



LOS MUNDOS DE NOA · MOTRICIDAD

Gateo en paralelo: gatea tú y el bebé te sigue

Motricidad gruesa · 6-12 meses

Ponte a cuatro patas al lado del bebé y gatea delante de él, despacio y exagerando cada movimiento. Los bebés aprenden mirando: ver a un adulto gateando es de los estímulos más potentes que hay para enseñar a gatear.

EDAD

6-12 meses

TIEMPO

5-10 min

COSTE

0 €

DIFICULTAD

Muy fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Cuando una familia nos pregunta cómo enseñar a gatear a su bebé, la respuesta que damos casi siempre les sorprende: gatead vosotros. En el aula de bebés lo vemos a diario. El que más tira del grupo no es un juguete, es otro bebé que ya gatea, o una educadora a cuatro patas cruzando la alfombra. A esta edad aprenden por **imitación**: miran, guardan el gesto y unos días después lo ensayan.

Para un bebé de 6 meses que se arrastra, verte gatear es un modelo claro de lo que hacen los brazos y las piernas. Con uno de 8 que se balancea sin arrancar, es el empujón que le faltaba. Para uno de 11 que ya gatea, un juego de turnos y persecución. En el juguete viajero el cebo era un objeto. Aquí, en cambio, **el cebo eres tú**.

Áreas de desarrollo

Motricidad gruesa

Arrastre y gateo

Imitación

Patrón cruzado

Tono muscular

Turnos y anticipación

Sonidos y ritmo

Vínculo y juego social

Materiales

Alfombra o colchoneta firme de al menos 2 m de largo, sin arrugas

Un cojín o rodilleras de jardín si el suelo es duro (para el adulto)

Dos metros de suelo despejado por delante, sin mesas ni cables

Ropa cómoda para ti: vas a estar de rodillas un buen rato

1 juguete blando para la meta, solo en el paso 4

Un adulto en el suelo a menos de un brazo del bebé todo el rato (aquí, tú mismo)

Tip de Noa

El mejor modelo para un bebé no es un adulto, es otro bebé. En el aula sentamos al que todavía no gatea junto al que ya lo hace, y en casa el hermano mayor cumple la misma función, aunque tenga cinco años y gatee como un oso. Para tus rodillas, unas rodilleras de jardín de 8 euros o un cojín fino cambian el juego: si te duele, gateas dos veces y lo dejas, y lo que funciona es repetirlo cada día. Y nada de andadores ni saltadores para «ayudar»: le quitan justo el trabajo de brazos y tronco que este juego entrena.

Paso a paso

1

Ponerte a su altura, sin juguetes

Extiende la alfombra, guarda los juguetes fuera de la vista y coloca al bebé boca abajo o sentado. Ponte a cuatro patas a su lado, a medio metro, con la cara a su altura. No hagas nada todavía. Deja que te mire y que se extrañe: un adulto en el suelo, a su nivel, ya es en sí una novedad que le pone alerta. Esa **atención** inicial es la que vamos a aprovechar.

2

Gatear delante de él, despacio y exagerando

Avanza un metro a cuatro patas, muy despacio, marcando cada apoyo: mano derecha, rodilla izquierda, mano izquierda, rodilla derecha. Acompaña cada movimiento con un sonido rítmico («pom, pom») y gira la cabeza para mirarle cada dos apoyos. Exagera. Lo que le enseñas no es el gateo real, es un gateo a cámara lenta que sus ojos pueden seguir.

3

Volver a su lado y esperar

Regresa gateando, ponte otra vez a su lado y espera diez segundos en silencio. Aquí está el juego. Muchos bebés, tras la segunda o tercera ida y vuelta, se ponen a cuatro patas y se balancean adelante y atrás sin avanzar. Ese balanceo es un **ensayo del gateo** y hay que dejarlo terminar, no empujarle. Si sigue quieto, repite el paso 2. Si se frustra, acércate y termina por hoy; mañana se repite.

