

¿Por qué es fundamental el arrastre?

Como ya sabes, el desarrollo cerebral e intelectual de tu pequeño depende en gran medida, de la cantidad y calidad de los estímulos que reciba. Así pues, el desarrollo de su inteligencia está vinculado también, de forma determinante, al ejercicio de las funciones motrices del cerebro (arrastre, gateo, caminar...). Es absolutamente necesario que el pequeño se ponga en marcha desde que nace ya que es muy importante afrontar y ejercitar dos etapas fundamentales, el arrastre y el gateo, siguiendo los pasos adecuados.

El arrastre propiamente dicho (es decir, desplazarse rozando con el cuerpo en el suelo) suele iniciarse alrededor de los 6-7 meses y debe considerarse el mayor logro en el área de la movilidad ya que, gracias a él, el bebé deja de ser dependiente del entorno para alcanzar objetos y buscar nuevos estímulos por sí mismo.

No obstante, el bebé es capaz de desplazarse cuando está boca abajo desde el momento del nacimiento. Piensa en las veces que has encontrado a tu pequeñín tocando con su cabecita el extremo de la cuna después de dejarlo dormido en otra posición.

Cuando está despierto, es importante no desperdiciar ninguna ocasión para que se ponga en marcha: en la medida que te sea posible ponlo sobre una superficie plana y dura para que sus movimientos, que en un principio son reflejos, se vayan coordinando de manera consciente para conseguir el desplazamiento, aunque al inicio sólo sean unos poquitos centímetros.

Las oportunidades de arrastre deben ser frecuentes y cortas, respaldadas siempre por tus palabras de ánimo y caricias que premien el esfuerzo que el bebé realiza. Después, y de manera gradual, irás alargando las distancias y también el tiempo de estancia boca abajo.

No te alarmes si tu bebé no se arrastra antes de gatear, hay un muchos niños que eluden esta etapa pero la ejercitan a partir de los 2-3 años mientras juegan en el suelo (pasando por debajo de las sillas, rebozándose en la arena de la playa, etc.)

El arrastre ayuda en la coordinación de los hemisferios cerebrales

El arrastre comporta numerosos beneficios para el bebé. En primer lugar, la posición típica del arrastre le facilitará desarrollar y muscular la zona cervical al intentar levantar la cabeza y apoyarse sobre sus manos con los brazos estirados o sobre los codos cuando tiene los brazos flexionados en ángulo recto (ésta es la posición más cómoda para ellos y la que les facilita manipular los objetos que están al alcance de sus manos mientras mantienen la cabeza erguida sin cansarse).

Además, el arrastre implica el avance en patrón cruzado: se mueve utilizando su brazo derecho y su pierna izquierda para empujarse hacia delante; simultáneamente mueve el brazo izquierdo y la pierna derecha hacia delante para soportar su peso sobre ellos como preparación para el siguiente movimiento.

Avanzar en patrón cruzado implica, y a la vez ejercita, la coordinación entre los dos hemisferios cerebrales. El hemisferio derecho controla los movimientos y sensaciones de las extremidades izquierdas y el hemisferio izquierdo controla los movimientos y sensaciones del lado derecho de nuestro cuerpo. Cuando los dos hemisferios trabajan de manera coordinada quiere decir que su mano izquierda (hemisferio derecho) sabe lo que hace su mano derecha (hemisferio izquierdo) y por tanto puede, por ejemplo, pasarse cosas de una mano a otra sin que se caigan.

Así pues, cuantas más oportunidades tenga el pequeño de moverse en el suelo, más posibilidades damos a sus dos hemisferios cerebrales para ejercitarse y desarrollarse plenamente lo cual favorecerá su desarrollo intelectual y la posibilidad de pasar a la fase siguiente: el gateo.

