



Libro 1 de 3



Un recurso sobre el bullying para los padres y adultos a cargo

Cómo ayudar a un niño que sufre de bullying



→ ¿Para quién es este libro?

Este libro es el **primero** de una serie.

Tal vez ha notado que su hijo ha perdido a algunos de sus amigos. O tal vez su hijo pasa más tiempo de lo normal en su habitación y ya no quiere ir a su práctica de fútbol. Tal vez un maestro acaba de llamar para informarle de algo que le preocupa. Probablemente está leyendo este libro porque cree que su hijo podría ser víctima de bullying.

Esto puede generarle muchos sentimientos: ansiedad por su hijo, recuerdos difíciles del bullying que quizás usted ha vivido y enojo con el bully de su hijo. Sobre todo, probablemente se esté preguntando qué hacer al respecto. Creamos este libro para ayudar a padres como usted.

Lo guiaremos paso a paso para comprender el bullying, cómo abordar y mantener una conversación con su hijo y más. No es el primer padre que enfrenta este tipo de situación y no será el último. Hay mucha investigación y experiencia disponible para ayudarlo. Vamos a resumir con acciones concretas que puede hacer ahorita para mejorar la situación.

Aunque el libro se diseñó para **los padres**, cualquier **adulto a cargo** (un maestro, consejero, entrenador, miembro de la familia), puede beneficiarse enormemente de las herramientas que encontrará aquí.

En los Libros 1 y 2, explicamos el bullying de una manera que ayudará a los padres a abordarlo en la casa y en colaboración con la escuela. Llevamos a los padres de los niños que están acosando a los demás y a los padres de los niños que sufren de bullying a través de un plan de acción de 4 pasos para abordar el problema en la casa y la escuela. Esperamos que comience con el libro adecuado si su hijo pertenece a uno de los dos grupos.

En el Libro 3, vamos más allá de la crisis inmediata y observamos el panorama general: los pasos proactivos que los adultos a cargo pueden tomar con sus hijos para construir una cultura de bondad, empatía y defensa. Aquí, explicamos lo que significa cada una de esas palabras y cómo cultivarlas puede ayudar a eliminar el bullying.

Si su hijo sufre de bullying consulte el Libro 1:
[Cómo ayudar a un niño que sufre de bullying](#)

Si su hijo está acosando a otros niños, consulte el Libro 2:
[Cómo ayudar a un niño a dejar de acosar a los demás](#)

Para los adultos solidarios que desean crear una cultura de bondad, consulte el Libro 3:
[Cómo apoyar el desarrollo de la bondad y la empatía en nuestra juventud](#)

→ Cómo usar este libro

Este libro es un conjunto de recomendaciones generalizadas y no son estrategias o hechos universales para cada niño o contexto.

Para obtener apoyo más especializado, comuníquese con el maestro, la escuela o el entrenador de su hijo o considere comunicarse con un profesional certificado, como un psicólogo infantil o un trabajador social.

Índice

Sección 1: El bullying 101

¿Qué es el bullying?	4
¿Cómo se ve el bullying?	4
Para los niños pequeños	Para los niños mayores
¿Cuáles son las señales de advertencia?	5
¿Cómo se puede detectar el ciberbullying?	6
• Ejemplos del ciberbullying	6
• Cómo hablan los adolescentes sobre el ciberbullying	7
¿Cuándo NO es bullying?	7
Para los niños pequeños	Para los niños mayores
¿Quién participa en el ecosistema del bullying?	8

Sección 2: Qué hacer

¿Qué puedo hacer si a mi hijo le hacen bullying?	9
• Plan de acción de 4 pasos	9
• Prepárese para hablar con su hijo	9
• Hable con su hijo	10
Cómo iniciar la conversación con los niños pequeños	Cómo iniciar la conversación con los niños mayores
• Trabaje con su hijo para desarrollar un plan de acción	13
• Trabaje con la escuela para tomar acción	15

Sección 3: Factores de riesgo y diferentes tipos de bullying

¿Quién corre mayor riesgo de sufrir bullying?	17
¿Cómo se ve el bullying entre las identidades de género?	18
¿Quién corre mayor riesgo de asumir ambos roles?	18
¿Qué es apartar y el bullying basado en los prejuicios?	19
Definiciones importantes	19

El bullying 101: Cómo se ve el bullying

¿Qué es el bullying?

El bullying es cualquier comportamiento agresivo intencional **no deseado** que causa daño físico, emocional, educativo y/o psicológico a los demás. Los jóvenes que son acosados tienen dificultad para detener la acción y batallan para defenderse, lo que a menudo resulta en un comportamiento que se **repite con el tiempo**. El bullying generalmente implica un **“desequilibrio de poder”** en el que el niño que exhibe el comportamiento de bully actúa para tomar el control o dañar a los demás.^{1,2}

Las **tres** indicaciones principales del bullying son...

Comportamiento no deseado y intencionalmente agresivo

Comportamiento que incluye un desequilibrio de poder entre dos personas que no son amigas

Comportamiento que se repite con el tiempo

En “La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, los adolescentes reportaron que la razón número uno por la que experimentaron o vieron bullying se basó en **la apariencia y el peso**.

Al final del día, los jóvenes pueden sufrir de bullying por cualquier cosa que la persona que los acosa considere “diferente”. Puede ser un estudiante sin una discapacidad burlándose de uno con discapacidades, o niños de un grupo racial mayoritario que dirigen el acoso a un miembro de una “minoría”. Cuando el bullying se basa en los propios prejuicios de una persona, se denomina como [bullying basado en los prejuicios](#).

¿Cómo se mira el bullying?

El bullying puede suceder en cualquier lugar, dentro y fuera de la escuela, y en línea (llamado [ciberbullying o ciberacoso](#)).



