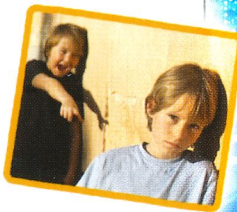


What Every Parent Should Know About **BULLYING & CYBERBULLYING**



- Bullying is a big problem today. Bullying includes teasing, insults, threats, spreading rumors, excluding kids from groups, pushing and shoving, destroying property, and physical harm.
- Bullying has gone high-tech via electronic devices. Cyberbullies use e-mail, instant messaging, social networking sites (e.g., Facebook and MySpace), and cell phones to verbally abuse others. Cyberbullying means bullying can follow kids home from school.
- Signs of being bullied include low self-esteem, falling grades, complaints of feeling sick, not wanting to go to school, and coming home with torn or missing clothes or other property.
- Children don't always tell their parents about being bullied. They may be embarrassed or scared, or worried they'll lose computer or cell phone privileges.
- It's important to set an example; don't be a bully yourself.
- Role-play to help your children learn what to do if a bully picks on them or they witness bullying.
- Teach your children:
 - * It's wrong to bully others.
 - * If you are bullied, tell the bully to stop, then report the bullying.
 - * If you witness bullying, speak out against the bully and/or tell me or another trusted adult what happened.
 - * If you are cyberbullied, tell me or another trusted adult.
 - * It's OK to tell on bullies. By doing so you help make our schools and community safer.
 - * Everyone deserves respect; nobody deserves to be bullied.



Title I Statewide SS/FACE Initiative
www.esc16.net

Lo que todo padre debe saber sobre

INTIMIDACIÓN Y CIBERINTIMIDACIÓN



- La intimidación es un problema serio hoy en día. La intimidación incluye molestar, insultar, amenazar, esparcir rumores, excluir a niños de grupos, dar empujones y empujones, destruir las pertenencias y hacer daño físico.

- La intimidación se ha vuelto de alta tecnología mediante dispositivos electrónicos. Los ciberintimidadores usan correo electrónico, mensajes instantáneos, sitios de redes sociales (como Facebook y MySpace) y teléfonos celulares para abusar verbalmente de los demás. La ciberintimidación significa que la intimidación puede seguir a los niños de la escuela a la casa.
- Las señales de estar intimidado incluyen baja autoestima, calificaciones en deterioro, quejas de sentirse enfermo, no querer asistir a la escuela y volver a casa con ropa u otras pertenencias rotas o faltantes.
- Los niños no siempre le dicen a sus padres que están siendo intimidados. Pueden estar avergonzados o asustados, o preocupados de perder sus privilegios con computadoras y teléfonos celulares.
- Es importante dar el ejemplo; no sea usted un intimidador a su vez.
- Represente situaciones para ayudar a sus niños a entender qué hacer cuando un intimidador los molesta o cuando presencian intimidación.
- Enseñe a sus hijos:
 - * Está mal intimidar a los demás.
 - * Si eres intimidado, dile al intimidador que deje de hacerlo, y luego reporta la intimidación.
 - * Si presencias intimidación, habla contra el intimidador y/o avísame a mí o a otro adulto de confianza lo que sucedió.
 - * Si recibes ciberintimidación, avísame a mí o a otro adulto de confianza lo que sucedió.
 - * Está bien delatar a los intimidadores. Al hacerlo ayudas a que nuestras escuelas y nuestra comunidad sean más seguras.
 - * Todos merecemos respeto; nadie merece ser intimidado.

