
BULLYING

Angel Vargas, LMFT



CONTENT *(Contenido)*

1. What is Bullying
2. Types of bullying and prevalence
3. Signs
4. What can we do?
5. Resources and next steps

1. *Qué es Bullying (acoso)*
2. *Tipos de acoso y prevalencia*
3. *Señales*
4. *¿Qué podemos hacer?*
5. *Resources and next steps*



What is **BULLYING**? (*¿Qué es el ACOSO?*)

Unwanted, aggressive behavior among school-aged children (or in workplaces) that involves a real or perceived **power imbalance**. It is **intentional, harmful**, and typically **repeated** over time, **causing** physical, psychological, social, or educational **distress**.

*Comportamiento agresivo y **no deseado** entre niños en edad escolar (o en entornos laborales) que implica un **desequilibrio de poder** real o percibido. Es **intencionado, dañino** y, por lo general, se **repite** a lo largo del tiempo, **causando malestar** físico, psicológico, social o educativo.*

Statistics on **BULLYING** (*Estadísticas*)

- ▶ In 2025, roughly **22%** of students aged 12-18 report being bullied
 - ▶ 1 in 4 students at least once in their life.
 - ▶ Prevalence peaking **ages 10-12** and at **age 7**
 - ▶ Boys (*physical*), girls (*spreading rumors, social exclusion*)
 - ▶ Cyberbullying rose from **33.6%** in 2016 to **58.2%** in 2025.
 - ▶ **21.6%** of middle/high school victims experiencing cyberbullying.
 - ▶ Suicide Ideation
 - ▶ Cyberbullying **11.5** times more likely
 - ▶ Verbal bullying **8.4** times more likely
- ▶ *En 2025, cerca de **22%** de los estudiantes entre 12-18 años reportaron ser acosados*
 - ▶ *1 de cada 4 por lo menos una vez en la vida*
 - ▶ *Pico de prevalencia **10-12 y 7** años de edad*
 - ▶ *Niños (físico), niñas (propagación de rumores, exclusión social)*
 - ▶ *El acoso cibernético se incrementó de **33.6%** en 2016 a **58.2%** en 2025.*
 - ▶ ***21.6%** de las víctimas de bullying en secundaria y preparatoria experimental acoso cibernético.*
 - ▶ *Ideas Suicidas*
 - ▶ *Acoso cibernético riesgo **11.5** veces mayor*
 - ▶ *Acoso verbal riesgo **8.4** veces mayor*

Types of **BULLYING**? (*Tipos de **BULLYING***)

Types of Bullying

- ▶ **Verbal Bullying:** Name-calling, teasing, threats (53.6%)
Insultos, burlas, provocaciones, amenazas
- ▶ **Relational/Social Bullying:** Spreading rumors, excluding others (51.4%)
Propagar rumores, excluir a otros
- ▶ **Physical Bullying:** Pushing, hitting, stealing, damaging property (20.8%)
Empujar, pegar, robar, destrucción de propiedad
- ▶ **Cyberbullying:** Harassment via digital platforms (21.6%)*
Acoso a través de plataformas digitales
- ▶ **Sexual Bullying:** Inappropriate gestures or comments
Gestos o comentarios inapropiados

Signs of being **BULLIED**

- Unexplainable injuries
- Lost or destroyed belongings
- Frequent headaches or stomach aches, feeling sick or faking illness
- Changes in eating habits
- Difficulty sleeping or frequent nightmares
- Declining grades, loss of interest in school/schoolwork
- Sudden loss of friends or avoidance of social situations
- Feelings of helplessness or decreased self-esteem
- Self-destructive behaviors such as running away from home, harming themselves, or talking about suicide



Señales de estar siendo **ACOSADO/A**

- Lesiones inexplicables
- Pertenencias perdidas o destruidas
- Dolores de cabeza o estómago frecuentes, sentirse enfermo o fingir enfermedad
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Bajada de calificaciones, pérdida de interés en la escuela o en las tareas escolares
- Pérdida de amigos o evitación de situaciones sociales
- Sentimientos de impotencia o disminución de autoestima
- Conductas autodestructivas como huir de casa, hacerse daño o hablar sobre el suicidio



Signs of **BULLYING** (aggressor)*

- Get into physical or verbal fights
- Have friends who bully others
- Are increasingly aggressive
- Get sent to the principal's office or to detention frequently
- Have unexplained extra money or new belongings
- Blame others for their problems
- Don't accept responsibility for their actions
- Are competitive and worry about their reputation or popularity



