



## About Bullying

Your child has been learning about bullying, what it is and how to take action against it by being an upstander. No one wants to see their child bullied or for their child to be a bully. But the support of a loving, trusted adult can make all the difference for a child experiencing bullying.

Look for these signs of bullying, does your child seem:

- Anxious, depressed or withdrawn.
- Not wanting to go to school or other normal activity.
- Frequent stomachaches.
- Increased emotional outbursts.

## How to Support Your Child

Here are different ways to tackle bullying:

- 1. Brainstorm strategies:** Give your child safe and constructive things to say or do when faced with a bully such as ignoring it, setting boundaries and being assertive and using the buddy system.
- 2. Reach out to the adults:** Consider reaching out to your child's teacher or principal for any bullying issues at school.
- 3. Encourage your child to support others:** Teach your child to be an "upstander" when they witness bullies. Talk about safe ways to support someone being bullied. Encourage them to talk with a trusted adult, such as teacher or coach.

To get more information on bullying, including free conversation starters, visit [KidsMentalHealthFoundation.org/Bullying](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org/Bullying) for more information or scan the QR code.



## For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at [KidsMentalHealthFoundation.org](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org) and sign up for our newsletter at [KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up).

W12944397/24



## Acerca del acoso (bullying)

Tu hijo ha estado aprendiendo sobre el acoso (bullying): qué es y cómo actuar en su contra siendo un “defensor” (alguien que interviene y apoya). Nadie quiere ver que su hijo sea víctima del acoso, ni que su hijo sea quien lo haga. Pero el apoyo de un adulto cariñoso y de confianza puede marcar toda la diferencia para un niño que está pasando por esto.

Busca estas señales de acoso (bullying) en tu hijo:

- Se muestra ansioso, triste o retraído.
- Tiene dolor de estómago con frecuencia.
- Evita ir a la escuela o hacer otras actividades normales.
- Tiene más explosiones emocionales o berrinches.

## Cómo apoyar a tu hijo

Aquí tienes diferentes maneras de abordar el acoso (bullying) :

1. **Hagan una lluvia de ideas para pensar en estrategias:** Dale a tu hijo frases o acciones seguras y constructivas para usar cuando se enfrente a un agresor, como ignorarlo, poner límites, ser asertivo y usar el sistema del “compañero” (no estar solo).
2. **Acércate a los adultos:** Considera hablar con el maestro o el director de tu hijo sobre cualquier situación de bullying en la escuela.
3. **Anima a tu hijo a apoyar a otros:** Enséñale a tu hijo a ser un “defensor” (upstander) cuando vea acoso (bullying). Hablen de formas seguras de como apoyar a alguien que está siendo intimidado o acosado. Anímalo a hablar con un adulto de confianza, como un maestro o entrenador de deporte.

Para obtener más información sobre el acoso (bullying), incluyendo guías gratuitas para iniciar conversaciones, visita [KidsMentalHealthFoundation.org/Bullying](https://KidsMentalHealthFoundation.org/Bullying) para más información o escanea el código QR.



## Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en [KidsMentalHealthFoundation.org/es](https://KidsMentalHealthFoundation.org/es).