

## “Ponerle zapatos para que aprenda a andar”

### MITO O REALIDAD:

- "Hay que ponerle zapatos para que aprenda a andar"

### Se piensa que...

Hace tiempo se solía decir que a los bebés había que ponerles zapatos duros y que les sujetaran bien el tobillo para aprender a andar bien.



### Sin embargo, hoy sabemos que esto no es así...

Los pies de los niños cambian mucho en los primeros años de vida. Al nacer y en los primeros 2-3 años tienen mucha grasa en la planta del pie que les hace tener el [pie plano](#). Después, va cogiendo la forma definitiva poco a poco y formándose el arco de la planta.

Además, los niños a través de los pies experimentan muchas [sensaciones nuevas](#): se los tocan, los chupan... Cualquiera que haya visto a un bebé habrá podido ver cómo enseguida quieren quitarse los patucos o calcetines que les pongan... Eso es porque quieren tener sensaciones a través de los pies. Por eso se recomienda que los niños [vayan descalzos](#) todo el tiempo que puedan.

En cuanto a [los zapatos](#): ahora se sabe que solo son necesarios para proteger del frío y de los objetos que pueda haber en el suelo.

[El zapato NO ayuda al desarrollo del pie](#), el pie se desarrolla normal sin necesidad de zapatos. Es más, un mal calzado puede hacer que el pie no se desarrolle bien.

Se recomiendan zapatos con suela flexible, horma ancha, sin tacón, y que dejen libre el movimiento del tobillo. No se recomiendan las chanclas y los zuecos porque el pie tiene que hacer mucho trabajo para “sujetarse” bien.

Fecha de publicación: 27-03-2022

### Autor/es:

- [Elena Santamaría Marcos](#). Pediatra. Centro de Salud "San Agustín". Burgos
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.



