

# ¿A los cuántos meses se sienta un bebé?



Sentarse es uno de los hitos más aplaudidos en el crecimiento de los niños, ya que es un indicio de que sus músculos se están desarrollando de manera correcta. Por eso, para los padres es importante tener una idea de a los cuántos meses se sienta un bebé.

Antes que nada, debes saber que cada niño es distinto, por lo que puede haber variaciones entre uno u otro de las cuales no es necesario preocuparse. A continuación encontrarás los detalles para darle seguimiento al desarrollo de tu pequeño y celebrar sus pequeños avances.

## ¿A los cuántos meses se sienta un bebé con ayuda?

La mayoría de los niños pueden sentarse con ayuda a los 4-5 meses de edad. Cumplir esta meta es fundamental para que aprenda a hacerlo por su cuenta más adelante.

En los primeros meses de vida tu bebé no tiene la fuerza muscular para mantenerse en la misma posición mucho tiempo. Por eso los pediatras recomiendan que lo animes a sentarse con actividades de estimulación temprana, algo que puedes comenzar a hacerlo tan pronto veas que sostiene la cabeza.

Estos son algunos ejercicios que puedes poner en práctica varias veces al día:

- Cuando lo saques en su coche, siéntalo durante el paseo y señala elementos del entorno que sean llamativos: flores, perros, autos, etcétera. Con esto irás despertando su interés por sentarse.
- Sienta a tu bebé sobre almohadas o una colchoneta lo bastante gruesa para amortiguar cualquier caída. Sostenlo para que se mantenga sentado y rueda una pelota, jugando a atraparla. De este modo irá practicando el equilibrio.
- Sostén a tu niño en brazos cuando esté acostado boca arriba y acércalo suavemente para que se siente. Este movimiento de balanceo le gustará, así que puedes añadir sonidos y gestos para hacerlo todavía más divertido.



## **¿Cuándo se sienta un bebé por su cuenta?**

Por lo general, se espera que los niños puedan sentarse sin ayuda a los 6 meses. Tal vez no duren en esta postura más de 2 a 3 segundos sin tambalearse, pero se considera un progreso normal.

A partir de aquí, tu bebé comenzará a explorar otras posiciones como la del trípode, que consiste en estabilizar el torso apoyándose en una o dos manos.

Algo a tener en cuenta es que, cuando se sienta un bebé por sí solo, se vuelve necesario hacer ajustes en casa por seguridad. Los niños comenzarán a acercarse e intentar tomar todo lo que llame su atención, de modo que necesitarás revisar el entorno y poner cualquier objetivo peligroso fuera de su alcance.

Ten cuidado también con los muebles, tales como sillas y mesas.

## **¿Qué hacer si tu bebé no se está sentando?**

Muchos niños no se sientan por su cuenta a los 6 meses y este no es motivo de preocupación. Algunos bebés necesitan un poco más de tiempo. Tampoco se puede calcular con total precisión a los cuántos meses se sienta un bebé con ayuda. En ocasiones puede tomar más de 5 meses, mientras que, en otros casos, tu pequeño intentará sentarse por su cuenta a partir de los 4 meses.



¿Qué hacer si el tiempo pasa y tu niño no se sienta? Primero, los médicos recomiendan que no lo fuerces. Si no tiene suficiente equilibrio, obligarlo aumenta el riesgo de que se caiga y se lastime.

Lo que se aconseja es seguir trabajando con los ejercicios de estimulación. Añade juguetes para llamar su atención e incentívalo a quedarse sentado el mayor tiempo posible. Con paciencia y constancia, deberías comenzar a ver los cambios.

En caso de que tu bebé cumpla los 9 meses y todavía no pueda sentarse, habla con tu pediatra para que juntos encuentren una manera de ponerlo al día.