Más de 1/3 de los adolescentes reportaron haber sufrido de bullying en el último año. Ese número es mucho más alto para algunos grupos. El bullying ocurre en diferentes lugares, pero los encuestados reportaron incidentes con mayor frecuencia en la escuela.

–“La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, fue realizada por Ipsos

Tipos de bullying:¹



Social

Difundir rumores o mentiras sobre los demás, dejar a alguien fuera de un grupo (puede suceder en persona y en línea)



Verbal

Insultar, burlarse, hacer amenazas para causar daño a los demás (tanto en persona y en línea)



Físico

Exhibir un comportamiento violento para lastimar a los demás o sus pertenencias/propiedad, obligar a alguien a hacer algo que no quieren hacer (principalmente, en persona)

El bullying a través de diferentes edades

El bullying generalmente se experimenta al final de la primaria (elementary school) y alcanza su punto máximo en la secundaria (middle school). El bullying permanece constante o disminuye un poco en la preparatoria (high school).³ Los jóvenes de todas las edades pueden demostrar un comportamiento de bullying, pero los tipos de comportamientos que exhiben pueden cambiar conforme crezcan. A continuación detallamos los tipos de bullying escolar más comunes según la edad:

LOS NIÑOS PEQUEÑOS El acoso físico y verbal es más común al final de la primaria.

LOS NIÑOS MAYORES

El bullying físico y verbal es visto con menos frecuencia cuando los niños llegan a la adolescencia. Sin embargo, el bullying relacional/social, particularmente el cyberbullying, se convierte en el tipo de bullying más frecuente durante la preadolescencia y la adolescencia.⁴ **En middle school, específicamente en el sexto grado, es cuando la mayoría de los jóvenes experimentan bullying. Cuando los preadolescentes y los adolescentes se preocupan cada vez más por encajar y ser aceptados por sus compañeros, algunos creen que burlarse de los que no “encajan” los hará más populares.**⁵ El acoso tiende a disminuir cuando los jóvenes llegan a la adolescencia tardía (high school y en la adultez temprana), conforme aprenden a controlar sus emociones y pensamientos.³

¿Cuáles son las señales de advertencia?

Si a su hijo lo lastiman de forma **persistente e intencionada**, ya sea físicamente, emocionalmente o psicológicamente, y **no puede detener la situación**, es probable que esté sufriendo de bullying. Las siguientes son señales de advertencia comunes del bullying*.^{6,7}



Señales de advertencia físicas

- Lesiones inexplicables (más comunes en los niños de primaria)
- Ropa, libros, aparatos electrónicos, joyas u otros artículos personales perdidos o destruidos (más común en los jóvenes de secundaria y preparatoria)



Señales de advertencia de salud mental

- Preocupación excesiva, como pelear para evitar ir a la escuela
- Cambios en el rendimiento escolar
- Hiperactividad
- Pesadillas frecuentes
- Evitar actividades sociales, como no querer ir a la escuela o estar con amigos
- Sentirse triste o deprimido
- Problemas de concentración y aprendizaje
- Dificultad para realizar actividades diarias
- Cambios de humor extremos, como berrinches frecuentes en los niños más pequeños
- Sentimientos prolongados de irritabilidad o enojo
- Desobediencia o agresión frecuente
- Cambios en los hábitos del sueño y la alimentación, como el uso excesivo de alcohol o drogas
- Dolencias físicas sin causas obvias, como dolores de cabeza, dolores de estómago o dolores y molestias repentinas
- Miedo intenso a aumentar de peso o preocupación por la apariencia
- Pensamientos de suicidio

* Es importante tener en cuenta que el bullying puede ser una causa posible de estas señales de advertencia, ya que existen varios factores diferentes que pueden contribuir a la salud mental de su hijo.

Entre los adolescentes que han sido acosados, el

22%

reporta que alguien les envió mensajes con amenazas a través de las redes sociales, mensajes de texto o en línea.

–“La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, fue realizada por Ipsos



Solo **1 de cada 10** adolescentes reporta decirles a sus padres que están sufriendo de ciberbullying.⁵³

¿Cómo se puede detectar el ciberbullying?

El ciberbullying (acoso que ocurre en línea) puede ocurrir en las redes sociales, videojuegos o cualquier plataforma donde las personas puedan conectarse digitalmente. Puede ser más difícil de detectar, ya que los adultos no pueden monitorear cada mensaje que envía su hijo o cada video que publica. A continuación hay un par de comportamientos comunes que muestran los niños si están involucrados (ser acosados o participar en el bullying) en el ciberbullying:^{9,10}

1. Su hijo aumenta o disminuye significativamente el uso de su dispositivo electrónico, incluyendo los mensajes de texto
2. Su hijo muestra respuestas emocionales (risa, ira, decepción) a lo que sucede en su dispositivo
 - Alguien que sufre de bullying puede mostrar enojo o frustración cuando recibe mensajes hirientes de una cuenta anónima.
3. Su hijo oculta su pantalla o dispositivo cuando usted u otras personas están cerca
 - También podrían evitar hablar sobre lo que están haciendo en su dispositivo cuando les pregunté
4. Su hijo cierra o elimina abruptamente su cuenta de redes sociales
5. Su hijo crea varias cuentas nuevas

Algunos ejemplos del ciberbullying

Las chicas adolescentes y cuentas falsas de Instagram (Finsta)

Una táctica común que utilizan los adolescentes en las redes sociales, en particular las adolescentes, es crear una cuenta de Instagram falsa (Finsta). Aquí, publican fotos vergonzosas, o incluso sexuales, vídeos para compartir solo con sus amigos cercanos y compañeros de clase. La intención de crear un Finsta podría ser evitar que un padre controle constantemente su uso digital, puede convertirse en algo muy serio. Los jóvenes pueden publicar imágenes inapropiadas de otros sin su consentimiento, o intimidar a otros de forma anónima.

- The Jed Foundation tiene un [conjunto de herramientas](#) que explica a los padres cómo es el ciberbullying y cómo abordarlo en plataformas como Instagram.
- La Anti-Defamation League tiene una [guía de aplicaciones populares en las redes sociales para “gente adulta”](#) que se enfoca en los términos comunes que usan los jóvenes y cómo se comunican a través del rápido mundo de las redes sociales.

Los adolescentes y los juegos en línea

Los juegos de hoy permiten que los jóvenes interactúen con otros jugadores a través de mensajes de texto o chat de voz. Estas interacciones a menudo no son monitoreadas, lo que puede exponer a los jóvenes al acoso verbal, lenguaje ofensivo o amenazas. Las niñas que juegan corren un riesgo mayor de ser acosadas sexualmente en línea por otros jugadores. Desafortunadamente, esto a menudo se acepta como “la cultura del juego”¹⁰

- La [Anti-Defamation League](#) tiene un conjunto de herramientas con recursos para los padres sobre cómo abordar el odio y los prejuicios que se observan en los juegos en línea.

Cómo hablan los adolescentes sobre el acoso y el ciberbullying

Aunque la palabra ciberbullying es una palabra común para los adultos, los jóvenes rara vez la usan. A continuación, miraremos como los adolescentes y jóvenes describen el comportamiento de bullying que ocurre en persona y digitalmente:^{11,14}

66

"La **toxicidad** en la sección de comentarios es irreal. Esos tipos seguro te están **trolleando**, porque tu te ves increíble en esas fotos".

66

"¿Por qué está difundiendo tanto **odio** después que Jenifer se convirtió en la capitana de las porristas? Osea, una cosa es estar celosa pero otra es ser **racista**".

66

"Ella se está portando como un **patán** sin razón. Estoy cansado de su **drama**".

66

"El se está portando **muy desagradable** con Jose. **Lo acosa** constantemente por su peso solo para que él se sienta mejor y no es necesario".

¿Cuándo NO es bullying?

Así como los adultos, los niños también experimentan conflictos con los demás. Incluso cuando un niño maneja mal los conflictos, puede que no siempre se considere bullying. Algunos niños son naturalmente más asertivos e impulsivos—esto no significa que sea bullying. Es importante que los niños aprendan maneras sanas de manejar sus emociones y también de controlar su comportamiento cuando se encuentran con un conflicto. Escalar este comportamiento y llamarlo bullying no siempre es útil.²

Conforme los jóvenes aprenden a interactuar con los demás, ponen a prueba sus límites y comienzan a expresar sus sentimientos de maneras diferentes. Los padres deben ser conscientes de estos cambios y comprender la diferencia entre instancias de comportamiento dañino o desagradable y el bullying.

Ejemplos de comportamientos negativos que pueden no ser bullying

PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- No compartir juguetes ni jugar con otra persona
- Excluir a alguien de un cumpleaños o actividad que involucre a otros amigos
- Ser considerado "mandón"

PARA LOS NIÑOS MAYORES

- Un grupo de niños bromeando con un amigo sobre su nuevo corte de pelo
- Ser grosero o "sarcástico" con otro compañero de clases
- Chocar con alguien en el pasillo
- Agredir o gritarle a un extraño
- Una discusión fuerte entre dos amigos

¡Es importante recordar que no todo conflicto es malo!

Algunos ejemplos de conflictos **saludables** son...

- Dos amigos en desacuerdo con el uno y el otro debatiendo un tema
- Los niños que son competitivos
- Los niños que son asertivos y defienden sus necesidades
- Bromas y burlas entre amigos

¿Quién participa en el ecosistema del bullying?

El niño que sufre de bullying: Un niño que repetidamente es el objetivo de comportamientos de acoso. Algunos [factores](#) pueden poner a un niño en mayor riesgo de ser acosado pero, al final, todo se reduce a que ellos sean considerados “diferentes” por la persona que los acosa.¹⁵

El niño que participa en varios roles: En algunos casos, los niños que sufren de bullying comienza a acosar a los demás como represalia.

El niño que demuestra comportamientos de bully: Un niño que causa daño intencional y repetido (ya sea físico, psicológico, emocional o educativo) a otra persona. Algunos [factores](#) pueden aumentar la probabilidad de que un niño muestre comportamientos de acoso, pero no todos los niños con estas características mostrarán comportamientos de bullying.¹⁵ Para obtener más información sobre cómo trabajar con su hijo si está acosando a los demás, mire el [Libro 2](#).



Espectador: Un niño que mira el bullying. Ellos pueden ser parte del bullying y animar al bully o ignorar lo que está pasando y simplemente observar.¹⁵



Defensor: Un niño que habla o apoya al individuo que está sufriendo de bullying.¹⁶



Los adultos a cargo involucrados en la vida del niño: Los niños y los jóvenes requieren el apoyo de un adulto a cargo para ayudar a cambiar su comportamiento o abordar desafíos cuando sufren de bullying.

Plan de acción de 4 pasos

1

Prepárese para hablar con su hijo



2

Hable con su hijo



3

Trabaje con su hijo para desarrollar un plan de acción

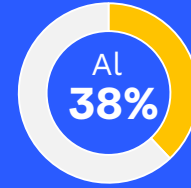


4

Trabaje con la escuela para tomar acción

1 Prepárese para hablar con su hijo

Es importante que se sienta equipado para tener una conversación segura e intencional con su hijo acerca de cómo el bullying ha afectado su bienestar.



de los niños les resulta difícil hablar con sus padres sobre sus problemas y sobre la soledad y la exclusión.

