

## Celebrando El Gateo

by Susan Gray Weber and Jane Swain, Pediatras Físico Terapeutas

Cuando observamos el crecimiento y desarrollo de nuestros bebés vivimos muchos momentos mágicos: el instante profundo en que nuestras miradas se encuentran por primera vez, la alegría de descubrir sus primeras sonrisas que nos da fuerza para soportar las largas noches de desvelo.

Día tras día, semana tras semana, sus nuevas capacidades se van desarrollando y vamos de asombro en asombro por el milagro del crecimiento de nuestros hijos: descubren sus manitas, mueven sus piernas y estando acostados giran y se voltean de frente o de espaldas. ¿Por qué entonces celebrar tanto el momento en que empiezan a gatear?

Observe a su bebé gatear. Están feliz sobre sus brazos y piernas, liberado de la gravedad de la tierra, yendo y viniendo de una esquina a otra. El gateo es una capacidad muy especial, El Creador (o la naturaleza) la diseñó expresamente para fortalecer los músculos de nuestros bebés y como cimiento de las etapas de desarrollo que han de seguir.

¿Qué habilidades necesita tener un bebé antes de poder empezar a gatear? Debe poder elevar su tronco del piso, debe tener fuertes músculos en su espalda, costados y estomago, por ejemplo, se necesitan varios meses antes de que el bebé, acostado en su espalda, tenga la fuerza suficiente, la coordinación necesaria y la conciencia de su cuerpo que requiere para elevar su trasero del piso o para llevarse el pie a la boca.

Si recordamos esos primeros días, cuando deteníamos cuidadosamente su cabecita cada vez que lo levantábamos, nos podemos dar cuenta cuánto ha avanzado desde entonces, y qué esfuerzo ha requerido para desarrollar esos músculos, ahora tan fuertes. Ya puede balancearse...levantar su cabecita cuando descansa en su estomago, acostarse de costado, girar de un lado al otro, todos son pasos pequeños pero poderosos para que pueda aprender a equilibrarse, estas son habilidades fundamentales para que pueda gatear.

Gracias a la investigación científica de la última década, ahora sabemos que el cerebro del bebé crece mucho durante los primeros dos años, y por ello también sabemos que muchas cosas están pasando durante esos valiosos primeros 24 meses. Y es verdad. Cada movimiento diferente – girarse, balancearse, impulsarse con sus bracitos, levantar la cabeza, cada movimiento y todas sus variaciones crean nuevos y más complejas sinapsis o rutas en el cerebro del bebé. Como lo sabe cualquiera que haya tenido que sufrir el tráfico de una gran ciudad, entre más caminos conozcamos tendremos mayor éxito en alcanzar nuestro destino, especialmente cuando hay muchos coches. El cerebro no es diferente, y aprecia mucho que exista una gran diversidad de caminos.

Para el bebé, cada nuevo movimiento es un acontecimiento en la creación de su cerebro, es así como va construyendo un repertorio de estrategias de vida cada vez más complejas, que más adelante serán utilizadas en el aprendizaje académico, en la solución de problemas sociales y en la creatividad.

Celebrar el gateo es reconocer que esta compleja habilidad ha dado al bebé una nueva libertad. Esta aprendiendo cómo aprender, y este es una habilidad para toda la vida. Prueba y error, prueba otra vez, persiste, logrando un pequeñísimo, casi invisible progreso, y finalmente, al integrar tantos pequeños elementos, alcanza el éxito.

No solamente es un regalo la alegría que produce el gatear. Hay muchos elementos en esta actividad que son fundamentales para el aprendizaje posterior.

El gateo es muy importante para enfocar y rastrear. Seguir un objeto con los ojos es uno de las bases indispensables para la lectura, y también para trabajar con nuestras manos, guiados por lo que ven nuestros

ojos. Gatear ayuda a integrar las partes superiores e inferiores del cuerpo, el lado derecho e izquierdo, y ejercita el tronco en formas cada vez más sofisticadas. Los movimientos necesarios para pasar de la posición de gateo a la de sentado fortalecen el desarrollo del equilibrio.

Al nacer, las manos del bebé son un puño cerrado, como hojas de helecho enroscado, y han de recorrer un largo camino para llegar a agarrar un lápiz o crayola, amarrar un zapato, poner mantequilla a un pan tostado, o usar un serrucho o desarmador. ¿Cómo aprende la mano a hacer estas cosas maravillosas? Curiosamente, el gatear es muy importante para el desarrollo de la mano. El peso que se ejerce sobre la mano al gatear sirve para estimular los músculos de la mano, extender los tendones de la muñeca y dedos, y desarrollar el arco de las manos (¿sabías que no solo tenemos arcos en los pies, sino también en las manos?). El gatear también ayuda a integrar los patrones de movimiento básicos, permitiendo que la mano pueda alcanzar movimientos más sofisticados, coordinados y complejos.

¿Y si tu bebé no ha gateado, sino que se ha saltado esta maravillosa e importante fase del desarrollo? Actualmente esto es cada vez más frecuente, de hecho, los maestros de escuelas de jardín de niños frecuentemente promueven de diferentes maneras el gateo en el salón de clase para ayudar a los niños que se han saltado esta etapa o que sólo lo hicieron por un período breve.

Como padres, podemos ponernos en el piso y jugar juegos de gateo con nuestros hijos, por ejemplo, jugar al puente haciendo que los niños gateen a través de un arco en vez de cruzarlo caminando.

Podemos promover actividades como dibujar con gis en el patio, o jugar con cochecitos y camiones en la carretera dibujada en el piso, con lo que los niños tendrán que gatear como parte de la actividad. También podemos crear espacios por donde los niños querrían gatear naturalmente, por ejemplo, túneles hechos con los cojines del sillón y cobijas, o espacios para gatear en el jardín entre las flores. Cuando el niño es aún pequeño, podemos crearle un área en el piso que sea segura, limpia e invitadora, y podemos darle suficiente tiempo en este medio para que el gateo se pueda dar.

Gatear es una parte importante del desarrollo del bebé en el primer año de vida. Es una actividad rica que le provee de bases firmes para su crecimiento, este movimiento en particular produce muchos réditos con poca inversión.

No obstante, es importante señalar que hay niños que se saltan esta etapa y de todas maneras de desarrollan muy bien, ya que hay otros caminos que pueden dar al niño las mismas capacidades importantes que da el gatear. Por ejemplo el trepar a los árboles o subirse a los juegos infantiles ofrecen algunos de los componentes que ofrece el gatear, sin embargo, gatear es una actividad natural maravillosa para el bebé. Ninguna otra actividad es tan estimulante, ni provee todos los aspectos arriba mencionados.

*El Autor quiere reconocer y agradecer a nuestros dos colegas físico terapistas, Bárbara DeMatteo de Pathway Pediatric Therapy en Keene, y Rachel Madsen de Marlborough, NH, quienes añadieron su rica experiencia y estudios del desarrollo de el niño muy pequeño para este artículo.*

Sophia's Hearth Family Center, Keene NH