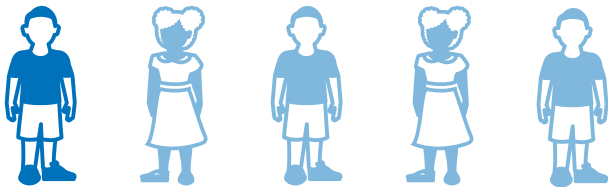


Say no to bullying

Bullying: What is it? Bullying is hurtful behavior that is done on purpose. Bullying can happen to anyone and has many forms.



Studies show that

1 out of every 5

students reports being bullied.

Being bullied can affect your grades, friendships and even your health.



Physical – hitting, pushing, tripping



Verbal – name-calling, teasing, taunting



Social – leaving someone out on purpose, spreading rumors, embarrassing someone in public



Cyberbullying – sending hurtful texts or posts on social media

You can learn more about bullying and ways to help prevent or stop bullying at www.stopbullying.gov or www.kidshealth.org.

Sources:

www.stopbullying.gov, www.kidshealth.org, www.pacer.org

What can I do if I'm being bullied?

There are things you can do if you are being bullied by a friend, neighbor or classmate:

- Know that you do not deserve to be bullied.
- Tell someone: your parents, a teacher or trusted adult.
- Talk with your parents or teachers about ways to feel safe.
- Talk to a friend about what is happening and ask for help.
- Don't get discouraged! You are not alone.

How can I help to stop bullying?

Imagine you saw a classmate that was being bullied by another student. What could you do to help?

- **Speak up.** When you see bullying, ask the kid who is bullying to stop.
- **Tell an adult.** Remember telling is NOT tattling. You are trying to help.
- **Don't join in.** If you ignore them, it shows the bully it's not cool.
- **Be a friend.** Tell the kid who is being bullied that they don't deserve to be treated that way.
- **Ask others to stand against bullying.** Together we can make a difference!

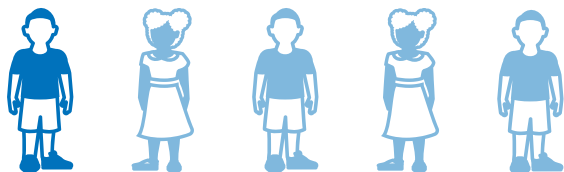
Walk in their shoes

Our words and actions can leave a lasting mark.

Kids who are bullied often feel alone. Can you think of ideas or ways to spread kindness or to support someone being bullied? Write them here:



Bullying: ¿Qué es? El bullying es un comportamiento hiriente que se hace de manera intencional. Puede pasarle a cualquiera y se manifiesta de muchas maneras.



Las estadísticas indican que

1 de cada 5

estudiantes informa que es víctima de bullying.

El bullying puede afectar tus calificaciones, tus amistades e incluso tu salud.



Físico — golpear, empujar, provocar tropezones



Verbal — poner apodos, provocar, burlarse



Social — dejar a alguien de lado intencionalmente, esparcir rumores, avergonzar a alguien en público



Bullying cibernético — enviar mensajes de texto o hacer publicaciones hirientes en las redes sociales

Para obtener más información sobre el bullying y formas para ayudar a prevenirlo o detenerlo ingresa en www.stopbullying.gov o www.kidshealth.org.

Fuentes:

www.stopbullying.gov, www.kidshealth.org, www.pacer.org

¿Qué puedo hacer si soy víctima de bullying?

Hay tres cosas que puedes hacer si un amigo, vecino o compañero te hace bullying:

- Saber que no mereces el bullying.
- Decírselo a alguien: tus padres, un docente o adulto de confianza.
- Hablar con tus padres o docentes sobre las formas de sentirte a salvo.
- Hablar con un amigo sobre lo que está pasando y pedir ayuda.
- ¡No te desanimes! No estás solo.

¿Cómo puedo ayudar a detener el bullying?

Imagina que ves a un estudiante haciendo bullying a un compañero. ¿Qué podrías hacer para ayudar?

- **No te calles.** Cuando presencias el bullying, pídele al acosador que se detenga.
- **Avísale a un adulto.** Recuerda que informar NO es chismosear. Estás tratando de ayudar.
- **No participes.** Si los ignoras, le demuestras al acosador que no está bien.
- **Compórtate como amigo.** Dile al que sufre bullying que no merece que lo traten de esa forma.
- **Pídele a otros que luchen contra el bullying.** ¡Juntos podemos marcar la diferencia!

Ponte en su lugar

Nuestras palabras y acciones pueden dejar una marca duradera. Los niños que sufren bullying suelen sentirse solos. ¿Se te ocurren ideas o maneras de esparcir bondad o de apoyar a alguien que sufre bullying? Escríbelas debajo:

