

MENTAL HEALTH & WELLNESS BULLETIN



National Bullying Prevention Month

This October, our district joins communities across the country in recognizing National Bullying Prevention Month. Together, we can create safe and supportive spaces where every student feels valued, respected, and included.

What is Bullying?

When someone repeatedly and on purpose says or does hurtful things to another person who has a hard time defending themselves

Types of Bullying

- **Physical Bullying:** hitting, slapping or pushing someone
- **Verbal Bullying:** name calling, gossiping or threatening someone
- **Cyber Bullying:** sending messages or posting social media content that is intimidating, mocking, or threatening
- **Relational Bullying:** ignoring or isolating someone

Signs of Bullying

- Unexplainable injuries
- Acting differently or seeming anxious
- Not eating, not sleeping well, or not doing the things they usually enjoy
- Seem moodier or more easily upset than usual
- Avoiding certain situations (like taking the bus to school)
- Not wanting to go to school
- "Lost," missing or destroyed belongings



Bullying vs. Teasing

Bullying

- Meant to hurt
- One person feels hurt/scared
- Power & control
- Continues even after person has asked them to stop

Teasing

- Playful joking
- Everyone is laughing
- Between friends
- Stops when asked

How Parents can Prevent Bullying



- **Talk often:** Ask your child about their day, friends, and feelings. Open conversations make it easier for them to share concerns.
- **Model kindness:** Children learn from watching adults. Show respect and empathy in your daily interactions.
- **Teach empathy and respect:** Encourage your child to think about how others feel.
- **Encourage speaking up:** Remind your child it's important to tell a trusted adult.
- **Monitor online activity:** Know what apps, games, and websites your child uses, and discuss/enforce safe online behavior.
- **Partner with the school:** Reach out to teachers or counselors if you're concerned; we're here to help.

Mental Health &
Wellness Website

For Additional Information



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

BOLETÍN



OCTUBRE 2025



Mes Nacional de Prevención del Acoso

Este octubre, nuestro distrito se une a comunidades de todo el país para reconocer el Mes Nacional de Prevención del Acoso. Juntos, podemos crear espacios seguros y de apoyo donde cada estudiante se sienta valorado, respetado e incluido.

¿Qué es el Acoso?

Cuando alguien repetidamente y a propósito dice o hace cosas hirientes a otra persona a la que le cuesta defenderse

Tipos de Acoso

- **Acoso físico:** golpear, abofetear o empujar a alguien
- **Bullying Verbal:** insultar, chismear o amenazar a alguien
- **Acoso cibernético:** enviar mensajes o publicar contenido en redes sociales que sea intimidante, burlón o amenazante.
- **Bullying relacional:** ignorar o aislar a alguien

Señales de Acoso

- Heridas inexplicables
- Actuar de manera diferente o parecer ansioso
- No comer, no dormir bien o no hacer las cosas que normalmente disfrutan.
- Parece más malhumorado o más fácilmente molesto de lo habitual.
- Evitar ciertas situaciones (como tomar el autobús a la escuela)
- No querer ir a la escuela
- Pertenencias “perdidas”, desaparecidas o destruidas



Acoso vs. Broma

Acoso	Broma
<ul style="list-style-type: none">• Destinado a lastimar• Una persona se siente herida/asustada• Poder y control• Continúa incluso después de que la persona le ha pedido que se detenga	<ul style="list-style-type: none">• Bromas juguetonas• Todos están riendo• Entre amigos/as• Se detiene cuando se le pregunta

Cómo las padres pueden prevenir el Acoso

- **Hable con frecuencia:** pregúntele a su hijo sobre su día, sus amigos y sus sentimientos. Las conversaciones abiertas les facilitan compartir inquietudes.
- **Modele la bondad:** los niños aprenden observando a los adultos. Muestre respeto y empatía en sus interacciones diarias.
- **Enseñe empatía y respeto:** anime a su hijo a pensar en cómo se sienten los demás.
- **Anímelo a hablar:** recuérdle a su hijo que es importante decírselo a un adulto de confianza.
- **Supervise la actividad en línea:** sepa qué aplicaciones, juegos y sitios web usa su hijo y analice/imponga un comportamiento seguro en línea.
- **Asóciese con la escuela:** comuníquese con maestros o consejeros si está preocupado; estamos aquí para ayudar.

Salud Mental y Bienestar

Para información adicional

