

Cómo puedes positivamente contribuir a una comunidad segura?

Estudiantes:

- ◆ **Entender** que bullying es muy **serio** y tiene consecuencias severas.
- ◆ **Piense** antes de hablar.
- ◆ No participe en hiriente comportamiento hacia otros.
- ◆ Si vez algo malo o injusto, reportelo.

Padres:

- ◆ Manténgase involucrado en la vida de sus hijos.
- ◆ Enseñe a su hijo(s) a **respetar** a otros.
- ◆ Asegureles que bullying tiene **consecuencias** en su hogar.
- ◆ O si tu hijo esta sufriendo, asegurese que tengan adecuado **apoyo**.

Para más información por favor visite:

bullyfree.com

kidshealth.org

makebeatsnotbeatdowns.org

stopbullying.gov

thebullyproject.com

pledgenorip.com



Oficina de Defensores de Víctimas

505 Hudson Street, 5th Floor
Hartford, CT, 06106
860-550-6632
Toll Free 1-888-771-3126
Fax: 860-560-7065
www.ct.gov/ova

Una Guía a Vivir Libre de Bullying



Qué es bullying?

Bullying es cuándo una persona o grupo de personas repetidamente amenaza o le hace daño a otra persona intencionalmente.

- ◆ **Bullying físicamente:** incluye cualquier daño físico.
- ◆ **Bullying verbal:** incluye insultos, y otras ofensas.
- ◆ **Bullying cibernético:** incluye daños a través de tecnología digital (mensajes de texto, internet)
- ◆ **Bullying encubierto:** Cualquier cosa que puede destruir la reputación de otra persona sin el conocimiento de ellos.

Bullying cómo aparente?

- ◆ Insultar
- ◆ Pegar, patiar, pellizcar, tropezar
- ◆ Amenazar
- ◆ Provocar
- ◆ Robar
- ◆ Mandar mensajes de texto o publicaciones groseros
- ◆ Comenzar rumores
- ◆ Acosos Sexuales

Qué puedes hacer si eres una víctima de bullying?

- ◆ Evite contacto con el abusador.
- ◆ Asegurese de caminar con alguien confiable lo mas posible.
- ◆ Digale a un adulto con que confías de el bullying.
- ◆ Camine, o corrase si sientes que puedes estar en peligro.

Qué puedes hacer si vez una persona ser bullied?

- ◆ Diga algo en contra de el bully parecido a “No los trate en esa manera.”
- ◆ Sea un amigo de la persona que le estan haciendo el maltrato.
- ◆ Reporte el bullying a una profesora o un adulto confiable.

Quienes son las Víctimas de bullying?

- ◆ **CUALQUIERA** puede ser una víctima de bullying. **NADIE** merece ser bullied.
- ◆ 1 en 7 estudiantes de grados K-12 es una víctima de bullying, y 56% de estudiantes han sido testigos de bullying en su escuela.

Qué pasa si tu eres el bully?

- ◆ Inmediatamente pare bullying los demás!
- ◆ Hable con un adulto confiable, expresándoles si te sentís enfadado.
- ◆ Comience a tratar la gente cómo tu quisieras ser tratado.
- ◆ Cuando te sientes triste, para y piense en lugar de hacer le daño a otro.

Cómo sabes si tu hijo es una víctima de bullying?

Puede ver un cambio drástico en su comportamiento tal como:

- ◆ Retiro de grupos sociales
- ◆ Declinación en los estudios
- ◆ Menos dispuesto asistir a la escuela
- ◆ Pertenencias perdidas o rotas
- ◆ Rasguños o moretones

Como puedes ayudar a tu hijo estar seguro?

- ◆ Mantenga una linea abierta de comunicación con tu hijo, asegurandole que puede confiar en usted.
- ◆ Escuche bien y observe cuando tu hijo habla sobre la escuela.

Si sospechas bullying:

- ◆ Hable con tu hijo sobre tus sospecha.
- ◆ Contacte la escuela.
- ◆ De consejos razonables a tu hijo
- ◆ No prevente su hijo de ir a la escuela.