

WORKING WITH THE SCHOOL TO STOP BULLYING

Know the school policies. Check the school handbook or the District Student and Parent Handbook to see what standards your school has in place that will help resolve the issue. Review Board Policy 5145.3 on the Eureka City Schools website.

Open the line of communication. Call or schedule an appointment to talk with your child's teacher, school counselor or administrator to establish a partnership to stop the bullying. Use the "Stop Bullying Now" reporting icon on the District website to open communication with the school.

Get help for your child. Seek advice from your child's guidance counselor or other school-based health professionals. They may be able to help your child cope with the stress of being bullied.

Commit to making the bullying stop. Talk regularly with your child and school staff to see whether the bullying has stopped.

Bullying Resources:
www.stopbullying.gov
www.pbis.org



**Eureka City
Schools**



2100 J Street - Eureka, CA 95501
Tel: 707-441-2400
www.eurekacityschools.org

BULLYING STOP

WHAT IS BULLYING?

Although definitions of bullying vary, most agree that bullying involves:

Imbalance of Power: people who bully use their power to control or harm and the people being bullied may have a hard time defending themselves

Intent to Cause Harm: actions done by accident are not bullying; the person bullying has a goal to cause harm

Repetition: incidents of bullying happen to the same the person over and over by the same person or group

TYPES OF BULLYING

Bullying can take many forms. Examples include:

Verbal: name-calling, teasing

Social: spreading rumors, leaving people out on purpose, breaking up friendships

Physical: hitting, punching, shoving

Cyberbullying: using the Internet, mobile phones or other digital technologies to harm others



**Eureka City
Schools**

BE PROACTIVE AGAINST BULLYING

Help your child understand bullying. Explain that bullying can be verbal, social and/or physical. Bullying can be done in person or over the phone or computer.

Keep open lines of communication with your child. Check in with your child and listen to any concerns about friends and other students.

Encourage your child to pursue their interests. Doing what they love may help your child be more confident among their peers and make friends with other kids with similar interests.

Teach your child to take a stand against bullying. Give guidance about how to stand up to those who bully when it is safe to do so.

Talk to your child about seeking help from a trusted adult when feeling concerned about a bully. Talk about whom they should go to for help and role-play what they should say. Assure your child that they should not be afraid to tell an adult when someone they know is being bullied.

Know what is going on in your child's school. Visit the school website, subscribe to the school newsletter and join the PTA. Get to know other parents, school counselors, and staff. Contact the school by phone or email if you have suggestions to make the school a safer and better learning place.

WHAT TO DO IF I AM CONCERNED MY CHILD IS BEING BULLIED

Talk with your child. Focus on your child. Express your concern and make it clear that you want to help.

Empathize with your child. Say bullying is wrong, that it is not their fault, and that you are glad they had the courage to tell you about it.

Work together to find solutions. Ask your child what they think can be done to help. Reassure them that the situation can be handled privately.

Document ongoing bullying. Work with your child to keep a record of all bullying incidents. If it involves cyberbullying, keep a record of all messages or postings.

Help your child develop strategies and skills for handling bullying. Provide suggestions for ways to respond to bullying, and help your child gain confidence by rehearsing their responses.

Be persistent. Bullying may not be resolved overnight.

Stay vigilant to other possible problems that your child may be having. Some of the warning signs may be signs of other serious problems. Share your concerns with a counselor, teacher or administrator at your child's school.

WHAT NOT TO DO

Do not get emotional or overreact. Your child needs you to stay calm.

Never tell your child to ignore the bullying. What the child may "hear" is that you are going to ignore it. Be supportive and gather information about the bullying. Often, trying to ignore bullying allows it to escalate.

Do not blame your child for being bullied. Do not assume that your child did something to provoke the bullying.

Do not encourage your child to harm the person who is bullying them. Your child could get hurt, suspended, or expelled.

Do not contact the parents of the students who bullied your child. It may make matters worse. School officials should contact the parents of the children involved.

Do not demand or expect a solution on the spot. Indicate you would like follow-up to determine the best course of action. The law limits the ability of school personnel from revealing disciplinary actions taken against other students. Just because they cannot tell you if or how another student was disciplined does not mean action was not taken.

TRABAJANDO CON LA ESCUELA PARA ELIMINAR EL HOSTIGAMIENTO

Aprende las políticas escolares. Consulte el manual escolar o el Manual Distrital de Alumnos y Padres para aprender cuales normas su escuela tiene en pie que ayudarán a resolver el asunto. Repase la Política del Consejo 5145.3 en el sitio web de las Escuelas de la Ciudad de Eureka.

Abra la línea de comunicación. Llame o programe una cita para hablar con el maestro de su hijo/a, orientador escolar o administrador para establecer una sociedad para ponerle alto al hostigamiento. Use el icono para reportar “*Stop Bullying Now*” en el sitio web Distrital para abrir la comunicación con la escuela.

Consiga ayuda para su hijo/a. Busque ayuda del orientador de su hijo/a u otro profesional médico a nivel escolar. Ellos podrán ayudar su hijo/a superar con el estrés de ser hostigado.

