



Bullying Prevention

Bullying is the intention to repeatedly harm someone over time. It occurs in a relationship where an imbalance of power exists. It includes unwelcome physical contact with the intent to harm, embarrass, or demean another student. It can also include verbal abuse (teasing, name-calling, and harmful gossip) and emotional abuse (intimidation, humiliation, exclusion or social isolation). Bullying can interfere with a young person's emotional and physical well-being, can lead to depression, cause thoughts of suicide, academic failure, low self-esteem, and can impact relationships with family and friends.

... Tips ...

- If your child is being bullied or is a witness to a bullying incident you should:
 - Report all instances of bullying.
 - Talk with school officials and teachers to alert them to any problems.
 - Work with school officials and teachers on developing practical solutions.
 - Teach your child the proper time and way to ask for help when bullying occurs.
 - Encourage your child to act and not become a bystander. Tell your child not to cheer on or even watch a conflict that encourages a bully who is the center of attention.
 - Clarify the difference between telling an adult when someone is in physical or emotional danger and tattling in order to get someone in trouble. School staff, parents, law officials, and others depend upon students alerting (telling) them.
- Parents, teachers, school officials, and those that work with youth should:
 - Address every instance of bullying.
 - Explain how it hurts others.
 - Supervise children and help them develop social skills and interests.
 - Set consistent rules and explain them clearly.
 - Model positive behavior: positive reinforcement, helping those in need, speaking in a positive nature, and respecting others.

For more information about bullying prevention visit www.stopbullyingnow.org.





Prevención de la Intimidación

Intimidar es intentar repetidamente hacer daño a alguien a lo largo del tiempo. Ocurre en una relación donde hay un desequilibrio de poder. Incluye contacto físico no deseado con la intención de hacer daño, avergonzar o despreciar a otro estudiante. También incluye abuso verbal (hacer bromas, insultar y cotillear para hacer daño) y abuso emocional (intimidación, humillación, exclusión o aislamiento social). Intimidar puede interferir con el bienestar emocional y mental de una persona joven y puede conducir a la depresión, causar pensamientos suicidas, problemas académicos, baja autoestima y puede tener impacto en las relaciones con familia y amigos.

... Consejos ...

- Si su hijo está siendo intimidado o es testigo de un incidente de intimidación, usted debe:
 - Reportar todos los casos de intimidación.
 - Hablar con los responsables de la escuela y maestros para alertarles de cualquier problema.
 - Trabajar con los responsables de la escuela y los profesores para desarrollar soluciones prácticas.
 - Enseñarle a su hijo el momento adecuado y la forma de pedir ayuda cuando la intimidación ocurra.
 - Animar a su hijo para que actúe y no se convierta en un espectador. Decirle a su hijo que no anime o presencie un conflicto que anime al intimidador a que sea el centro de atención.
 - Clarificar la diferencia entre decirle a un adulto cuando alguien está en peligro físico o emocional y acusar para hacer que alguien se meta en problemas. El personal de la escuela, padres, funcionarios de la ley y otros dependen de la alerta (decirles) de los estudiantes.
- Los padres, maestros, responsables de la escuela y aquellos que trabajan con jóvenes deben:
 - Aborde cada caso de intimidación.
 - Explique cómo lastima a otros.
 - Supervisar a los niños y ayudarles a que desarrollen habilidades sociales e intereses.
 - Establecer reglas consistentes y explicárselas claramente a los niños.
 - Ser un modelo de comportamiento positivo: refuerzo positivo, ayudar a los necesitados, hablar de forma positiva y respetar a otros.

Visite www.stopbullyingnow.org para obtener más información sobre la prevención de la intimidación.

