



# Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/  
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

# Virtual Meeting Norms

–

# Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /  
*Favor de silenciar su microfono*



Use the chat feature for  
questions/ *Usar el chat para  
preguntas*



Type your name, your child's  
name and grade in the chat/  
*Escriba su nombre, el nombre de  
su hijo/a y grado en el chat*

# Wellness / Bienestar





▼ **Bullying/  
Hostigamiento**

What is  
Bullying/ Que  
es el  
hostigamiento?

Bullying is when someone is picked on by a person or group. Bullies might make fun of people who they think don't fit in.



Bullying es cuando una persona se mete con otra de forma repetida. Los acosadores se burlan de las personas que ellos creen que no encajan en un grupo de referencia.



Bullies might make fun of others for many things, including/ Los acosadores se pueden reír o burlar de otras personas por muchos motivos, como los siguientes:

- appearance (how someone looks)/ su aspecto (cómo son físicamente)
- behavior (how someone acts)/ su comportamiento (cómo actúan)
- race or religion/ su raza o su religión
- social status (whether someone is popular)/ su estatus social (ser o no popular)
- sexual identity (like being gay, lesbian, or transgender)/ su identidad sexual (como ser gay, lesbiana o transgénero)

Bullying can come in different types/ El acoso o bullying se puede presentar de varias formas diferentes::

- **Physical bullying** is when bullies hurt their targets physically. This might be shoving, tripping, punching, or hitting. Any form of touching that a person does not want can be bullying and possible sexual assault/ **Los acosadores físicos** son los que agreden físicamente a sus víctimas. Esto puede abarcar empujarlas, ponerles la zancadilla, darles puñetazos, patadas, morderlos o golpearlos de otras formas. Cualquier tipo de contacto en que una persona no quiera participar puede ser acoso y un posible acoso sexual.
- **Verbal bullying** is taunting or teasing someone/ **El acoso verbal** es pinchar, picar, insultar o meterse con alguien.
- **Psychological bullying** is gossiping about or excluding people to make them feel bad about themselves/ **El acoso psicológico** consiste en cotillear sobre una persona o excluirla para que se sienta mal consigo misma.
- **Cyberbullying** is when bullies use the internet and social media and say things that they might not say in person. This can include sending mean texts, posting insults about someone on Twitter, or making rude comments on their Instagram pictures. Cyberbullies also might post personal information, pictures, or videos designed to hurt or embarrass someone else./ **El acoso cibernético** es cuando los acosadores usan internet y los medios digitales de comunicación social y dicen cosas que no dirían directamente en persona. Esto puede abarcar enviar mensajes malintencionados, escribir insultos a otras personas en Twitter o hacer comentarios negativos sobre sus imágenes en Instagram. Los ciber-acosadores también pueden colgar en internet información, fotografías o videos de carácter personal para herir o avergonzar a otras personas.

### What Are the Effects of Bullying?/ ¿Cuáles son los efectos del bullying?

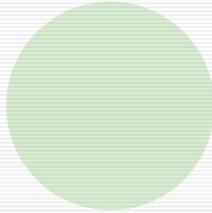
- Bullies often pick on people over and over again. This can make teens:/ *Los acosadores se meten con sus víctimas de forma repetida. Esto puede hacer que los adolescentes acosados:*
- feel afraid, stressed, depressed, or anxious/ *tengan miedo, se sientan estresados, deprimidos o ansiosos*
- have thoughts about suicide or hurting themselves/ *tengan ideas sobre hacerse daño a sí mismos e, incluso, sobre suicidarse*
- have trouble with their schoolwork/ *tengan dificultades en sus tareas escolares*
- have problems with mood, energy level, sleep, and appetite/ *tengan problemas en el estado de ánimo, el nivel de energía, el sueño y el apetito*

### What Kind of People Are Bullies?/ ¿Qué tipo de personas hacen bullying?

- Both guys and girls can be bullies. Bullies may be: */ Tanto los chicos como las chicas pueden hacer bullying. Los acosadores pueden ser:*
- outgoing and aggressive. This kind of bully might make fun of you to your face or physically hurt you. */ extravertidos y agresivos. Este tipo de acosadores pueden burlarse de ti o hacerte daño físicamente.*
- quiet and sneaky. This kind of bully might try to manipulate in secret. They might anonymously start a damaging rumor just to see what happens. */ callados y escurridizos. Este tipo de acosadores pueden tratar de manipularte en secreto. Pueden iniciar anónimamente un rumor hiriente solo para ver qué ocurre.*
- friendly and fake. This kind of bully might pretend to be your friend so that you tell them things, but then do hurtful things behind your back. */ amistosos y falsos. Este tipo de acosadores pueden simular ser amigos tuyos para que les cuentes cosas, y luego hacer cosas hirientes a tus espaldas.*

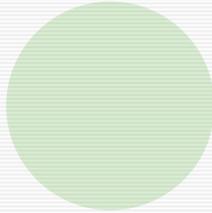
**Many bullies are a lot alike they:/ Muchos acosadores son parecidos, a ellos:**

- like to be in control of others/ *les gusta controlar a los demás*
- are focused on themselves/ *están centrados en sí mismos*
- have poor social skills and have a hard time getting along with people/ *tienen pocas habilidades sociales y no se saben llevar bien con la gente*
- might not care about people, or lack empathy/ *es posible que no les preocupe la gente o que les falta empatía*
- are often insecure and bully others to make themselves feel better/ *suelen ser inseguros, y acosan a los demás para sentirse mejor*
- Some bullies don't understand normal social emotions like guilt, empathy, compassion, or remorse. These people need help from a mental health professional like a counselor, social worker, psychiatrist, or psychologist. / *Algunos acosadores no entienden emociones sociales normales como la culpa, la empatía, la compasión o el remordimiento. Estas personas necesitan ayuda de un profesional de la salud mental, como un terapeuta, un trabajador social, un psiquiatra o un psicólogo.*



### **What Can Kids Do?/ Que pueden hacer los niños?**

- **Tell a trusted adult.** Decirle a un adulto en el que confie.
- **Ignore the bully and walk away./ Ignorar al bully y caminar de ahí.**
- **Practice confidence/ Practicar la confianza**
- **Talk about it.** /Hablar acerca de los que esta pasando.
- **Find your (true) friends/ Buscar a tus verdaderos amigos.**
- **Standup for friends and others you see being bullied./ Defiende a tus amigos y a otras personas que ves siendo intimidadas.**
- **Join your school's bullying or violence prevention programs/ Ser parte de programas escolares contra el bullying y la prevencion de la violencia.**



### **What If I'm the Bully?/ ¿Y si soy yo quien acosa?**

Some people bully to deal with their own feelings of stress, anger, or frustration. Bullies might also have been bullied and now want to show their power by bullying someone else. Algunas personas acosan a los demás para afrontar su propio estrés, su propia rabia y su propia frustración. Hay acosadores que han sido acosados previamente y ahora quieren mostrar su poder acosando a otras personas.

If you have bullied someone/ Si has acosado a alguien:

- Try talking to a trusted adult to talk about why you have become a bully. Ask them for some advice on how you could change./ Trata de conversar con un adulto de confianza sobre por qué te has convertido en un acosador. Pídele consejos para cambiar.
- Try thinking of how the person being bullied feels. Imagine how you would feel if you were the target./ Trata de pensar en cómo se siente la persona a quien acosas. Imagínate cómo te sentirías tú si fueras la víctima.
- Even though people are different, it's important to treat everyone with respect./ Aunque todos seamos diferentes, es importante tratar a todo el mundo con respeto.