

BULLYING PREVENTION

What is bullying?

Bullying is any willful, conscious behavior intended to hurt another person, either physically, verbally, or by intimidation, isolation or cyber bullying. Bullying is against the law in California.

Cyber bullying is a new form of bullying. It happens over the Internet by computer, cell phone, or other electronic device. It usually involves nasty words or pictures about someone, or spreading lies about the victim to those on the Internet, Facebook and Twitter, which are commonplaces for bullying.

Bullying may take many forms and can include:

- picking on others
- making hurtful and racist comments
- any form of physical violence, such as hitting, pushing or spitting
- suggestive comments or other forms of sexual abuse
- forcing others to act against their will
- verbal threats of aggression against property or possessions
- using put-downs or belittling others' abilities and achievements
- using offensive names, or teasing or spreading rumors about others or their families
- acts of vandalism

Bullying is a serious issue

Bullying is not “okay.” Do not tolerate bullying—such incidents are too important not to report. A tradition of silence is a barrier to be broken down. As a student, it is not only your right, but also your duty to report bullying, whether it happens to you or to someone else.

Who are the bullies?

Anyone can be a bully—any of us. We all have the capacity and, occasionally, the inclination to be hurtful.

Any person who aims in some way to hurt someone else by causing either physical or emotional pain is a bully. Some bullies do the hurting themselves, some are ringleaders who get others to do their dirty work and some are members of a group. Others unintentionally encourage bullies by being onlookers when bullying occurs; they fail to intervene or report the bullying. Often bullies justify their behavior by saying they were only teasing or having fun. If the person being teased does not like it, or want it, and yet others persist with it, then it is a clear case of bullying. It is cruel and unfair behavior. This behavior is against the rules and law.

What can you do if you witness bullying?

There is a risk that you can become the victim, or be called a tattletail or snitch because you told your teacher or principal that you were a victim of bullying or saw someone being bullied, but you have a duty to tell what happened so the bullying can be stopped. The school wants you to:

- care enough to want to do something.
- intervene, if possible, when the bullying occurs by simply saying “cut it out,” “leave him/her alone,” or “quit it.” This is very useful if you have influence with the bully; for example, you are older, a friend, or are liked by the person violating the rules.
- report the incident to someone as soon as you can (if you cannot help immediately). Your report can be private and confidential. Alternatively, you may wish to make an anonymous report that will advise of an incident, a bully or a victim.

- offer support and friendship to the victim. Encourage the victim to get help through his/her teacher, principal, school security, police or family.

What can you do if you are bullied?

As the victim, you are the one who should take action most strongly:

- Try not to retaliate by becoming a physical or verbal bully yourself.
- Try to ignore the bullying. If you show that you are not upset, the bully may stop.
- Tell the bully to “quit it,” “get lost” or “cut it out.”
- Laugh it off; use humor.
- Don’t be afraid to talk about it with your friends or family.
- Leave the area and go directly to an adult, like a teacher or the principal.
- Establish a friendship network.

Consequences

There are clear consequences for bullying and if a student is found to be bullying, he/she can expect some of the following to happen:

- Written records kept on the behavior
- Stern warning accompanied by a formal letter to the student and parent
- Monitoring of behavior
- Consultation with parent
- Detention and community service
- Counseling/behavior modification programs
- Loss of school privileges
- Suspension from school—resuming only on the condition that a formal contract is signed, undertaking to cease all bullying behavior
- Expulsion

Those who bully or harass others are themselves in need of help, with help being behavior modification strategies, counseling and the provision of very clear boundaries.

PREVENCION DE BULLYING (ABUSO)

¿Qué es bullying?

Bullying es cualquier comportamiento voluntario, consciente con la intención de herir/lastimar a otra persona, ya sea física, verbal, o por intimidación, aislamiento o abuso cibernético. *Bullying* está en contra de la ley en California.

Cyber bullying es una forma de *bullying*. Se da en la Internet por la computadora, teléfono celular, u otros artículos electrónicos. Normalmente abarca palabras groseras o sucias o dibujos sobre alguien, o decir mentiras sobre la víctima a aquellos de la *Internet, Facebook y Twitter*, los cuales son los lugares comunes para *bullying*.