- "La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project", fue realizada por Ipsos

4 puntos clave recomendados que debe hacer cuando hable con su hijo

1. Los padres pueden sentirse culpables, impotentes o incluso a la defensiva cuando se enteran de que su hijo se ve afectado por el bullying en cualquier capacidad. **Antes de tomar cualquier acción, es importante hacer una pausa y tener un balance de sus emociones.** Comuníquese con sus sistemas de apoyo (amigos, familiares, un profesional de la salud, etc.) para que pueda presentarse ante su hijo sintiéndose centrado, tranquilo y listo para apoyarlo.¹⁷
 - También recomendamos aprender sobre los impactos y las causas del bullying. Comprender por qué los niños intimidan a los demás puede ayudarlo a tomar decisiones más informadas sobre cómo apoyar a su hijo. Consulte nuestro segundo libro, "[Qué hacer si su hijo está acosando a otros niños](#)", para obtener más información sobre quién corre mayor riesgo de sufrir de bullying y por qué.

2. Recuerde que este no es un problema que tiene que solucionar solo. Abordar el problema de manera efectiva **tomará acciones colectivas entre usted, su hijo y los adultos que se preocupan por su hijo.**³⁸

Considere usar una escala de calificación emocional (como esta de [kindness.org](#)) para ayudarlos a poner emociones a sus palabras.

3. **Considere investigar con anticipación** qué apoyos/planes están disponibles para su hijo en caso de que descubra que su hijo

Puede que algunos jóvenes no se sientan cómodos hablando con usted sobre sus experiencias o quizá no tengan el lenguaje para decir cómo se sienten. Proporcionarle información a su hijo puede mostrarle que está ahí para apoyarlo de cualquier manera que se sientan cómodos.

Por ejemplo, The Trevor Project ofrece una línea de apoyo de 24 horas Para los adolescentes LGBTQ+ que tienen preguntas: toll free (866) 4-U-TREVOR (866-488-7386)

necesita ayuda inmediata. Estos [recursos](#) podrían ser útiles si su hijo necesita ayuda adicional para identificar el bullying.

4. Cree un plan de conversación:¹⁷

- Tenga en mente dónde y cuándo se llevará a cabo la conversación. Evite situaciones en las que usted o su hijo están estresados, distraídos o apurados. Por ejemplo, tener la conversación en el carro no es una buena idea. Hay tiempo limitado durante un viaje en automóvil. Puede distraerse mientras conduce, y su hijo puede sentirse sorprendido o "atrapado" si elige tener esta conversación inesperadamente en el automóvil.
- Haga una lista de los comportamientos de su hijo que ha observado podrían ser [señales de advertencia](#) del bullying y/o ciberbullying.
- Piense en cómo podría manejar la reacción/emociones de esta conversación. Es importante mostrar emociones neutrales mientras su hijo comparte cómo se siente. Discuta su plan con un amigo o familiar de confianza para recibir retroalimentación.



2 Hable con su hijo

No existe un “momento perfecto” para hablar con su hijo. Se recomienda tomarse el tiempo al prepararse para hablar con su hijo. También es importante iniciar la conversación en un momento oportuno para que pueda recibir apoyo cuando más lo necesite.



6 puntos clave recomendados que debe hacer cuando hable con su hijo

1. **Haga preguntas abiertas** que sean relevantes para las observaciones que identificó cuando se preparó para la charla.
2. **Escuche y permítale a su hijo compartir su historia:** Esto lo ayudará a comprender por qué se están comportando de una manera diferente y cómo puede ayudarlos.^{17,18}
 - Tome la decisión deliberada de **escuchar o corregir**.
 - Agradezcales por compartir cómo se sienten y contar sus experiencias.
3. **Animelos:** Valide sus sentimientos y evite el lenguaje crítico que minimiza sus sentimientos. Al abrir una línea de comunicación de confianza, serán más probables a comunicarse con usted.²⁰

66 "Lo que te escucho decir es... ¿Estoy entendiendo bien?"

- **Cuando se trata de cyberbullying:** Es importante asegurarse a su hijo que no lo castigará (quitarle sus dispositivos electrónicos) si le dice que está siendo víctima del cyberbullying.

Ejemplos de consejos contraproducentes

66

"Solo llévatela bien"

Esto puede funcionar para algunos adolescentes, pero para los que realmente necesitan apoyo, no es tan simple.

66

"Ignoralos y pararán"

Si el bullying persiste, los impactos negativos en la salud mental de su hijo pueden empeorar.

66

"Es parte de crecer"

Su hijo está pidiendo ayuda. Honre su valentía por contarle que sucedió.

66

"Probablemente estén haciendo eso porque les gusta (o están enamorados de ti)"

Esto envía el mensaje equivocado de que este tipo de comportamiento es aceptable e incluso bienvenido.



Ejemplos de cómo iniciar una conversación por etapa de desarrollo

66

PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- “Parece que has estado pasando más tiempo en tu habitación. ¿Cómo van las cosas con tus amigos últimamente?”
- “Te miras estresado. ¿Cómo van las cosas en la escuela?”
- “He notado que no has querido jugar con [nombre] en un tiempo. ¿Cómo van las cosas con el/ella?”

66

PARA LOS NIÑOS MAYORES

- “Quiero asegurarme de poder apoyarte con cualquier cosa que necesites ayuda. ¿Podemos hablar sobre cómo van las cosas?”
- “Me di cuenta de que estás haciendo/no haciendo [comportamiento] últimamente, ¿y me pregunto si eso está relacionado con estrés, ansiedad, depresión o algo más?”
- “He notado que pareces menos interesado en algunas de tus actividades favoritas. ¿Por qué?”

