

OCTOBER 2021 NEWSLETTER

BULLYING PREVENTION



What Parents Need to Know

Bullying is defined as a form of youth violence in the form of any unwanted aggressive behavior(s) by another youth or group of youths, who are not siblings, that involves an observed or perceived power imbalance, and is repeated multiple times or is highly likely to be repeated. Bullying may inflict harm or distress on the targeted youth including **physical, psychological, social, or educational** harm. This harm has the potential to have long-term effects that will follow victims past childhood, so it is an extremely important issue to tackle.

Bullying can be:

- Physical: Hitting, kicking, tripping, and/or pushing.
- Verbal: Name calling, teasing, and insulting others.
- Relational/Social: Spreading rumors, talking about others, excluding/leaving others out.
- Damage to property: Taking victim's things and destroying other's property.
- Cybernetic: Insults and threats online and on social media.

Bullying has consequences for all involved including the bully. It can lead to physical injury, social/emotional distress, self-harm and even death. It is related to an increased risk for depression, anxiety, sleep disturbance and decreased academic performance. For the bullies it is related to increased risk of substance use and poor academic functioning,

What makes a Bully?

There are factors that increase the risk and perpetration of a bully, however no one thing makes a bully, but a combination of individual, relationship, community & societal factors that contribute to youth violence. Individual factors that make a bully might include high emotional distress, exposure to violence/conflict in the family, & poor behavior control. Relationship factors can be authoritarian parenting attitudes, harsh/inconsistent parenting, low level of parental involvement and poor monitoring/supervision of children. Social factors involve association with other bullies & being rejected by peers. Community factors can look like frequent moves and changes of schools & low level of community participation.

What prevents a bully?

Just as there are risk factors to creating a bully, there are protective factors that prevent a child from bullying. The presence of individual, relational, and social protective factors are big indicators that a child will not go on to be a bully. Individual factors in a child look like having highly developed social skills, intolerance toward deviant behaviors, & having high educational goals. Family protective factors include having connections with adults outside of the family, ability to discuss problems with parents, frequent family activities and consistency from parents in at least one setting: when waking up, when arriving home from school, at dinner or at bedtime. Social protective factors include being involved in social activities, being friends with non-bullies, peer groups that do not condone bullying and a commitment to doing well in school.

Empowering Children Against Bullying

- **Forewarn your child:** Inform your child about what bullying is & that they know to tell you if it happens. Let them know it is very important NOT to be the person a bully is looking for, someone they can get a rise out of.
- **Empower your child:** Let them know bullying says nothing about them & everything about the bully. Teach them to avoid herd mentality & not join a bully in bullying others- if they support their friends, their friends will support them.
- **Practice appropriate responses:** Talk with them & role-play scenarios, come up with lines they can use when picked on that won't feed the flame.
- **Find allies:** Encourage your child to make a deal with their friends to stick up for each other.
- **Talk to your school:** It's important to stay connected to the school to intervene early on. Let the school know if your child is experiencing bullying & work together to improve things for them.

Tips for Raising Kind Children

Establish good communication with your child through questions that dig deeper to understand their experiences at school.

Instead of asking "How was school today?" try:

- How were you kind today?
- How were you brave today?
- What did you learn today?

Questions like this get them to reflect on their day and lead to open conversations that go further than "it was good". As you make a routine of asking them daily, your child will be expecting these questions at the end of the day and might look for opportunities to show kindness, bravery as well as trying to remember something they learned.

Sources

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/prevention.html>

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

<https://childmind.org/article/how-to-arm-your-child-against-bullying/>

Raiza Dominguez, BCM Clinician

PREVENCION DEL BULLYING



Lo Que Los Padres Tienen Que Saber

El Bullying. O acoso se define como todo comportamiento agresivo no deseado por parte de otro joven o grupo de jóvenes que no sean hermanos, que implique un desequilibrio de poder observado o percibido. Estas conductas se repiten múltiples veces o es muy probable que se repitan. El acoso puede inflijir al joven al que se dirige angustia o daño, incluido el daño **físico, sicológico, social y educativo**. Este daño tiene el potencial de tener efectos a largo plazo que siguen a las víctimas más allá de la niñez, así que es un tema importante del cual estar informados.

