

OCTOBER IS BULLYING PREVENTION MONTH

♥ WE ARE KIND. WE ARE RESPECTFUL. WE ARE STRONGER TOGETHER. ♥

Bullying can affect a student's safety, learning, and emotional well-being. We all have an important role in keeping our schools safe and welcoming for everyone. ♥



*You can make
a difference.* ♥

WHAT IS BULLYING?

Bullying is intentional, repeated behavior that is unwanted and can cause harm or make someone feel uncomfortable. It can happen in person or online.



PHYSICAL

Hitting, pushing, tripping, stealing or damaging belongings.



VERBAL

Teasing, name-calling, threats or hurtful comments.



SOCIAL/ EMOTIONAL

Excluding others, spreading rumors or leaving someone out on purpose.



CYBERBULLYING

Sending hurtful messages, posting rumors or sharing embarrassing photos without permission.

BULLYING CAN...

- ♥ Affect self-esteem and mental health.
- ♥ Make it harder to learn.
- ♥ Make school feel unsafe.

THE GOOD NEWS:

You can help stop it. Kindness, respect and speaking up make a difference.



WHAT YOU CAN DO



BE KIND

Treat others the way you want to be treated. Kindness includes everyone.



INCLUDE OTHERS

Invite, welcome and support classmates so no one feels left out.



SUPPORT YOUR FRIENDS

If someone is being bullied, show support and let them know they are not alone.



SPEAK UP

Don't stay silent. It's okay to get help and stand up for what is right.

RESOURCES FOR STUDENTS & FAMILIES



Talk to a trusted adult: parent, teacher, counselor or another school staff member.



Suicide & Crisis Lifeline: 988
Available 24/7. Call or text 988 or chat online.



NLMUSD Virtual Calming Room
Activities and resources to support emotional well-being and calm.
<https://sites.google.com/staff.nlmusd.org/nlmusd-virtual-calming-room/home>



SEE SOMETHING, SAY SOMETHING®

If you see or hear something that worries you, say something! You can help prevent harm before it happens.



SEE IT

Trust your instincts.



SAY IT

Report what you see or hear.



DO SOMETHING

Your report can help keep someone safe and save a life.

REPORT ANONYMOUSLY

Use the NLMUSD See Something, Say Something® Anonymous Reporting System to report concerns safely and confidentially.



Report online 24/7, every day of the year.



Reports are anonymous.



Help keep our schools safe for everyone.

www.nlmusd.org/departments/business-services/risk-management/say-something-anonymous-reporting-system

SCAN HERE



TOGETHER WE CAN CREATE SCHOOLS WHERE EVERYONE FEELS SAFE, RESPECTED AND VALUED.

Respect connects us. Kindness strengthens us. Safety unites us. ♥

OCTUBRE ES MES DE LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

♥ SOMOS AMABLES. SOMOS RESPETUOSOS. SOMOS MÁS FUERTES JUNTOS. ♥

El acoso escolar puede afectar la seguridad, el aprendizaje y el bienestar emocional de los estudiantes. Todos tenemos un papel importante para mantener nuestras escuelas un lugar seguro y acogedor para todos. ♥



Tú puedes hacer la diferencia. ♥

¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar es un comportamiento intencional, repetido y no deseado que puede causar daño o hacer que alguien se sienta incómodo. Puede ocurrir en persona o en línea.



FÍSICO

Golpes, empujones, robar o dañar pertenencias.



VERBAL

Insultos, apodos, amenazas o comentarios dañinos.



SOCIAL/EMOCIONAL

Excluir a otros, rumores o hacer que alguien se sienta ignorado.



CIBERACOSO

Mensajes dañinos, publicar rumores o compartir fotos sin permiso.

EL ACOSO ESCOLAR PUEDE...

- ♥ Afectar la autoestima y la salud mental.
- ♥ Dificultar el aprendizaje.
- ♥ Hacer que la escuela deje de ser un lugar seguro.

LA BUENA NOTICIA:

Puedes ayudar a detenerlo. La amabilidad, el respeto y hablar marcan la diferencia.



QUÉ PUEDES HACER



SÉ AMABLE

Trata a los demás como quieres que te traten. La bondad incluye a todos.



INCLUYE A OTROS

Invita, acoge y apoya a compañeros que puedan sentirse aislados.



APOYA A TUS AMIGOS

Si alguien está siendo acosado, muéstrale apoyo y diles que no están solos.



HABLA

Hablar no es "chismear". Es cuidar de tu comunidad y mantener a todos seguros.

RECURSOS PARA ESTUDIANTES Y FAMILIAS



Habla con un adulto de confianza: padres, maestros, consejeros o personal de la escuela.



Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988
Disponible 24/7. Llama o envía mensaje de texto al 988.



NLMUSD Sala Virtual de Calma
Actividades y recursos para apoyar el bienestar emocional y la calma.
<https://sites.google.com/staff.nlmusd.org/nlmusd-virtual-calming-room/home>



SEE SOMETHING, SAY SOMETHING®

Si ves o escuchas algo que te preocupa, ¡di algo! Puedes ayudar a prevenir el daño antes de que suceda.



VE ALGO

Confía en tu intuición.



DI ALGO

Reporta lo que viste o escuchaste.



HAZ LA DIFERENCIA

Tu reporte puede mantener a alguien seguro y salvar vidas.

REPORTA ANÓNIMAMENTE

Usa el Sistema Anónimo See Something, Say Something® de NLMUSD para reportar inquietudes de manera segura y confidencial.



Reporta en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Los reportes son anónimos.



Ayuda a mantener nuestras escuelas seguras para todos.

www.nlmusd.org/departments/business-services/risk-management/say-something-anonymous-reporting-system

ESCANEA AQUÍ



JUNTOS PODEMOS CREAR ESCUELAS DONDE TODOS SE SIENTAN SEGUROS, RESPETADOS Y VALORADOS.

El respeto nos conecta. La amabilidad nos fortalece. La seguridad nos une. ♥