4. **Sea paciente:** Es posible que aún no estén listos para compartir, quizá porque se sienten inseguros, desganados o avergonzados. Puede presionarlos un poco, pero no se enoje ni se frustre porque su hijo no comparte. Para plantear la oportunidad de discusiones futuras:

- Dígale a su hijo que pueden retomar esta conversación cuando se sienta más cómodo.

66 “Veo que esta es una conversación difícil para ti. Podemos continuar con la conversación más tarde cuando prefieras. Estoy aquí para apoyarte de cualquier manera que te sientas cómodo”.

- Hable con un adulto al que su hijo le confía sus inquietudes—tal vez pueda ayudarlo a facilitar la conversación.^{17,20}

66 “Si te sientes más cómodo hablando con tu maestro (o entrenador, un familiar, etc.) sobre lo que sucedió, todos podemos hablar juntos. También puedes hablar con tu maestro a solas si te sientes más cómodo”.

5. **Proporcione [recursos/apoyos](#) a su hijo** para que pueda hacer sus propias conexiones a su tiempo.¹⁷

66 “Entiendo que puedes estar sintiendo muchas emociones en este momento y es posible que sientas que no soy la mejor persona para hablar. Investigué y encontré algunos recursos útiles que tal vez quieras leer para obtener más información sobre cómo podemos resolver esto de una manera que te sientas cómodo”.

6. **Seguimiento**

- Intente tener la conversación de nuevo mas tarde. Probablemente sea un proceso que requiere varias conversaciones.
- Si su hijo aún tiene problemas confiando en usted, considere hablar con su médico o un psicólogo infantil.¹⁷ Para obtener más información, consulte [el sitio web](#) de the National Alliance on Mental Illness (NAMI) para encontrar servicios de salud mental accesibles y asequibles para su hijo.



A continuación hay una lista de medios y recursos que pueden ayudar a su hijo a aprender más sobre el bullying. Ya sea a través del apoyo directo de un adulto de confianza, actividades en línea o narración de historias usando libros u otros medios. Estos recursos son un excelente punto de partida para que su hijo haga sus propias conexiones a su tiempo.



Libros

- La Anti-Defamation League tiene una lista de libros en línea, [Books Matter](#), para los niños y los jóvenes sobre los prejuicios, el bullying y otros temas similares.



Sitios web

- [El sitio web Kids Against Bullying de PACER](#) donde los niños de primaria pueden aprender a identificar y prevenir el acoso escolar.
- [El sitio web Teens Against Bullying de PACER](#) donde los jóvenes de middle y high school pueden aprender a abordar el bullying, tomar acción y defender a los demás. Este sitio web también incluye [amplios recursos](#) para prevenir e identificar el ciberbullying en varias plataformas de las redes sociales.
- La National Alliance on Mental Illness (NAMI), recursos para que [los adolescentes](#) y [adultos jóvenes](#) aprendan sobre la salud mental y maneras de buscar ayuda.
- [The Jed Foundation](#) tiene recursos sobre cómo tratar el bullying en los preadolescentes y adolescentes.



3

Trabaje con su hijo para desarrollar un plan de acción

Quando su hijo haya compartido su experiencia con usted, es el momento de desarrollar un plan de acción para abordar el bullying. Este paso requiere que usted y su hijo trabajen juntos.



Recomendaciones para ayudarlo a apoyar a su hijo a crear un plan de acción que sea adecuado para ellos y su situación

- Empodere a su hijo** para crear un plan de acción para ayudarlo a abordar el bullying y compartirlo con adultos de confianza.^{17,20} Para este paso, recomendamos usar el [Plan de acción estudiantil de PACER contra el bullying](#). El plan puede llenarlo cualquier persona afectada por el bullying (la persona que acosa, un espectador o la persona que hace el bullying). Dependiendo de la edad de su hijo, pueden completarlo ellos mismos o un adulto puede ayudarlo.

PACER también tiene [una guía complementaria para los padres y maestros](#) que se pueden usar con el plan de acción estudiantil. Revise este guía para aprender de preguntas útiles que ayudan a crear un plan de acción.

El plan incluye tres pasos principales:

1.

Describe tu experiencia:
¿Qué pasó y dónde? ¿Quién estaba involucrado? ¿Cómo te hizo sentir?

2.

Reflexiona sobre tus ideas:
¿Cómo podría ser diferente la situación? ¿Qué te gustaría que hubiera pasado para sentirte más en control de la situación?

3.

Desarrolla posibles soluciones:
¿Que pasos necesitan pasar para resolver el problema? ¿Quién tendría que involucrarse para que esto se solucione?

- Proporcione información:** Eduque a su hijo sobre el bullying y proporciónale información apropiada para su edad sobre estrategias para mejorar la situación y maneras de afrontarla:
 - Stopbullying.gov tiene una guía para los niños de elementary y middle school
 - [The Jed Foundation](http://TheJedFoundation.org) tiene recursos para los jóvenes adultos



➔ Pasos adicionales recomendados cuando su hijo está sufriendo de ciberbullying

¡Sea proactivo y establezca apoyo para su hijo antes de que el bullying suceda!

Al establecer reglas claras para el uso de los medios digitales y la participación en línea, los papás pueden ayudar a reducir el riesgo de que su hijo se involucre en el ciberbullying.

- Asegúrele que no lo castigara ni le quitara sus dispositivos electrónicos si menciona que ha sido acosados cibernéticamente.
- Ayude a su hijo a configurar la privacidad y la seguridad de sus plataformas en las redes sociales.
- Dígale a su hijo que no responda ni reenvíe ningún mensaje de ciberbullying.

Si la situación empeora incluso después de realizar los pasos anteriores, se recomienda:

- Bloquear a la persona que está detrás del ciberbullying.
- Guarde e imprima las capturas de pantalla, correos electrónicos y/o mensajes con las fechas y horas en que ocurrió el bullying.

