

# Bullying Prevention

**Bullying is unwanted often aggressive behaviors, in which someone intentionally and potentially repeatedly causes another person physical or emotional harm. Bullying takes on many forms and can happen to individuals of all ages. As stated by President Obama “being bullied is not just a rite of passage or part of growing up.”**

## **Common examples of bullying include being:**

- Harassed.
- Teased/picked on.
- Attacked physically, verbally or emotionally.
- Threatened.
- Excluded from group activities.

The good news is more and more people are aware of bullying, and there are many great resources available to prevent or stop the behavior.

## **What can I do as a parent/teacher or supervisor?**

- Have open communication and give your child, student or employee a safe environment to talk about any issues. Remind them that this is not tattling and they did the right thing.
- Don't dismiss or ignore any claims that are brought to you.
- If you see bullying in action, stop the behavior immediately and document the incident.
- Stay observant and look for behaviors that indicate bullying and be aware of areas where bullying can occur more often such as playgrounds, buses, bathrooms or on a computer.
- Model positive behaviors and reward positive interactions.
- Provide education on how to prevent bullying and practice strategies to cope with or stop bullying.



## **What if I am being bullied?**

- Tell your parents or a trusted adult. Telling is not tattling.
- Don't bully back. They will feel the same way you do and this can make the problem even worse.
- Avoid unsupervised areas or known areas where bullying occurs.
- Respond firmly or say nothing and walk away. If this happens online or over the phone, don't reply but print out a copy of the posting, text or email and share with a trusted adult.
- Develop friendships and stick up for your friends
- Act confident. Many bullies will only continue the behavior if what they do visibly bothers you.

# Prevención del acoso

El acoso o intimidación (bullying) consiste en comportamientos indeseables y frecuentemente agresivos en los que una persona, de forma intencionada, le causa un daño emocional o físico a otra persona, a veces repetidamente. El acoso adopta muchas formas y puede darse en personas de todas las edades. Como declaró el Presidente Obama, “el sufrir acoso no es un rito de iniciación ni parte del proceso de crecimiento.”

## Una persona sufre acoso cuando, por ejemplo:

- Se le hostiga.
- Se le molesta; se le hace objeto de burla.
- Se le ataca física, verbal o emocionalmente.
- Se le amenaza.
- Se le excluye de las actividades de un grupo

La buena noticia es que cada vez más personas son conscientes del acoso y hay muchos recursos buenos para prevenir o eliminar este comportamiento.

## ¿Qué puedo hacer como padre/maestro o supervisor?

- Mantenga una comunicación abierta y proporcione al niño, estudiante o empleado un ambiente seguro para hablar sobre sus problemas. Recuérdele que no se trata de chismorreo sino que hizo lo correcto.
- No desestime ni ignore las quejas que se le presenten.
- Si ve que hay acoso o intimidación, interrumpa inmediatamente el comportamiento y documente el incidente.
- Permanezca vigilante y atento a comportamientos que indiquen acoso y preste especial atención a lugares donde el acoso puede suceder más a menudo, como el patio de juegos, el autobús, los baños o la computadora.
- Dé ejemplo de comportamientos positivos y recompense las interacciones positivas.
- Eduque sobre cómo prevenir el acoso y ponga en práctica estrategias para afrontar o eliminar el acoso.



## ¿Qué pasa si soy objeto de acoso?

- Dígaselo a sus padres o un adulto de confianza. Contar no es chismear.
- No responda con acoso. Se sentirán igual que usted y esto empeora el problema.
- Evite las áreas no supervisadas o áreas donde sabe que ocurre el acoso.
- Responda con firmeza o no diga nada y retírese. Si el acoso es en línea o por teléfono, no responda pero imprima una copia de la publicación, el mensaje de texto o correo electrónico y muéstreselo a un adulto de su confianza.
- Haga amigos y defienda a sus amigos.
- Actúe con confianza. Muchos acosadores solamente continúan con su comportamiento si ven que lo que hacen le afecta a usted visiblemente.