4

Gatear juntos hacia una meta

Cuando arranque, aunque sea medio metro, gatea a su lado, al mismo ritmo, hacia un cojín o una pelota blanda colocada a un metro. Llegad juntos, sentaos y celebra con la voz, sin alzarle en brazos: la meta es el suelo. Casi siempre se gira a mirarte y espera a que vuelvas a empezar. Tres o cuatro recorridos y se acabó. Cinco minutos varias veces al día funcionan mejor que una sesión larga.

Adaptaciones por edad

6-12 meses

Del balanceo al primer avance

A los 6-7 meses, con el bebé boca abajo, gatea a su lado a solo medio metro y vuelve enseguida: lo que trabaja es la mirada y la tracción de brazos. A los 8-10, alarga los recorridos a un metro y medio y añade la meta del paso 4. A los 11-12, ya es persecución: gatea delante y deja que te alcance.

12-24 meses

Gatear cuando ya se camina

Muchos dejan de gatear al caminar, y gatear sigue siendo bueno para hombros, muñecas y coordinación. Propón «vamos a cuatro patas como los gatos» por el pasillo, con un cojín en medio para trepar. Aquí ya puedes ir un paso por detrás y dejar que él marque el ritmo.

Variaciones para repetir sin aburrir

Con un hermano o un igual

Si hay un hermano mayor o un bebé que ya gatea, que sea él quien haga de modelo y tú te quedas al lado del pequeño. Para el mayor es un juego de «profe»; para el pequeño, el modelo más creíble que existe.

Gateo de animales

Cada recorrido, un animal: gato que se estira, oso a cuatro patas con las rodillas levantadas, tortuga lentísima. Cambia el sonido con cada uno. Para 10-24 meses; los mayores acaban proponiendo los animales ellos.

Sígueme por el túnel

Gatea tú primero a través de una caja de cartón abierta por los dos lados y espérala al otro lado. Es la forma más fácil de estrenar un túnel de gateo con un bebé que duda. De 8 a 24 meses.

Hoja de observación

Qué observar	Qué nos dice	OK
¿Te sigue con la mirada mientras gateas y luego se mira las manos?	Observación activa: está guardando el gesto para ensayarlo.	☐
¿Se pone a cuatro patas y se balancea después de verte?	Ensayo del patrón de gateo; suele preceder al desplazamiento en una o dos semanas.	☐
¿Avanza mano y rodilla contrarias, o las del mismo lado a la vez?	Madurez del patrón cruzado; el gateo homolateral es una fase normal.	☐
¿Repite tu «pom, pom» o lo intenta?	Imitación vocal y sentido del ritmo asociado al movimiento.	☐
¿Se ríe cuando te giras a mirarle y espera a que sigas?	Juego de turnos y anticipación: base de la comunicación.	☐
¿Se sienta a descansar a los dos minutos?	Tono muscular en construcción; normal, se alarga solo con la práctica.	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar: recordatorios

- 1 **Sin juguetes a la vista** en los primeros pasos: el modelo eres tú.
- 2 **Un adulto en el suelo, a menos de un brazo**, durante todo el juego. Con bebés la supervisión no se delega.
- 3 **Espera diez segundos** después de cada ida y vuelta. El balanceo a cuatro patas es un ensayo, no un fallo.

Más juegos como este en losmundosdenoa.com

Cada semana publicamos una actividad nueva del aula de bebés y de 1-3 años, paso a paso y con su ficha imprimible. Apúntate a la newsletter en la web y te avisamos.

«Allí el cebo era un objeto. Aquí el cebo eres tú.»



Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes

Imprimirla y usarla en casa o en tu aula. Compartirla tal cual, citando la fuente.

No puedes

Venderla ni usarla con fines comerciales. Modificarla o publicarla como propia.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete

<https://losmundosdenoa.com/gateo-paralelo-bebe/>