➔ ¿Cuándo denunciar el ciberbullying y a quién?

Si las recomendaciones anteriores aún no logran detener el ciberbullying, se recomienda denunciarlo. Sin embargo, a quién reportarlo depende según quién esté cometiendo el ciberbullying. Le recomendamos que considere los siguientes pasos cuándo reporte el ciberbullying.^{20,21}

- **Si la persona que hace el ciberbullying es alguien que su hijo conoce:** Las personas que hacen ciberbullying suelen asistir a la misma escuela o forman parte de las mismas actividades escolares que su hijo. Si es el caso, reporte el ciberbullying a la escuela de su hijo o organización juvenil.
- **Si la persona que hace el ciberbullying es anónima o su hijo no la conoce personalmente:** El ciberbullying de extraños también es bastante común, ya que es bastante fácil hacerlo de forma anónima. Si su hijo no conoce a la persona que lo está acosando, reporte el bullying a las plataformas de redes sociales o videojuegos donde ocurrió el acoso. Si el problema continúa o la persona que realiza el ciberbullying exhibe uno de los siguientes comportamientos, debe reportar la situación a las autoridades locales para tomar acciones legales:
 - Amenazas de violencia
 - Pornografía infantil o el envío de mensajes o fotos sexualmente explícitos
 - Tomar una foto o video de alguien en un lugar donde esperaría privacidad (por ejemplo, fotografías de alguien desnudo en un vestuario o el baño)
 - Acoso y delitos de odio

1

Prepárese para hablar con su hijo



2

Hable con su hijo



3

Trabaje con su hijo para desarrollar un plan de



4

Trabaje con la escuela para tomar acción

4

Trabaje con la escuela para tomar acción

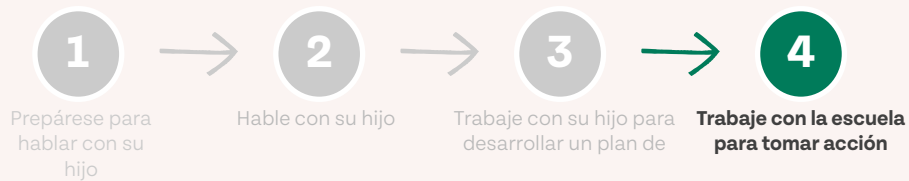
Probablemente tendrá que hablar con mucho personal de la escuela (el maestro de su hijo, el director, y el consejero por nombrar algunos) cuando denuncie el bullying a la escuela de su hijo. Es importante presentarse a estas reuniones preparado y con un plan de acción para trabajar juntos.



6 recomendaciones generales para prepararse para estas reuniones

- Prepare la información:** Esto incluye cualquier documentación y/o evidencia del ciberbullying que puede compartir con la escuela.
- Investigue:** Familiarícese con las políticas y los procedimientos para el bullying de su escuela o estado.^{20,23}
 - Prepare cualquier pregunta que pueda tener sobre las normas para el personal de la escuela.
- Reúnase con el maestro de su hijo:** Si su hijo no tiene un salón principal o un “homeroom teacher”, pregúntele con qué adulto a cargo se sentirían cómodos hablando sobre el bullying. Puede ser su entrenador o su maestro de literatura.^{18,22}
 - Pregúntele al maestro qué ha observado.**
 - “¿Cómo le va a mi hijo en clase?
¿Ha cambiado su comportamiento últimamente?”
 - “¿Sospecha de o ha observado bullying?”
 - Comparta las experiencias que su hijo identificó en su [plan de acción](#).**
 - Este también es el momento para compartir cualquier evidencia que usted tiene del bullying/ciberbullying.
- Revise el plan de acción en grupo:** Haga los cambios apropiados al plan de acción e identifique donde el maestro de su hijo debe involucrarse.²³
 - “¿Hay alguna otra recomendación que cree que deberíamos añadir al plan de acción para asegurarme que mi hijo se sienta seguro y apoyado en su salón?”
 - “¿Qué más pretenden hacer usted y la escuela para investigar y detener los comportamientos de bullying?”

Planificar preguntas y puntos de antemano puede facilitar una discusión productiva. Puede encontrar ejemplos de preguntas útiles en la organización, Making Caring Common, [Questions to Ask Schools](#).



5. Lleguen a un acuerdo: En grupo (usted, su hijo y el maestro de su hijo), acuerden quién completará cuales pasos de acción y cómo.^{18,22}

- Documente, guarde y comparta este plan con el maestro de su hijo (documente todas las conversaciones con la escuela y siga adelante con el plan de acción).
- Organice una reunión de seguimiento con el maestro de su hijo para discutir el progreso y mantenerlo responsable.



Preguntas frecuentes al involucrar a la escuela

¿Qué hago si el bullying continúa?

- Siga contactando a la escuela si el bullying continúa. Considere involucrar a los demás maestros y el personal del distrito escolar (el director, el consejero o el superintendente) para seguir exigiendo un cambio.^{18,20,22}

¿Qué más puedo hacer como padre para garantizar la seguridad de mi hijo en la escuela?

- **Sea proactivo:** No necesita esperar a que su hijo sufra de bullying para plantearle sus inquietudes a la escuela.^{18,20,22}
 - Si tiene esta preocupación al comienzo del año, dejale saber a la escuela y de seguimiento durante el año con cualquier pregunta o inquietud.
 - Consulte el Digital Wellness Lab's [Family Digital Wellness Guide](#) para aprender a crear hábitos digitales saludables para cualquier edad.
- **Involúcrese en su comunidad:** Ayude a crear conciencia en su comunidad y a compartir información con los demás.

¿Debo comunicarme con los padres o personas a cargo del niño que está acosando a mi hijo?

