

Bullying/ Acoso Escolar:

How Parents Can Help

Cómo Pueden Ayudar los Padres

Presented by:

Claudia Rios-Gastelum, LMFT #97284

Terapeuta Bilingue

El bullying es el uso de la agresión con la *intención* de lastimar a otra persona. Puede incluir:

- Violencia física y ataques.
- Burlas verbales, insultos, amenazas e intimidación.
- Robo de dinero y posesiones.
- Exclusión del grupo de iguales

Los conflictos infantiles son apropiados para el desarrollo. Los niños están aprendiendo a resolver problemas por prueba y error. La intención de los conflictos no es causar daño al otro niño. (Por ejemplo desacuerdos en compartir juguetes.)

Bullying is the use of aggression with the intention of hurting another person. It can include:

- Physical violence and attacks
- Verbal taunts, name-calling, put-downs
- Threats and intimidation
- Stealing of money and possessions
- Exclusion from the peer group

Childhood conflicts are developmentally appropriate.

- Children are learning how to problem solve by trial and error.
- The intent of conflicts are not to cause harm to the other child. (For example: difficulty sharing in children.)



- **El bullying es intencional.** La víctima no provoca a sabiendas al agresor y puede haber dejado claro que el comportamiento no es bienvenido.
- **El comportamiento suele ser repetitivo.** La intimidación es generalmente una acción repetida, pero a veces puede ser un solo incidente.
- **Hay un desequilibrio de poder.** La noción de que los poderosos tienen el derecho de intimidar a los impotentes



- **Bullying is intentional.** The target does not knowingly provoke the bully and may have made it clear that the behavior is unwelcome.
- **The behavior is often repetitive.** Bullying is generally a repeated action, but can sometimes be a single incident.
- **There is an imbalance of power.** The notion that the powerful have the right to intimidate the powerless.

Myth: Words will never hurt you.

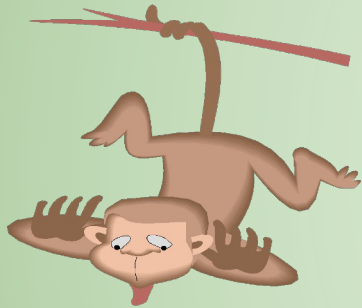
Fact: Even though words don't leave bruises or broken bones, they can leave deep emotional scars.



Mito: Las palabras nunca te harán daño.

Hecho: Aunque las palabras no dejan moretones o huesos rotos, pueden dejar cicatrices emocionales profundas.

Myth vs.
Facts



Myth: Bullying will make kids tougher.

Fact: Bullying does NOT make someone tougher. It often has the opposite effect—lowering a child’s sense of self-esteem and self-worth. Bullying creates fear and increases anxiety for a child.

Mitos vs.
Hechos

Mito: La intimidación hará que los niños sean más fuerte.

Hecho: El acoso escolar NO hace que alguien sea más duro. A menudo tiene el efecto contrario: reducir el sentido de autoestima y el valor que se da el niño. La intimidación crea miedo y aumenta la ansiedad para un niño.

Myth: Children and youth who are bullied will almost always tell an adult.

Fact: Most studies find that only 25%-50% of bullied children report to an adult. They may fear retaliation or that adults won't take their concerns seriously.



Mito: Los niños y jóvenes que son acosados casi siempre se lo cuentan a un adulto.

Hecho: La mayoría de los estudios encuentran que solo el 25% - 50% de los niños acosados se reportan a un adulto. Es posible que teman las represalias o que los adultos no tomen en serio sus preocupaciones.

Myth: Bullied kids need to learn how to deal with bullying on their own.

Fact: Some children have the confidence and skills to stop bullying when it happens, but many do not. Adults have critical roles to play in helping to stop bullying, as do other children who witness or observe bullying.



Mito: Los niños acosados necesitan aprender cómo lidiar con el acoso escolar por su cuenta.

Hecho: Algunos niños tienen la confianza y las habilidades para detener el acoso. Los adultos tienen roles críticos que desempeñar para ayudar a detener la intimidación, al igual que otros niños que son testigos u observan la intimidación.

