

Recomendaciones para la elección del calzado infantil (0-4 años)

Fase pre-andante o gateo

En sus primeros meses, los pies del bebé desarrollan una alta sensibilidad, proporcionándole información sobre el mundo exterior a través de la información táctil. Durante esta etapa el bebé **no debe utilizar calzado**, protegiéndole del frío solamente con calcetines. La **motricidad y el estímulo sensorial** son experiencias que contribuyen al **desarrollo intelectual del bebé**.

Los primeros pasos

En esta fase, el pie empieza a ganar estabilidad y se tonifican sus músculos. Para **superficies blandas** el bebé **no necesitará ningún calzado**. En cambio, sobre **superficies duras** como el asfalto, el calzado debe simular el pie descalzo y por tanto deberá ser **muy blando, sin ninguna parte rígida**. Fomentando que el bebé apoye sus pies descalzos en todo tipo de superficies favorecemos el **desarrollo neuromuscular**.



Caminar descalzo...

- *Desarrolla la musculatura del pie*
- *Favorece la formación del arco plantar*
- *Estimula la propiocepción*
- *Mejora la coordinación del movimiento hasta lograr el equilibrio*

Calzado en la primera infancia

Los elementos a considerar cuando compramos calzado durante la primera infancia son:

- **Suela:** Muy fina, menor de 5mm, igual por delante que por atrás. Recomendamos que sea especialmente flexible en el punto donde nacen los dedos
- **Contrafuerte (la parte posterior del calzado):** No debe ser rígido (tenemos que poder doblarlo con el dedo de la mano). Aunque el talón caiga de lado, el zapato no debe dominar el pie del niño. El contrafuerte tampoco debe llevar estabilizadores laterales. La puntera y el contrafuerte deben estar reforzados y debidamente acolchados. La puntera debe ser ancha y alta para permitir el movimiento libre de los dedos
- **Palmilla interior:** Extraíble y plana, no debe llevar ningún bulto por dentro ni ayudar a conformar el arco del pie (la palmilla ayuda a comprobar si es su número le está quedando pequeño)
- **Sistema de regulación:** Preferiblemente velcro (para favorecer la autonomía del niño/a) o cordones. El zapato está demasiado apretado si se queda marcado en el dorso del pie o se marcan rojeces al retirarlo
- **Horma:** Recomendamos calzado de horma recta, evitando zapatos de horma con desviación hacia el dedo gordo. Puede comprobarse mirando la suela por debajo
- **Tobillo:** Deben quedar libres. Una bota excesivamente alta y rígida impide el movimiento natural del pie y puede tener un impacto en la marcha del niño/a
- **Material:** preferiblemente materiales que eviten el exceso de sudoración y, por tanto, la maceración de pie. En este sentido, recomendamos materiales naturales, suaves y transpirables. El calzado también debe ser ligero (poco pesado)
- **Tamaño:** Para saber su talla, podemos dibujar el contorno del pie en un papel con el lápiz recto, estando el niño/a de pie y con el tobillo a 90º y medir la distancia mayor (suele ser talón-dedo gordo)

¿Cuándo ir a comprar calzado?

Recomendamos **por la tarde**, cuando el pie esta más hinchado. El niño/a debe llevar el calzado puesto un rato; debemos fijarnos si le provoca alguna rojez y descartarlo si fuera el caso. No debemos guiarnos exclusivamente tocando la puntera con el dedo ya que hay otros parámetros a tener en cuenta más allá de la longitud del pie.

¿Le pongo los zapatos de su hermano/a?

Como norma general, los **niños no deben heredar zapatos con la suela desgastada** ya que puede alterar la forma de andar de cada niño.