



## GUÍA PARENTAL PARA Los amigos de Zippy

---

### Una buena salud

Prestamos mucha atención a la salud física de nuestros hijos, asegurándonos de que coman bien, abrigándolos en invierno, animándolos a que hagan deporte y estén en forma.

Pero, ¿prestamos la suficiente atención a su salud emocional y bienestar? ¿A cómo se sienten con respecto a ellos mismos? ¿A cómo se llevan con otros niños? ¿A cómo de bien encajan las dificultades o las decepciones?

La salud emocional es crucial para nuestra felicidad y para desarrollarnos en la vida. Los niños pequeños también pueden aprender distintas formas o maneras de hacer las cosas, para así ayudarlos en sus relaciones con los demás y ayudarlos a hacer frente a las dificultades.

Este folleto presenta un programa llamado Los amigos de Zippy, que ha sido diseñado específicamente para ayudar a los niños de cinco a siete años de edad a desarrollar estas habilidades en la escuela. Aquí se te dice lo que tu hijo aprenderá durante el programa y cómo tú podrás ayudar a tu hijo o hija a sacar el máximo provecho.





## Sobrellevando los momentos duros

Todos nosotros, ya seamos niños o adultos, experimentamos problemas y dificultades en la vida. Como adultos, tenemos discusiones y desacuerdos con otros. Nos sentimos desdichados o inseguros en nuestro trabajo. Una relación que termina en llanto. Un miembro de nuestra familia que muere. Muchas veces nos resulta difícil expresar lo que sentimos.

Nos sentimos mejor cuando encontramos una manera efectiva de sobrellevar las dificultades y los desengaños. Las investigaciones que se han llevado a cabo demuestran que mientras más soluciones podamos encontrar y emplear cuando nos enfrentamos a un problema, más probabilidades tendremos de resolverlo con éxito.

Los niños también saben lo que es pasar por momentos duros. Ellos experimentan todo tipo de dificultades. Incidentes propios del día a día como una pelea en el recreo o el sentir celos de un hermano o hermana. O problemas más gordos, como un cambio de escuela o el ser acosado.

La fórmula para los niños es la misma que para los adultos. Mientras más maneras tengan entre las que optar y emplear para enfrentarse a estos problemas, más probabilidades tendrán de afrontarlos con éxito.

La experiencia ha demostrado que los niños de tan sólo cinco y seis años entienden la idea de elegir a la hora de manejar una situación y aprender nuevas formas de afrontar las dificultades. Si pueden hacerlo en los primeros años de su escuela primaria, adquirirán habilidades que les ayudarán para el resto de sus vidas.

Las investigaciones realizadas han demostrado que el ir bien académicamente apenas tiene efecto en la habilidad de un niño para enfrentarse con éxito a las frustraciones y retos de la vida, o para el ejercicio de la auto-disciplina, o para desarrollar relaciones fuertes y duraderas, o en definitiva para vivir una vida feliz y plena.

Por ello, aunque los logros académicos sean importantes, es esencial promover el bienestar emocional del niño también.

Ésta es la razón por la que los niños se benefician de Los amigos de Zippy – aprenden habilidades que les ayudarán a enfrentarse a las dificultades cotidianas y a vivir más felices.

- La evidencia pone de manifiesto que, en aquellas escuelas en las que los niños se sienten bien con ellos mismos y con los demás, aprenden mejor y mejoran los resultados académicos.





## ¿Qué es exactamente Los amigos de Zippy?

Los amigos de Zippy es un programa para niños pequeños de todas las habilidades. No se centra en niños con problemas o dificultades particulares. En vez de ello, promueve el bienestar emocional de todos los niños.

Se enseña en escuelas y en guarderías y dura 24 semanas, con una sesión por semana. El profesor de su hijo o hija ha sido especialmente entrenado para enseñarlo.

Los amigos de Zippy tiene seis módulos y cada módulo posee su propia historia. Oirás hablar mucho de un personaje llamado Zippy. Es un insecto palo, y sus amigos son un grupo de niños y niñas. Las historias los exponen afrontando cuestiones que son familiares para los pequeños: la amistad, el hacer amigos y el perderlos, el acoso, el enfrentarse con los cambios y las pérdidas, y el comenzar de nuevo. Cada historia está ilustrada por un conjunto de llamativos dibujos y reforzada por actividades como el dibujo, la representación de roles, y el juego. El programa completo ha sido diseñado específicamente para niños de cinco a siete años de edad, y la experiencia nos ha demostrado que a los niños les gusta muchísimo.

El programa enseña a los niños a:

- Cómo identificar sus sentimientos y a hablar de ellos
- Cómo decir lo que quieren decir
- Cómo escuchar atentamente
- Cómo pedir ayuda
- Cómo hacer amigos y mantenerlos
- Cómo enfrentarse a la soledad y al rechazo
- Cómo pedir perdón
- Cómo sobrellevar el acoso
- Cómo resolver conflictos
- Cómo enfrentarse al cambio y a la pérdida, incluida la muerte
- Cómo adaptarse a las situaciones nuevas
- Cómo ayudar a los demás

Los amigos de Zippy no les dicen a los niños lo que tienen que hacer. En su lugar, les animan a que piensen por ellos mismos y a que lleguen a sus propias soluciones para resolver los problemas. Los niños practican el elegir soluciones que les ayuden a ellos mismos, pero que también respeten a los demás.

Para más información sobre Los amigos de Zippy visite [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).





