

REPORT to PARENTS

RP 35:8

Eliminating Bullying

The latest research shows that one in three children is directly involved in bullying as a perpetrator, victim, or both. Many of those who are not directly involved witness others being bullied on a regular basis. No child is immune—kids of every race, gender, grade, and socio-economic sector are impacted. But it doesn't have to be this way. Parents, as well as schools, have the power to help reduce bullying. Here are some tips on how you can help:

Talk with and listen to your kids. Spend a few minutes every day asking open-ended questions about who they spend time with at school and in the neighborhood, what they do in between classes and at recess, who they have lunch with, or what happens on the way to and from school. If your children feel comfortable talking to you about their peers before they're involved in a bullying event, they'll be more likely to get you involved after.

Be an example of kindness and leadership. When you get angry at a sales clerk, another driver on the road, or even your child, you have an opportunity to model effective communication techniques. Any time you speak to another person in a mean or abusive way, you're teaching your child that bullying is OK.

Learn the signs. Most children don't tell anyone that they've been bullied. Learn to recognize possible signs of victimization, such as frequent loss of personal belongings, complaints of stomachaches, avoiding recess or school activities, and getting to school very late or very early. Talk to your child



and the teacher about what is going on at school and find ways to observe your child's interactions to determine whether your suspicions might be correct.

Create healthy anti-bullying habits early. Help develop anti-bullying and anti-victimization habits in your child as early as preschool. Coach your child on what not to do—hitting, pushing, teasing, or being mean to others. Help your child to focus on how such actions might feel to the child on the receiving end. Equally important, teach your children what to do—kindness, empathy, fair play, and turn-taking are critical skills for good peer relations. Children also need to learn how to say “no” firmly if they experience or witness bullying behavior. Role play with your child about what to do if other kids are mean—get an adult right away, tell the child who is teasing or bullying to “stop,” ignore the perpetrator and find someone else to play with.

Establish household rules. Make sure your child knows that if he or she is bullied physically, verbally, or socially, it's safe and important to tell you about it—and that you will help. Kids also need to know what bullying is (many children do not know that they are bullying others), and that

such behavior is harmful to others and unacceptable.

Teach your child how to be a positive bystander. Although it's never children's responsibility to put themselves in danger, kids can often effectively diffuse a bullying situation by yelling “Stop! You're bullying” or “Hey, that's not cool.” Kids can also help each other by providing support to the victim, not giving extra attention to the bullying behavior, and/or reporting what they witnessed to an adult.

Teach your child about cyberbullying. Cyberbullying includes sending mean, rude, vulgar, or threatening messages or images; posting sensitive, private information about another person; pretending to be someone else in order to make that person look bad; and intentionally excluding someone from an online group. These acts are as harmful as physical violence. You can teach your children a simple litmus test about online posting: If you wouldn't say it to someone's face or you would not feel comfortable having your parents see it—don't post it (or take it down now).

Efforts to effectively address bullying require the collaboration of school, home, and community. Bullying is a serious problem, but if we all work together, it's one we can impact.

Source: Education.com Bullying Special Edition, copyright 2012.
<http://www.education.com/topic/school-bullying-teasing/>

Guest Editors: Shelley Hymel,
Amanda Nickerson, & Susan Swearer

INFORME a los PADRES

RP 35:8

Cómo Eliminar la Intimidación

Según las últimas investigaciones uno de cada tres niños están directamente implicados en situaciones de intimidación o acoso escolar ya sea como autor, víctima o ambos. Muchos niños que no están directamente involucrados son testigos cuando otros niños sufren intimidación de forma regular. Ningún niño se escapa—niños de cada raza, género, curso y nivel socio-económico pueden ser impactados. Pero las cosas no tienen que ser así. Los padres, al igual que las escuelas, tienen el poder para reducir los casos de intimidación. Las siguientes son algunas sugerencias sobre cómo usted puede ayudar:

Converse con y escuche a sus niños. Converse con sus niños todos los días, haciéndoles preguntas sobre sus actividades con los compañeros de escuela y vecindario, acerca de lo que hacen entre las clases y durante la hora del recreo, con quien almuerzan o lo que ocurre de ida o regreso de la escuela. Si su niño se siente cómodos conversando con usted acerca de sus compañeros antes de estar implicado en una situación de intimidación, entonces es más probable que la involucre en la situación después.

