

NEWSLETTER

Elementary School Counseling Team



"Blowing out someone else's candle doesn't make yours shine any brighter"

Bullying Awareness

Bullying is a worldwide issue in schools. Bullying is often mistaken for someone being mean to another person. In reality, it involves an imbalance of power, it is intentional and repeated over time. While there are certain individuals that have the resilience and perseverance to stop bullying, there are others that need to learn to seek help.

Encourage your child to be an Upstander!



Students have the power to stop bullying. Encourage your child to speak out if they see someone being bullied. Bullies do not expect their victims to have buddies, and it can stop them in their tracks. Here are a few ways your child can stop bullying from happening.

- Tell a safe adult.
- Tell the bully to stop, and that it is not okay.
- Be a buddy! Bullies target others that may have fewer friends or are not willing to say anything.
- Distract the victim. Invite them to play something else so they are away from the situation.

4 Types of bullying

- **Physical:** Using items or their body to cause harm. This includes hitting, kicking, shoving, spitting, slapping, poking, or destroying things.
- **Verbal:** Using words to hurt another person. This can include name-calling, threatening and teasing.
- **Social:** spreading rumors/lies, ignoring others, using friendship as a weapon, or socially isolating.
- **Cyber:** Causing harm to others, harassing, intimidating, or excluding others using technology.

Bullying is not:



- Excluding someone: It is not bullying to exclude someone every so often. If this becomes a regular occurrence then it might be considered bullying.
- Accidental physical harm: If a child unintentionally bumps into another, this is not bullying.
- Arguments
- Someone not agreeing with you

The above examples are not things we want children to experience. We should all treat each other with kindness, but it is important to understand the differences between bullying and general conflict.

How you can help at home

- Contact your school if there are any concerns.
- Allow them to express themselves.
 - There is a difference between talking back and expressing your feelings/situations.



Connect with your school counselor:

<https://sites.google.com/lodiusd.org/lusdelementaryschoolcounselors/school-counselors>

BOLETIN INFORMATIVO

Equipo de consejería de la escuela primaria



"Apagar la vela de otra persona no hace que la tuya brille más"

El acoso escolar (bullying)

El acoso escolar es un problema mundial en las escuelas. El acoso a menudo se confunde con alguien que es grosero o cruel. En realidad, implica un desequilibrio de poder, es intencional y se repite varias veces. Hay ciertas personas que tienen la capacidad de recuperación y la perseverancia para detener el acoso, hay otras que necesitan aprender a buscar ayuda.

¡Anime a su hijo/a a ser un *Upstander*!



Los estudiantes tienen el poder de detener el acoso escolar. Anime a su hijo/a a hablar si ve que alguien está siendo acosado. Los acosadores no esperan que sus víctimas tengan amigos, y eso puede detenerlos. Aquí hay algunas formas en que su hijo puede evitar que suceda el acoso escolar.

- Dile a un adulto seguro.
- Dile al acosador que se detenga y que no está bien.
- ¡Sea un compañero! Los acosadores se dirigen a otros que pueden tener menos amigos o que no están dispuestos a decir nada.
- Distrae a la víctima. Invítelos a jugar a otra cosa para que se alejen de la situación.

- **4 tipos de acoso escolar**
- **Físico:** Usar objetos o su cuerpo para causar daño. Esto incluye golpear, patear, empujar, escupir, abofetear, empujar o destruir cosas.
- **Verbal:** Usar palabras para lastimar a otra persona. Esto puede incluir insultos, amenazas y burlas.
- **Social:** difundir rumores / mentiras, ignorar a los demás, usar la amistad como arma o aislarse socialmente.
- **Cyber:** Causar daño a otros, acosar, intimidar o excluir a otros utilizando la tecnología.

El acoso escolar (bullying) no es:



- Excluir a alguien: no es acoso escolar excluir a alguien de vez en cuando. Si esto se convierte en algo habitual, podría considerarse acoso escolar.
- Daño físico accidental: si un niño choca involuntariamente con otro, no se trata de acoso.
- Argumentos
- Alguien que no está de acuerdo contigo

Los ejemplos anteriores no son cosas que queremos que experimenten los niños. Todos deberíamos tratarnos con amabilidad, pero es importante comprender las diferencias entre el acoso y el conflicto general.

¿Cómo puedes ayudar en casa?

- Comuníquese con su escuela si tiene alguna preocupación.
- Permítale expresarse.
 - Existe una diferencia entre responder y expresar sus sentimientos / situaciones.



Conéctese con su consejero escolar:

<https://sites.google.com/lodiusd.org/lusdelementaryschoolcounselors/school-counselors>

Educating Students for Success

Lodi Unified School District