## Una información más detallada

Los amigos de Zippy está dividido en seis módulos, de cuatro sesiones cada uno. Cada módulo tiene un tema diferente. A continuación se los resumimos, para que pueda ver usted lo que su hijo aprenderá.

### Módulo 1 – Sentimientos

Los niños empiezan comentando distintos estados anímicos – triste, feliz, enfadado, celoso y nervioso. Practican el ejercicio de decir cómo se sienten en distintas situaciones y exploran maneras de ponerse ellos mismos de mejor humor.

### Módulo 2 – Comunicación

Este módulo enseña a los niños a cómo comunicarse más efectivamente. El programa enseña a los niños a escuchar a los demás. Les enseña cómo pedir ayuda y a decir lo que realmente quieren decir, incluso en situaciones difíciles. Los niños más callados suelen ‘abrirse’ en estas sesiones y aprenden a expresarse más libremente.

### Módulo 3 – Construir y terminar relaciones

Los niños aprenden aquí sobre la amistad – cómo hacer amigos y mantenerlos, y cómo sobrellevar la soledad y el rechazo. Practican cómo pedir perdón y cómo hacer las paces con un amigo después de una pelea.

### Módulo 4 – Resolución de conflictos

Este módulo trata sobre cómo resolver conflictos. Los profesores nos han comentado que los niños mejoran mucho y en poco tiempo en cuanto a la manera de resolver sus diferencias. En concreto este módulo trata del problema del acoso y de lo que los niños pueden hacer si ellos u otros niños son acosados.





## Módulo 5 – Enfrentándose al cambio y a la pérdida

Este módulo trata sobre cómo enfrentarse a los cambios, grandes y pequeños. El cambio más grande de todos es cuando alguien se muere. Aunque a los adultos nos suele resultar difícil hablar de un tema como el de la muerte, a los niños no les suele pasar esto. Ellos disfrutan con la oportunidad de hablar abiertamente de un tema que es tabú para muchos adultos. Se pasa una sesión de este módulo visitando un cementerio y, sorprendentemente, esta suele ser la sesión con más éxito de todo el programa.

## Módulo 6 – Nos arreglamos

El módulo final afirma que todos los niños han aprendido – han encontrado maneras diferentes de hacer frente a las posibles cuestiones, ayudando a otros y adaptándose a las nuevas situaciones. La sesión final es una especie de celebración, en la que cada niño recibe una corona y un certificado.





## ¿Funciona?

Los amigos de Zippy ha sido completamente probado y evaluado.

El programa ha tardado más de seis años en desarrollarse y miles de niños ya lo han experimentado en Europa, Asia y América del Norte y del Sur.

En Dinamarca y Lituania se llevó a cabo un importante estudio de evaluación. Se entrevistaron niños y profesores y se rellenaron cuestionarios de preguntas antes y después del programa, y luego se compararon los resultados con los de aquellos niños que no habían participado en el programa.

Los evaluadores encontraron que, comparados con los que no habían tomado parte en el programa, los niños que participaron en Los amigos de Zippy mostraban claras mejoras en cuanto a cooperación, afirmación, autocontrol, empatía, y una disminución notable en cuanto a problemas de comportamiento.

Y lo más importante de todo, los niños que participaron en Los amigos de Zippy aprendieron a utilizar estrategias más positivas, como:

- Pedir perdón
- Decir la verdad
- Hablar con un amigo
- Pensar en un problema determinado
- Intentar mantenerse calmado

El uso de estrategias inútiles – como el enfadarse, el morderse las uñas y el chillar – disminuyeron. El programa resultó igualmente efectivo para los niños y las niñas.

Un estudio aparte efectuado en Lituania demostró que los niños mantenían sus habilidades recién aprendidas al cabo de un año.

Muchos profesores dijeron que el programa reducía los conflictos en clase y les ayudaba a entender mucho mejor a los niños. ¡Algunos hasta dijeron que Los amigos de Zippy les habían ayudado con sus propios problemas!

Si desea leer más información sobre los distintos estudios de evaluación visite la página web: [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).





## Lo que puede hacer usted

Aunque Los amigos de Zippy lo enseñan profesores entrenados, usted puede ayudar a hacer el programa más efectivo para su hijo. A continuación le proponemos seis sugerencias.

- Muchos profesores convocan una reunión informativa para los padres antes de que empiece Los amigos de Zippy. Vaya a esta reunión, averigüe más cosas sobre el programa y haga preguntas.
- Pida un programa o calendario de los temas a tratar, de manera que sepa por adelantado las cuestiones sobre las que estará discutiendo su hijo. Esto le ayudará a reforzar las lecciones en casa.
- Los niños suelen traer a casa los dibujos que han hecho o las hojillas de comentarios que completan al final de cada sesión. Muestre interés por ellas y anime a su hijo a que le cuente cómo ha ido la sesión del día.
- Manténgase en contacto con la escuela de su hijo. Hable con su profesor o profesora si tiene novedades familiares que desea que sepan.
- Quizás note que su hijo está menos agresivo, más tolerante y mejor capacitado para resolver problemas. Estimule y aliente todos estos cambios positivos.
- Prepárese para ver que su hijo empieza a hablar más – ¡y prepárese para escucharle!

Para tener más ideas en cuanto a actividades que puede hacer con su hijo y para ayudarle a reforzar las habilidades que están aprendiendo, visite nuestra página web: <http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html>.

Muchos miles de niños ya se han beneficiado y han disfrutado de Los amigos de Zippy. Esperamos que su hijo también lo haga.

