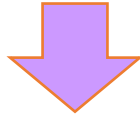


ESTIMULACIÓN DEL GATEO

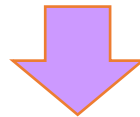


No se ha relacionado la falta
de gateo con problemas
neurológicos o adaptativos.

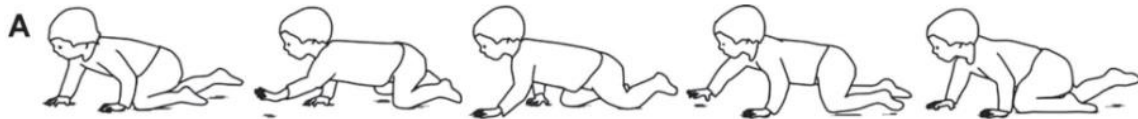
¿QUE ES EL GATEO?



Gatear, según el diccionario, significa “andar a gatas” o “dicho de ponerse o andar una persona con los pies y las manos en el suelo, como los gatos y demás cuadrúpedos”.



TIPOS DE GATEO



GATEO ESTÁNDAR

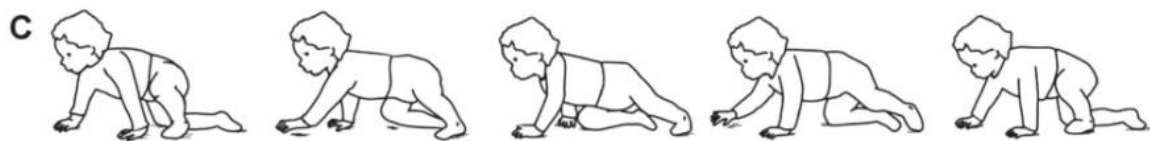
El niño gatea con manos y rodillas. Después de iniciar con el pie izquierdo, el brazo izquierdo y la pierna derecha se mueven juntos. (Copiado y traducido de Patrick SK y col).

TIPOS DE GATEO



GATEO CON MANOS Y PIES

Este patrón de movimiento y balanceo es el mismo que A, pero el niño inicia la postura con el pie y no con la rodilla. (Copiado y traducido de Patrick ŞK y col).



MEZCLA PAÑO-GATEO

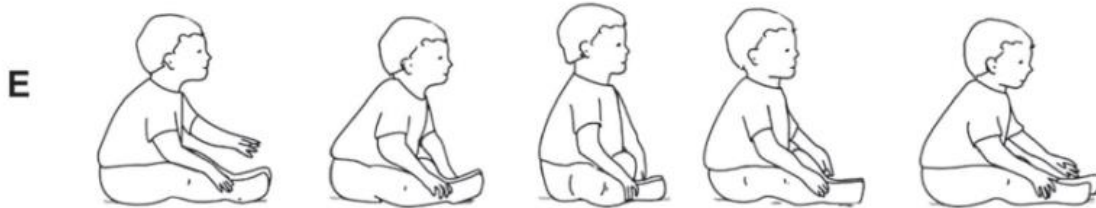
Utiliza el pie izquierdo y la rodilla derecha. La pierna izquierda inicia la postura con el pie izquierdo. El brazo izquierdo y pierna derecha se balancean juntos y la pierna derecha retoma la postura con la derecha. El balanceo del brazo derecho y pierna izquierda terminan con la postura del pie izquierdo. (Copiado y traducido de Patrick ŞK y col).



CREEPING O "PECHO TIERRA"

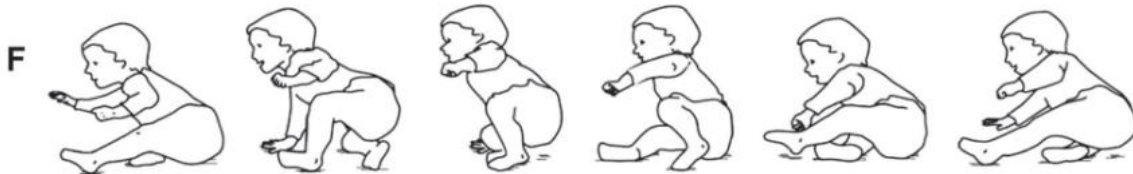
El niño se desplaza con el ombligo en contacto con el piso. Mientras el brazo izquierdo y el pie derecho realizan el balanceo, la pierna izquierda se extiende para empujar contra el piso flexionando para poder avanzar hacia el frente. (Copiado y traducido de Patrick ŞK y col).