El Bullying puede ser:

- Físico: Golpes, pateadas, atropiegos y empujones
- Verbal: Llamar nombres inapropiados, burlas y insultos.
- Social: Esparcir rumores, hablar mal de otros y excluir/dejar otros al margen.
- Daño a Propiedad: Tomar las cosas de alguien o destruir propiedad ajena.
- Cybernetico: Insultos o amenazas por medio de la internet o redes sociales.

El bullying tiene consecuencias para todos los involucrados incluyendo al acosante. Puede llevar a daño físico, angustia emocional/social, autolesionamiento y hasta la muerte. Está relacionado con un alto riesgo para la depresión, ansiedad, problemas del sueño y mal desempeño académico. Para el acosante, hay relación a riesgo aumentado de uso de sustancias y mal desempeño académico.

¿Que lleva al Bullying?

Hay factores de riesgo que estan vinculados a que un niño sea acosador. Ultimadamente es la combinación de la personalidad, factores relacionales, comunitarios y sociales que contribuyen a la violencia de niños. Factores individuales que llevan al acoso incluyen alta angustia emocional, ser expuesto a violencia/conflictos en la familia y falta de auto-control de comportamiento. Factores relacionales pueden ser actitudes de crianza autoritarias, prácticas de crianza severas o inconsistentes, bajo nivel de involucración parental, y mala supervisión y monitoreo de los hijos. Factores sociales incluyen una asociación con otros acosadores y ser rechazado. Factores comunitarios pueden ser cambios de escuela/casa frecuentes, y bajas participaciones en la comunidad.

¿Que previene a un Bully?

Así como hay factores de riesgo que llevan a hacer un bully, hay factores protectivos que lo previenen. La presencia de factores protectivos individuales, relacionales y sociales son gran indicantes de que un niño no será un bully. Factores individuales pueden ser habilidades sociales altamente desarrolladas, intolerancia hacia comportamientos desviados, y tener altas metas de educación. Factores protectivos relacionales incluyen tener conexiones con adultos fuera de la familia, la habilidad de hablar de los problemas con los padres, actividades familiares frecuentes, y consistencia de un parentel en al menos un marco: al despertar, cuando llegan de la escuela, en la cena, y a la hora de dormir. Factores sociales son la involucración en actividades sociales, Amistad con otros que no son acosadores, compañeros que no toleran el acoso y un compromiso a hacer bien en la escuela.

Empodere a Su Hijo Contra el Acoso

- **Prevenga a su hijo:** Informe a su hijo sobre lo que es el bullying. Asegúrese de que le digan si les sucede, sea en la escuela o en línea y que sepan que usted estará allí para ayudarlos. También dejeles saber que es muy importante que NO sea la persona que busca un acosador: alguien que logren molestar.
- **Empoderelo:** Dejele saber que el bullying dice menos sobre él y todo sobre el acosador. Enseñele a evitar la mentalidad de manada y no unirse a un acosador hacer bullying a otros, si ellos apoyan a otros, otros los apoyaran.
- **Practiquen respuestas apropiadas:** Hable con ellos y practiquen escenarios, piensen en líneas que puede usar que no hagan leña al fuego cuando los acosen.
- **Encuentre aliados:** Invite a su hijo a hacer tratos con sus amigos de defenderse los unos a los otros.
- **Hable con su escuela:** Es importante mantenerse en comunicación con la escuela para intervenir temprano. Dejele saber a la escuela si su hijo está siendo acosado y trabajen juntos para mejorar las condiciones para su hijo.

Tips Para Criar a Niños Amables

Establezca buena comunicación con su hijo por medio de preguntas que vayan más a lo profundo para entender sus experiencias en la escuela.

En vez de preguntar "Cómo te fue en la escuela hoy?" intente:

- "Cómo fuiste amable y bondadoso hoy?"
- "Cómo tuviste valor hoy?"
- "Qué aprendiste hoy?"

Preguntas así los hacen reflejar en su día y lleva a conversaciones abiertas que llevan más allá de un "bien". Al hacer eso parte de su rutina diaria, su hijo estará en expectativa de estas preguntas al final del día y buscarán oportunidades para demostrar bondad, valor y atención.

Referencias

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/prevention.html>

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

<https://childmind.org/article/how-to-arm-your-child-against-bullying/>

Raiza Dominguez, BCM Clinician