estos hitos un poco antes y otros un poco después, pero no pasa nada mientras siga su propio ritmo.

Además, ten en cuenta que al principio todos los bebés andan con las piernas separadas y los pies hacia fuera para equilibrarse, lo que hace que se balanceen ligeramente hacia los lados. Gradualmente irá mejorando ese proceso y empezará a andar con las piernas juntas, los pies en paralelo y usando los brazos para equilibrarse.

Es normal que los primeros meses se caiga muchas veces, pero generalmente colocan muy bien las manos y rara vez se hacen mucho daño. Ten cuidado y evita lugares peligrosos.

### **¿Cómo estimular sus primeros pasos?**

Sitúate detrás de él, coge sus manos y empújelas hacia delante para que el niño comience a andar. Verás cómo va echando la pierna hacia delante y dando pasitos. Coloca una silla a vuestro lado y ofrécele un juguete pero sin que llegue a tocarlo, obligándole a agarrarse a la silla y a ponerse de pie para cogerlo. Llena un cajón de una cómoda que quede a su altura de pie de juguetes y déjalo abierto para que los saque y los meta estando de pie. Cierra luego el cajón para que se ponga de pie de nuevo para abrirlo. Realiza estos y otros ejercicios parecidos cuando el niño esté alerta y no tenga hambre ni sueño. Para en el momento que se canse. Nunca fuerces su desarrollo, se trata de estimularle, pero dejando que lo haga a su aire.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

**Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.**