TIPOS DE GATEO



SCOOTING O "DE POMPIÑ"

En posición de sentado el niño utiliza la flexión de las rodillas y piernas para impulsar el cuerpo hacia adelante. El balanceo de las piernas consiste en extensión de las rodillas para reposicionarlas y volver a su postura. (Copiado y traducido de Patrick SK y col).



STEP-SCOOT MIX USING THREE LIMBS O "GATEO DE REMO"

El niño inicia el movimiento sentado sobre una pierna, se balancea hacia adelante con tres extremidades, una mano, la rodilla lateral a la mano y un pie. Así, el niño mueve la pierna que estaba apoyada en la rodilla y finalmente balancea la pierna contraria, para así regresar a la posición de sentado y reiniciar el ciclo. (Copiado y traducido de Patrick SK y col).

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN PARA EL GATEO

MOTOR GRUESO: DE 4 A 5 MESES

Acuéstale boca abajo, apoyado(a) en sus antebrazos, sobre una superficie dura. Colócate detrás de él/ella y llama su atención con un juguete, intentando que gire hasta quedar boca arriba.



Colócale a gatas y coloca debajo una toalla o cobija enrollada. Muéstrale un juguete para que intente tomarlo hasta que se apoye en una sola mano.



Ponle boca abajo y coloca un juguete un paso adelante. Apoya la palma de tu mano en la planta de su pie y empújalo suavemente para ayudarlo a arrastrarse hacia el juguete.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN PARA EL GATEO

MOTOR GRUESO: DE 7 A 9 MESES

Siéntale en el suelo con las piernas y los brazos extendidos, sin que apoye las manos en el piso. Empújale ligeramente por los hombros hacia los lados, tratando de que use sus manos para no caerse.



Pon a tu bebé a gatas. Puedes ayudarle a separar el abdomen del piso con una almohada, una toalla o un trapo enrollado. Llama su atención para que se desplace en esa posición hacia ti.



Si aún no gatea, acuéstale en el suelo, boca abajo, y pon un rebozo ancho debajo de su pecho y vientre. Levántale para que apoye sus manos y rodillas y se acostumbre a gatear.



EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN PARA EL GATEO

MOTOR GRUOSO: DE 7 A 9 MESES

Siéntale en el suelo, muéstrale un juguete y trata de que vaya hacia ti gateando.



Mientras está a gatas, muéstrale un juguete y trata de que lo coja, para que se apoye con una mano.

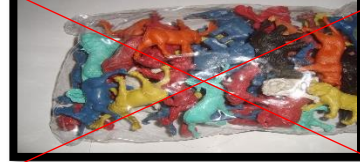


TIPS PARA UN GATEO SEGURO

- La cocina y el baño son los lugares más peligrosos. Para evitar que pueda acceder a productos de limpieza y medicamentos, lo mejor es guardarlos en muebles altos.



- En su habitación hay que evitar tener los juguetes en bolsas de plástico (por el riesgo de asfixia) y quitar de su alcance las lámparas de sobremesa.



- Usa protectores en los enchufes de toda la casa.



- Asegura las puertas cerrándolas si no quieres que el bebé entre en determinadas estancias.



- Pon vallas de seguridad en las escaleras.



- No coloques sillas o mesas, y menos la cuna, junto a la ventana.



REFERENCIAS

- Developmental constraints of quadrupedal coordination across crawling styles in human infants. (2012). Tomado de: <https://www.physiology.org/doi/full/10.1152/jn.00029.2012>
- Ejercicios de estimulación temprana. UNICEF. Tomado de: <http://files.unicef.org/mexico/spanish/ejercicioestimulaciontemprana.pdf>
- Gateo. Revista Mexicana de Pediatría. (2015). Tomado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2015/sp154f.pdf>