- No, si usted y el maestro o la escuela de su hijo están de acuerdo en que es apropiado involucrar a los padres del otro niño, deje que la escuela o el maestro actúe como mediador para todo contacto entre los dos.

Información adicional: Factores de riesgo y diferentes tipos de bullying

¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir de bullying?

Ningún factor en particular pone a un niño o joven en mayor riesgo de sufrir de bullying o de demostrar comportamientos de bully. Contrario a lo que se cree, aquellos que sufren de bullying no son necesariamente el niño de una escena de película que no tiene muchos amigos y tal vez se viste “raro”. Cualquiera puede sufrir de acoso, incluso los jóvenes que son atléticos, populares o con alto rendimiento. A veces, un niño simplemente está en el lugar equivocado en el horario equivocado. Dicho esto, hay ciertos factores o características que pueden aumentar el riesgo de que un niño sufra de bullying:²⁴

- **Enfermedad o discapacidad:** Los niños con necesidades especiales tienen más probabilidades de sufrir de bullying. Puede incluir a los jóvenes con autismo, dislexia, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), alergias alimenticias, asma o cualquier otra condición física o intelectual que los distingue. Los estudiantes con discapacidades tienen de 2 a 3 veces más probabilidades de sufrir de bullying que los estudiantes sin discapacidades. [Special Olympics Unified Champion Schools®](#) tiene más información sobre la prevención del bullying y cómo apoyar a los jóvenes con discapacidades intelectuales.⁵⁴
- **Razas diferentes:** A veces los niños acosan a los demás porque son de diferente identidad racial/etnicidad. Esto le puede pasar a cualquier raza—ninguna raza/etnicidad es inmune al bullying. El [Act to Change's](#) Guide to Talking to Kids About Racism es un gran recurso para apoyar a los niños que están sufriendo de bullying por su raza.
- **Jóvenes LGBTQ+:** El bullying más severo incluye a los jóvenes que se identifican como parte de la comunidad LGBTQ+. [Making Caring Common](#) y [Welcoming Schools](#) proporcionan recursos útiles sobre la prevención del bullying y apoyo para los niños que se identifican como LGBTQ+.
- **Aislados:** Los niños que tienen menos amigos son más propensos a sufrir de bullying porque no tienen a alguien que los ayude o venga si los están acosando. Tener un [aliado](#) y [inclusión intencional](#) son maneras de abordar el aislamiento y el bullying juvenil.
- **Vulnerable o introvertido:** Los jóvenes que son más ansiosos y sumisos (por ejemplo, los jóvenes que complacen a las personas) son más propensos a sufrir de bullying que los jóvenes asertivos y extrovertidos. Los jóvenes que sufren de depresión o condiciones relacionadas con el estrés también son más propensos a sufrir de bullying, lo que puede empeorar las cosas. A menudo, estos niños son vistos como “objetivos fáciles” con menos probabilidades de contraatacar.
- **Apariencia física:** Cualquier tipo de característica física que es considerada “diferente” puede ocasionar el bullying.
- **Populares:** los niños bien queridos pueden sufrir de bullying porque pueden representar una amenaza para la posición social de otra persona o su popularidad. Esto es especialmente cierto para las niñas adolescentes, y se hace [particularmente en línea](#).
- **Exitosos o determinados:** Los jóvenes que son buenos en lo que hacen o se esfuerzan en la escuela obtienen bastante atención positiva de los adultos, lo que puede causar envidias de los demás.

Los estudiantes pueden ser señalados por el simple hecho de ser diferentes a la persona que los está acosando. Para aprender más sobre cómo las identidades se entrelazan con el bullying, consulte nuestra sección sobre [apartar a los demás y el bullying basado en los prejuicios](#).

A través de diferentes identidades de género



Los niños que sufren de bullying tienen más probabilidades de acosar a los demás, por lo que participan en ambos roles. Los niños también son más propensos a decir que han sido acosados físicamente (golpes, bofetadas o empujos).²⁵



Las niñas son más propensas que los niños a estar involucradas en el ciberbullying (ser acosadas o acosar ellas mismas a los demás). El 15% de las niñas reportan ser el objetivo de comportamientos abusivos en línea a comparación de solo el 6% de los niños.⁷



Aunque los jóvenes trans y no binarios también experimentan bullying relacional y social, sufren más acoso físico y abusos que los jóvenes cisgénero (aquellos que se identifican con el género que se les asignó al nacer).^{26, 27}

Según un informe del 2019 del [Human Rights Campaign](#), los jóvenes transgénero (aquellos que no se identifican con el género que se les asignó al nacer) tienen un **22%** más de probabilidades de reportar amenazas o lesiones con un arma en propiedad escolar que los jóvenes cisgénero (aquellos que se identifican con el género que se les asignó al nacer).

¿Quién corre mayor riesgo de asumir ambos roles?

Los jóvenes que sufren de bullying suelen sentirse indefensos y tratan de buscar alivio. Pueden empezar a acosar a los demás como un mecanismo de defensa. Pueden pensar que si acosan a los demás, tal vez serán inmunes al bullying. Sin embargo, asumir ambos roles puede causar un círculo vicioso con efectos negativos y mayores problemas de salud mental.