Bullying puede tener muchas formas y puede incluir:

- Meterte en la vida de los demás
- hacer comentarios hirientes y racistas
- cualquier forma de violencia física, como pelear, empujar o escupir
- comentarios sugestivos u otra forma de abuso sexual
- forzar a otros a actuar en contra de su voluntad
- amenazas verbales de agresión contra propiedad o posesiones
- uso de humillación o degradación de las habilidades o logros de los demás
- uso de nombres ofensivos, o bromas o regar rumores sobre otros o sus familias
- actos de vandalismo

***Bullying* es un asunto serio**

Bullying no está bien. No toleres *bullying*—tales incidentes son demasiado importantes como para no reportarlos. La tradición de silencio es una barrera que debe romperse. Como estudiante, no sólo es tu derecho, sino que también es tu deber reportarlo, ya sea que te pase a ti o a alguien más.

¿Quiénes son los bullies?

Cualquiera puede ser un *bully*—cada uno de nosotros. Todos tenemos la capacidad y, en ocasiones, la inclinación a ser hirientes.

Cualquier persona que tiene de alguna manera la intención de lastimar a alguien ya sea causando dolor físico o emocional es un *bully*. Algunos *bullies* hacen el daño ellos mismos, algunos son instigadores quienes se consiguen a otros para hacer el trabajo sucio y algunos son miembros de un grupo. Otros sin intención animan a los *bullies* siendo espectadores cuando ocurre; no intervienen o no reportan *bullying*. Con frecuencia los *bullies* justifican su comportamiento diciendo que solamente estaban bromeando o divirtiéndose. Si la persona a la que se le está haciendo la broma, no le gusta, o no quiere, y aun los otros persisten con esto, entonces es un caso claro de *bullying*. Es un comportamiento cruel e injusto. Este comportamiento está en contra de las reglas y la ley.

¿Qué puedes hacer si eres testigo de bullying?

Hay un riesgo de que puedas convertirte en víctima, o que te puedan llamar mitotero/a o metiche porque le dijiste al maestro o director que fuiste una víctima de *bullying* o viste a alguien que fue víctima de *bullying*, pero tienes el deber de decir qué pasó para que así pueda detenerse el *bullying*. La escuela quiere que:

- te importe lo suficiente para que quieras hacer algo.
- intervengas, si es posible, cuando ocurra el abuso diciendo simplemente “ya párale,” “déjalo/a en paz,” o “detente.” Esto es muy útil si tienes influencia con el *bully*; por ejemplo, si eres mayor, un amigo, o le caes bien a la persona que está violando las reglas.
- reporta el incidente a alguien tan pronto como puedas (si no lo puedes hacer inmediatamente). Tu reporte puede ser privado y confidencial. De igual manera, puede que quieras hacer un reporte anónimo que dará aviso del incidente, de un *bully* o de una víctima.
- ofrece apoyo y amistad a la víctima. Anima a la víctima a que busque ayuda por medio de su maestro, director, oficial de seguridad de la escuela, policía o familia.

¿Qué puedes hacer si tú eres bullied?

Como la víctima, tú eres el que debe tomar acción:

- Trata de no vengarte convirtiéndote tú mismo/a en un *bully* que abusa física o verbalmente.
- Trata de ignorar *bullying*. Si demuestras que no estás enojado/a, el *bully* puede detenerse.
- Dile al *bully* “no lo hagas,” “piérdete” o “detente.”
- Ríete; usa el sentido del humor.
- No temas de hablar sobre esto con amigos o familia.
- Abandona el lugar y ve directamente a un adulto, como un maestro/a o el director/a.
- Establece un lazo de amistad.

Consecuencias

Hay claras consecuencias por *bullying* y si se encuentra a un estudiante cometiendo algún tipo de abuso o *bullying*, él/ella puede esperar que pase algo de lo siguiente:

- Registro por escrito que se mantendrá en el comportamiento
- Advertencia seria acompañada de una carta formal al estudiante y a los padres
- Supervisión del comportamiento
- Conferencia con los padres
- Castigo y servicio comunitario
- Asesoría/ programas de modificación de comportamiento
- Pérdida de privilegios escolares
- Suspensión de la escuela—regresa solamente con la condición de que se firme un contrato formal, bajo la promesa de terminar con todo comportamiento de abuso
- Expulsión

Aquellos que abusan o acosan a otros están necesitando ayuda ellos mismos, con ayuda en estrategias para modificar el comportamiento, asesoría y establecimiento de límites muy claros.