Comprométase a ponerle alto al hostigamiento. Hable sistemáticamente con su hijo/a y el personal escolar para ver si ha terminado el hostigamiento.

Recursos sobre Hostigamiento:
www.stopbullying.gov
www.pbis.org



2100 J Street – Eureka, CA 95501
Tel: 707-441-2400
www.eurekacityschools.org

HOSTIGAMIENTO

ELIMINA

¿QUE ES HOSTIGAMIENTO?

Aunque definiciones de hostigamiento varían, la mayoría acuerdan que el hostigamiento incluye:

Desequilibrio de Poder: gente que hostiga usa su poder para controlar o dañar y la gente siendo hostigada podrá tener dificultades defendiéndose

Intento de Causar Dañar: acciones realizadas por accidente no son hostigamiento; la persona hostigando tiene una meta de causar daño

Repetición: incidentes de hostigamiento ocurren contra la misma persona una y otra vez por las misma persona o grupo

TIPOS DE HOSTIGAMIENTO

Hostigamiento puede presentarse en varias formas. Ejemplos incluyen:

Verbal: insultos, burlas

Social: propagando rumores, aislando la gente a propósito, ayudando a terminar con amistades

Hostigamiento cibernético: usando el Internet, teléfonos móviles u otra tecnología digital para dañar a otras personas



SE PROACTIVO CONTRA HOSTIGAMIENTO

Ayuda tu hijo/a entender el hostigamiento. Explica que hostigamiento puede ser verbal, social y/o físico. Hostigamiento puede suceder en persona o por el teléfono o computadora.

Mantén las líneas de comunicación abierta con tu hijo/a. Consulte con tu hijo/a y ponga atención a cualquier preocupación sobre amigos y otros alumnos.

Alienta tu hijo/a a ejercer sus intereses. Hacer lo que aman podrá ayudar tu hijo/a a tener mayor confianza entre sus compañeros y hacerse amigos con otros niños con intereses similares.

Enséñale a tu hijo/a sobre solicitando ayuda de un adulto de confianza cuando se sienten preocupados sobre un hostigador. Platica sobre con quien deben consultar para ayuda y juega el papel para que sepan que decir. Asegura tu hijo/a que no deben temer contarle a un adulto cuando alguien que conocen está siendo hostigado.

Esté consciente sobre lo que está pasando en la escuela de tu hijo/a. Visite el sitio web escolar, suscríbese al boletín escolar y participe en la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés). Conozca a otros padres, orientadores escolares y personal. Comuníquese con la escuela por teléfono o correo electrónico si tiene sugerencias para hacer la escuela un lugar más seguro de mejor aprendizaje.

QUE HACER SI TENGO INQUIETUD SOBRE MI HIJO/A SIENDO HOSTIGADO

Hable con tu hijo/a. Enfóquese en tu hijo/a. Comunique su preocupación y deja en claro que quieres ayudar.

Empatiza con tu hijo/a. Dile que el hostigamiento está mal, que no es su culpa y que te da gusto que tuvieran la valentía para comentártelo.

Trabaja juntos para formular soluciones. Pregúntale a tu hijo/a que piensan que se puede hacer para ayudar. Asegúrale que la situación se puede abordar privadamente.

Documenta hostigamiento en línea. Trabaja con tu hijo/a para mantener un registro de todos los incidentes de hostigamiento. Si involucra hostigamiento cibernético, mantenga un registro de todos los mensajes o publicaciones.

Ayuda a tu hijo/a desarrollar estrategias y destrezas para abordar el hostigamiento. Proporciona sugerencias para maneras como responder al hostigamiento, y ayuda tu hijo/a con su confianza al ensayar sus respuestas.

Se persistente. El hostigamiento es posible no resolverse de la noche a la mañana.

Mantente vigilante a otros posibles problemas que podrá estar teniendo tu hijo/a. Algunas de las señales de advertencia podrán ser señales de otros problemas serios. Comunica tus preocupaciones con un orientador, maestro o administrador en la escuela de tu hijo/a.

QUE NO HACER

No seas emotivo ni reacciones exageradamente. Tu hijo/a necesita mantenerse calmado.

Nunca le digas a tu hijo/a que ignore el hostigamiento. Lo que podrá "oír" tu hijo/a es que vas a ignorarlo. Se comprensivo y obtén información sobre el hostigamiento. Muchas veces, intentando ignorar hostigamiento permite que intensifique.

No culpes a tu hijo/a por ser hostigado. No supongas que tu hijo/a hizo algo para provocar el hostigamiento.

No alientes tu hijo/a a lastimar la persona que los hostigando. Podrá empeorar las cosas. Los funcionarios escolares deben comunicarse con los padres del niño/a involucrado.

No exijas ni esperes una solución en el momento. Indica que gustas seguimiento para determinar el mejor curso de acción. La ley limita la habilidad del personal escolar en divulgar acciones disciplinarias impuestas sobre otros alumnos. Solo porque no pueden comentarte si es que o como otro alumno fue disciplinado no significa que no se tomó acción.