Pónselo fácil antes de empezar

- A veces un buen arrastre empieza de la manera más insospechada: en los primeros meses al bebé le gusta también estar boca arriba (posición supina) para contemplar su entorno, mover brazos y piernas de manera descoordinada, y porque no, jugar con sus manitas y pies. En esta posición podemos aprovechar para enseñarle algunos ejercicios previos que pueden ayudarlo a arrastrarse mejor. Por ejemplo, girar sobre sí mismo y pasar de boca arriba a boca abajo y viceversa. Esto le ayudará a desarrollar su equilibrio, obtener estabilidad en sus movimientos y también a cambiar de posición de manera voluntaria.
- Hazle pedalear. ¿Cómo? Coloca las palmas de tus manos apoyadas en sus piecitos. Ya verás como empezará a extender y doblar las piernas rítmicamente. Entonces, presiónale los pies de manera alternativa lo suficiente para que ejerza una fuerza para rechazar tu mano. Derecho, izquierdo, derecho, izquierdo... como ir en bicicleta.
- Las abdominales, lo primero. Una buena fuerza de su musculatura abdominal es esencial para coordinar los movimientos de las piernas y del tronco. Para conseguirla, haz un simple ejercicio que encantará a tu bebé. Ponlo tumbado boca arriba encima de tus piernas. Sujétalo por sus manos y, tirando de ellas, acércalo hacia ti poquito a poco hasta tenerlo en posición sentado frente a ti. Ya verás como, a la vez, levanta las piernas. Esta posición en "V" es lo que fortalece sus pequeñas abdominales. Repítelo varias veces al día.
- Alarga la manita. Pon su juguete preferido delante de él pero a una altura que le obligue a estirar un brazo mientras se apoya en el otro. Cambia el objeto de posición para que estire y ejercite los dos bracitos alternativamente.

¡Cuerpo a tierra!

La mejor motivación para un bebé es un "ejemplo honesto" (como dice Glenn Doman) por parte de los padres. No dudes en estar junto a tu hijo en el suelo y, con mucho amor y paciencia, disfrutar juntos de cada logro, de cada sonrisa y de cada momento.

Para que tu bebé disfrute con el arrastre y obtenga todas sus ventajas, además, debe sentirse cómodo:

- Es importante no ponerle mucha ropa (pañal y camiseta que le deje al aire codos, antebrazos, rodillas y pies) que le facilite el movimiento y aumentar la temperatura ambiente para que no coja frío.
- Las condiciones favorables son: suelo plano y duro que no le ofrezca mucha resistencia en un inicio ni que resbale demasiado (madera, hule, espuma dura). Es importante que esté limpio, seguro (sin obstáculos, enchufes, etc.) y que sea liso.

Para ponérselo más fácil...

- Cuando el niño intenta arrastrarse moviendo el brazo y la pierna del mismo lado, gira en círculo sobre sí mismo y no avanza. Esta situación es normal en un principio. Para ayudarlo puedes construir con distintos objetos una pista en línea recta que le obligue a moverse y avanzar en una sola dirección. Ponle objetos atractivos frente a él a cierta distancia para motivarlo pero no fuera de su alcance pues se desentendería de ello.
- Puedes ponerle zapatos con suela gruesa de goma para que le sirvan de punto de apoyo y se agarre bien al suelo para impulsarse.
- A menudo tenemos que ayudarles apoyando nuestras manos en las plantas de sus pies para que las usen de punto de apoyo pues con sus movimientos reflejos no tocan el suelo y no pueden avanzar.
- Si podéis estar los dos progenitores en el suelo jugando con él aprovechar a enseñarle a avanzar en patrón cruzado estirándole la mano derecha y flexionando la pierna izquierda, y luego la mano izquierda y la pierna derecha a lo largo de varios metros. Es importante hacer este ejercicio cuando el niño ya se desplaza flexionando sus dos brazos a la vez y luego sus dos piernas a la vez.
- Si a pesar de todo no conseguimos que avance, es interesante situarlo en una pista o tablón grueso con cierta inclinación. Esto hará que la propia gravedad le obligue a avanzar sus manos alternativamente para mantener la estabilidad y equilibrio. Sus piernas se moverán compensando y equilibrando el avance hasta llegar al final de la pista. Poco a poco aprenderá que arrastrarse es muy divertido.

M^a Ángeles García Morán

Licenciada en Psicología Infantil y especialista en Estimulación Temprana