- Se involucran en peleas físicas o verbales
- Tienen amigos que acosan a otros
- Se vuelven cada vez más agresivos
- Son enviados con frecuencia a la oficina del director o a detención
- Tienen dinero extra o pertenencias nuevas sin explicación
 - Culpan a otros por sus problemas
 - No aceptan la responsabilidad por sus acciones
- Son competitivos y se preocupan por su reputación o popularidad

STOP BULLYING

PHYSICAL
BULLYING

VERBAL
BULLYING

SOCIAL
BULLYING

CYBER
BULLYING



Be aware that children may **hesitate** to disclose bullying experiences because of:

- **Fear** of not being believed
- **Fear** of making things worse, embarrassment and shame
- **Fear** of retaliation
- **Fear** of not being understood or not taken seriously

Tome en cuenta que los niños pueden **dudar** en revelar experiencias de acoso debido a:

- **Miedo** a que no les crean
- **Miedo** a empeorar la situación, vergüenza y culpa
- **Miedo** a represalias
- **Miedo** a no ser comprendidos o a que no los tomen en serio

What **CAN** we **DO**?

Parents, school staff, and other caring adults can:

- ✓ Help kids **understand** bullying and **how to stand up** to it safely.
- ✓ Keep the lines of communication open by **checking in** with kids often and **listening** to them.
- ✓ Build your children's **Resilience**
 - ✓ *Competence, Confidence, Connection, Character, Contribution, Coping, Control*
- ✓ Encourage kids to do what they love so they can build confidence and make friends.
- ✓ **Model** how to treat others with kindness and respect.
- ✓ Get **involved** and develop a strong partnership with school, coaches, teachers, mentors.



“Children need to know that there is an adult in their life who believes in them and loves them unconditionally.” *Dr. Ken Ginsburg*

Lo que **PODEMOS HACER**

Los padres, personal escolar y otros adultos responsables pueden:

- ✓ Ayude a sus hijos a **entender** el bullying y cómo **confrontarlo** de una manera segura.
- ✓ Mantenga la comunicación abierta **preguntando** y **viendo** como estan, y **escuchándoles**.
- ✓ Fortalezca la **Resiliencia** de sus hijos/as
 - ✓ *Competencia, Confianza, Conexión, Carácter, Contribución, Coping (adaptarse/afrentar), Control*
- ✓ Anime a sus hijos/as a participar en actividades de su interés y así desarrollen confianza y amistades
- ✓ **Modele** como tratar a otros con amabilidad y respeto.
- ✓ **Involúcrese** y establezca una asociación con maestros, entrenadores, mentores.



“Los niños necesitan saber que hay un adulto en su vida que cree en ellos y los ama incondicionalmente.” *Dr. Ken Ginsburg*

When it is **ALREADY** happening (*Cuando **YA ESTA** sucediendo*)

If our child is being **BULLIED** or if our child is **BULLYING** others

- ✓ **Be aware** of personal triggers and automatic responses
- ✓ Practice **self-control**
- ✓ Ensure your child is feeling **safe**
- ✓ Approach with genuine **curiosity** and caring **interest**
- ✓ Address with **kindness** and **firmness**
- ✓ Develop a **collaborative** plan of action
- ✓ **Consult**, make use of **resources** and get appropriate **supports** involved
- ✓ Continue educating yourself, keep **learning** about this topic

*Si Nuestro/a hijo/a está siendo **ACOSADO/A** o si el/ella está **ACOSANDO** a otros:*

- ✓ *Sea consciente* de los desencadenantes personales y de las respuestas automáticas
- ✓ *Practique el **autocontrol***
- ✓ *Asegúrese de que su hijo/a se sienta **seguro/a***
- ✓ *Acérquese con **curiosidad** genuina e **interés** sincero*
- ✓ *Aborde la situación con **amabilidad** y **firmeza***
- ✓ *Desarrolle un plan de acción **colaborativo***
- ✓ *Continúe educándose, siga **aprendiendo** sobre el tema*

RESOURCES

<https://www.sdcoe.net/students/school-climate/bullying-prevention>

<https://www.sandiegounified.org/about/anti-bullying>

<https://www.stopbullying.gov/>

<https://www.cdc.gov/youth-violence/about/about-bullying.html>

<https://www.cdc.gov/parenting-teens/about/index.html>

<https://www.unicef.org/parenting/child-care/bullying>

<https://www.unicef.org/parenting/es/cuidado-infantil/acoso-escolar>

<https://www.pacer.org/bullying/info/es/>

<https://militarychild.org/wp-content/uploads/2025/02/2025-Resource-Cultivating-Resilience-in-Military-Connected-Children.pdf>

https://militarychild.org/upload/files/resources/espanol/HO_Spanish_Handout_7Cs.pdf

Q&A