Cyberbullying

- **Anonymity**- 50% of students reported they didn't know who bullied them.
- **Disinhibition**– “You can't see me I can't see you.”
- **Accessibility**– 24/7
- **Punitive Fears**- victims don't report because fear having computer or phone/computer privileges taken away
- **Bystanders**- different for cyber bullying- don't witness actual face to face confrontation.



Acoso Cibernetico

Anonimato: el 50% de los estudiantes informaron que no sabían quién los había acosado.

Desinhibición: "No puedes verme, no puedo verte".

Accesibilidad– 24/7

Miedos punitivos: las víctimas no informan porque les quitan el privilegio de tener computadora o teléfono.

Espectadores: diferentes para la intimidación cibernética, no sean testigos de una confrontación cara a cara.

Señales de advertencia de que su hijo puede ser intimidado:

- Evitar o temer ir a la escuela.
- Grados repentinos que fallan
- Quejas de salud frecuentes- dolores de cabeza, dolores de estómago
- Retirar o perder el interés en actividades con amigos.
- Sentirse triste, malhumorado, ansioso, deprimido, introvertido, indefenso
- Lesiones inexplicables
- Ropa o artículos dañados o perdidos
- Problemas para dormir o pesadillas frecuentes
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Evitar o gastar tiempo excesivo en la computadora
- Cambios de humor significativos después de usar la computadora Ser agresivo o disruptivo
- Puede comenzar a intimidar a otros niños o hermanos

Warning signs your child may be bullied:

- Avoiding or fear of going to school
- Sudden failing grades
- Frequent health complaints- headaches, stomachaches
- Withdrawing or losing interest in activities with friends
- Feeling, sad, moody, anxious, depressed, withdrawn, helpless
- Unexplained injuries
- Damaged or missing clothing or items
- Trouble sleeping- or frequent nightmares
- Changes in eating habits
- Avoiding or spending excessive time on computer
- Significant mood changes after using the computer
- Become aggressive or disruptive
- May begin to bully other kids or siblings

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

Hable con su hijo

Cultivar y mantener una comunicación abierta y franca.

Iniciadores de conversación

"¿Alguna vez ha tenido algún problema con personas en Internet?"

"¿Alguna vez alguien te ha molestado o amenazado?"

Es posible que su hijo no siempre hable ... así que observe y escuche

- Ofrezca llevar a su hijo y sus amigos a los eventos.
- Observar sus interacciones con los amigos.
- Sea voluntario en la escuela
- Asistir a eventos escolares
- Sea acompañante de excursiones escolares
- Ponga atención a los cambios de su hijo/a.

What can parents do to help?

Talk with your child

Cultivate and maintain open, candid communication

Conversation starters

“Have you ever had any problems with people on the internet?”

“Has anyone ever bothered or threatened you?”

Your child may not always talk...so observe and listen

- Offer to drive your child and their friends to events
- Observe their interactions with friends
- Volunteer at the school
- Attend school events
- Chaperone field trips
- Pay attention to changes



¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

- Empatiza con tu hijo. Ayúdele a entender que el acoso escolar es incorrecto y no es su culpa.
- Documentar los incidentes de bullying.
- Imprima copias de correos electrónicos inapropiados, comunicaciones en línea.
- Anime a su hijo a buscar intereses y actividades para construir amistades más positivas.
- Ayude a su hijo a desarrollar estrategias y habilidades para manejar la intimidación.
- Manténgase en contacto con los maestros de su hijo
- Póngase en contacto con los consejeros escolares para obtener apoyo adicional y sugerencias si la situación continúa.

What can parents do to help?

- Empathize with your child. Help them understand bullying is wrong and it is not their fault.
- Document bullying incidents.
- Print out copies of inappropriate emails, facebook posts, online communications.
- Encourage your child to pursue interest and activities to build more positive friendships.
- Help your child develop strategies and skills for handling bullying.
- Keep in contact with your child's teachers.
- Contact the school counselors for additional support and suggestions if the situation continues.