Sea un ejemplo de amabilidad y liderazgo. Cuando usted se enfada con un cajero, otro conductor en la calle, o aun con su niño, usted tiene una oportunidad para modelar técnicas efectivas para la comunicación. Cada vez que usted converse con otra persona de una forma abusiva, usted le está enseñando a su niño que la intimidación es aceptable.

Aprenda las señales. La mayoría de los niños no avisan cuando han sido intimidados. Aprenda a reconocer las posibles señales de la persecución, tales como la pérdida frecuente de efectos personales, dolores de estómago, evitar la hora de recreo o actividades escolares y llegar tarde



o muy temprano a la escuela. Converse con su niño y su maestro sobre lo que está ocurriendo en la escuela y busque maneras de observar las interacciones de su niño para determinar si sus sospechas pueden ser válidas.

Establezca hábitos saludables contra la intimidación temprano. Ayude a desarrollar hábitos contra la intimidación y persecución para su niño a partir de los años preescolares. Ayúdelo a aprender lo que no debe hacer—golpear, empujar, atormentar, o comportarse mal con los demás. Ayude a su niño a reflexionar sobre cómo estas conductas pueden afectar al niño que las recibe. Enséñele a sus niños las destrezas críticas para mantener buenas relaciones con los compañeros—la bondad, empatía, justicia, y los turnos. Los niños también deben aprender a decir “no” con firmeza si experimentan u observan la intimidación. Practique con sus niños para que sepan lo que deben hacer si los otros niños se comportan mal—que busquen a un adulto de inmediato, que le digan al niño que está atormentando o intimidando que debe dejar de hacerlo, ignorarlo, y buscar a otro compañero con quien jugar.

Establezca reglas en el hogar. Asegúrese de que su niño comprenda que si él o ella sufre de intimidación física, verbal o social, es seguro e importante que le avise a usted—y que usted le ayudará. Los niños también necesitan saber lo

que es la intimidación (muchos niños no saben que están intimidando a los demás), y que tal conducta es dañina, además de inaceptable.

Enséñele a su niño cómo puede ser un espectador positivo. Aunque nunca es la responsabilidad de los niños ponerse en peligro, ellos a menudo pueden difundir una situación de acoso por medio de gritar “Stop! Eso es intimidación” o “Hey, eso no es buena onda.” Los niños también se pueden ayudar por medio de apoyar a la víctima, y no darle atención extra a la conducta abusiva, y al reportar lo que vieron a un adulto.

Enséñele a su niño acerca del acoso cibernético. El acoso cibernético incluye el envío de mensajes o imágenes malos, groseros, vulgares o amenazantes; revelar información sensible y privada acerca de otra persona; fingir ser otra persona para que ésta se vea mal; e intencionalmente excluir a alguien de un grupo en línea. Estos actos son tan dañinos como la violencia física. Usted puede enseñarle a sus niños un simple examen para los envíos en línea: Si no se lo dirías en persona, o si no te sentirías cómodo si tus padres lo vieran—no lo envíes (o bórralo ahora).

Los esfuerzos para tratar efectivamente con la intimidación requieren la colaboración de la escuela, hogar y comunidad. El acoso es un problema serio, pero si trabajamos juntos, es uno que podemos impactar.

Source: Education.com Bullying Special Edition, copyright 2012.

<http://www.education.com/topic/school-bullying-teasing/>

Guest Editors: Shelley Hymel, Amanda Nickerson, & Susan Swearer