¿Cómo puedo ayudar?



Ayude a construir la confianza en sí mismo de su hijo:

- No llame las faltas de su hijo
- Cumplido específicamente y sinceramente
- Fomentar la participación en actividades externas / construcción de amistad ocupaciones
- Ayude a su hijo a “adaptarse” con amistades: considere la apariencia; habilidades de comunicación, etc.

How Else
Can I Help?

Help build your child's self confidence:

- Don't call out your child's faults
- Compliment specifically and sincerely
- Encourage involvement in outside activities / friendship-building activities
- Help your child "fit in": consider appearance; communication skills, etc.



The list of solutions to bullying **DOES NOT** include telling your child to 'fight back.'

An
Important
Note...

This can be **MORE** dangerous for your child (especially if the bully is older and stronger). This could also get your child into trouble with the school, because your child may be seen as the instigator of a fight, as opposed to the victim.

Una nota
importante ...

La lista de soluciones para la intimidación **NO INCLUYE** decirle a su hijo que "pele". Esto puede ser **MÁS** peligroso para su hijo (especialmente si el agresor es más viejo y más fuerte). Esto también podría poner a su hijo en problemas con la escuela, porque su hijo puede ser visto como el instigador de una pelea, a diferencia de la víctima.

Como Reportart/How to Report:

San Diego Unified School District:
Anti-Bullying Policy

https://www.sandiegounified.org/about/anti-_bullying/for_parents

1) <https://app.smartsheet.com/b/form/5031b5a960b7449cadbfe8a7bbe4f85d>

1) <http://www.studentsspeakingout.org/new-page>

1) <https://sites.google.com/sandi.net/areasuperintendents/home>

1) San Diego School Resource Officers:

(619) 291-7678

https://www.sandiegounified.org/departments/police_services

Could my child be the bully?

- Has difficulty fitting in
- May look/act differently and be bullied themselves
- Recent traumatic event? (divorce/death of loved one)
- Bullying behavior witnessed at home/without friends: bullying becomes a way of controlling someone else

- Tiene dificultad para encajar
- Puede verse / actuar de manera diferente y ser ellos mismos acosados
- ¿Evento traumático reciente? (divorcio/muerte de un ser querido)
- Comportamiento de intimidación observado en casa / sin amigos: la intimidación se convierte en una forma de controlar a otra persona

¿Podría ser mi hijo quien hace el bullying?

¿Podría ser mi hijo quien hace el bullying?

- No ignore la situación: pregunte al maestro / consejero sobre comportamientos vistos en la escuela
- Pregúntele a su hijo acerca de su comportamiento a otros estudiantes: sea directo pero no acusatorio
- Pídale a su hijo que le cuente sobre cómo desearía que fuera su día escolar: Busque pistas. ¿Está tu hijo solitario? ¿Luchando académicamente?
- Decida si puede trabajar con el niño para corregir el comportamiento o si se necesita ayuda externa

What if my
child is the
bully?

- Don't ignore the situation: ask teacher/counselor about behaviors seen at school
- Ask your child about giving other students a hard time: Be direct but not accusatory
- Ask your child to tell you about what they wish their school day was like: Look for clues. Is your child lonely? Struggling academically?
- Decide whether you can work with the child to correct the behavior, or if outside help is needed.

Children Who Bully Are More Likely To:

- Get into frequent fights
- Be injured in a fight
- Vandalize or steal property
- Drink alcohol
- Smoke
- Be truant from school
- Drop out of school
- Carry a weapon

- Meterse en peleas frecuentes
- Ser herido en una pelea
- Vandalizar o robar propiedad
- Beber alcohol
- Fumar
- Estar ausente de la escuela
- Expulsado del colegio
- Llevar un arma

Los Niños
Que Acosan
Son Más
Propensos a:

Resources

- www.don'tlaugh.org
- www.kidscape.org.uk
- www.pacer.org
- www.stopbullyingnow.com

Questions?

Preguntas?