Los estudiantes que son objetivo del bullying y se involucran en comportamientos de bully, corren un riesgo mayor de sufrir problemas de salud mental y problemas con el comportamiento que los estudiantes que sólo acosan o sufren de bullying.⁴



Apartar y el bullying basado en los prejuicios

Apartar es el acto de excluir o tratar a alguien como un “extraño” porque es diferente a usted o a su grupo. Esto puede llevar a actos violentos, excluyentes, o incluso comportamientos agresivos de bullying hacia los “extraños”. Se llama **bullying basado en prejuicios**, también conocido como bullying basado en el estigma o la identidad.^{16,28} El bullying basado en los prejuicios puede tomar varias formas. Pueden mirarse como bromas ofensivas y comentarios insensibles a alguien que considera un “extraño”. También puede escalar a comportamientos aún más destructivos, como crímenes de odio.²⁹

El bullying reportado con mayor frecuencia en las escuelas primarias se **basa en el género** y es dirigido a los niños que no encajan con las normas de género.³⁰

Definiciones importantes

- [El compañerismo](#) - Mostrarle compasión y apoyo a alguien o comunidades que podrían ser un objetivo del prejuicio y/o intimidación³¹
- [Perjuicio](#) - La creencia que algunas personas son mejores que otras, a menudo basado en la raza, religión, capacidad, estatus socioeconómico, apariencia u orientación sexual o identidad de género³⁰
- [El bullying basado en los prejuicios](#) - El bullying motivado por los prejuicios de una persona hacia otra (a menudo llamado bullying basado en el estigma o en la identidad)¹⁶
- [*Ciberbullying](#) - El bullying, como amenazas, acoso o humillación, que ocurre digitalmente²¹
- [Defensor](#) - Un niño que habla o actúa en apoyo de una persona que está sufriendo de bullying o intimidación¹⁶
- [Inclusión intencional](#) - Cuando acepta, valora e incluye a alguien que es diferente a usted³²
- [Apartar](#) - El acto de excluir o tratar a alguien como un “forastero” de un grupo porque son diferentes a usted³³
- [Desarrollo socioemocional](#) - Aprender a comprender, experimentar, expresar y manejar las emociones y desarrollar relaciones significativas con los demás³⁴

*Aunque la palabra ciberbullying es común para los adultos, los jóvenes rara vez la usan. Los adolescentes suelen usar [otro lenguaje](#) para expresar que está sucediendo el ciberbullying.

En “La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, los adolescentes reportaron las principales razones del bullying basado en los prejuicios que han experimentaron o han visto en la escuela:

- Peso
- Apariencia (sin incluir el peso ni la raza)
- Orientación sexual
- Raza o color de piel
- Identidad de género
- Creencias políticas
- Discapacidades
- Acento o país de origen
- Religión o creencias espirituales

Esta guía se diseñó para ayudar a todos los padres, pero si su hijo sufre de bullying basado en su identidad o prejuicios, las siguientes organizaciones pueden proporcionarle recursos adicionales:

- **Los jóvenes LGBTQ+:** [GLAAD](#), [GLSEN](#), [The Jed Foundation](#), [Welcoming Schools](#)
- **Los jóvenes con discapacidades intelectuales:** [Special Olympics](#)
- **Raza y religión:** [AAKOMA](#), [Act to Change](#), [Anti-Defamation League](#), [Asian American Psychology Association](#), [Hispanic Federation](#), [NAACP](#)



The Choose Kindness Project es una alianza de las organizaciones líderes sin fines de lucro del país que abordan tres áreas principales que involucran a los niños y a los adolescentes: la prevención del bullying, la inclusión y el bienestar mental de los jóvenes.

Guiado por más de 20 miembros de la alianza, The Choose Kindness Project se dedica a inspirar un mundo más inclusivo donde todos los jóvenes se sientan empoderados para ser ellos mismos y se sientan seguros para crear los futuros que imaginan.

El proyecto se activa a través de inversiones en la investigación, colaboraciones e innovaciones con organizaciones de la alianza para ayudarles a expandir su alcance e impacto. Recientemente se lanzó un nuevo sitio web con recursos para los padres, maestros y entrenadores con el fin de ayudarlos a navegar los tres principales problemas interseccionales que afectan a los niños y a los adolescentes.

TheChooseKindnessProject.org



→ Visite nuestro segundo libro, [Qué hacer si su hijo está acosando a otros niños](#)

→ Visite nuestro tercer libro, [Cómo apoyar el desarrollo de la bondad y la empatía en nuestra juventud](#)



Citas

1. Act to Change. “What Is Bullying?,” May 13, 2022. <https://acttochange.org/resources/>.
2. Anti-Defamation League. “What Bullying Is and Is Not,” December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/what-bullying-and-not>.
3. Nansel, Tonja R., Mary Overpeck, Ramani S. Pilla, W. June Ruan, Bruce Simons-Morton, and Peter Scheidt. “Bullying Behaviors Among U.S. Youth.” JAMA 285, no. 16 (April 25, 2001): 2094. <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>.
4. Center for Disease Control. “Preventing Bullying.” Accessed February 6, 2023. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-factsheet508.pdf>.
5. Eslea, Mike, and Josette Rees. “At What Age Are Children Most Likely to Be Bullied at School?” Aggressive Behavior 27, no. 6 (2001): 419–29. <https://doi.org/10.1002/ab.1027>.
6. StopBullying.gov. “Warning Signs for Bullying,” November 11, 2021. <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>.
7. The JED Foundation. “Understanding Bullying,” July 29, 2021. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-bullying/>.
8. NAMI: National Alliance on Mental Illness. “Know the Warning Signs.” Accessed February 6, 2023. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>.
9. Anti-Defamation League. “Cyberbullying Warning Signs,” December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/cyberbullying-warning-signs>.
10. The Digital Wellness Lab. “Cyberbullying,” March 17, 2021. <https://digitalwellnesslab.org/parents/cyberbullying/>.
11. Sameer Hinduja, email message to authors, January 18, 2023.
12. Youth Media Representation Program members, email message to authors, January 18, 2023. Center for Scholars and Storytellers.
13. Anne Collier, email message to authors, January 18, 2023.
14. Amanda Third, email message to authors, January 18, 2023.
15. Anti-Defamation League. “Identity-Based Bullying,” December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/lesson-plan/identity-based-bullying>.
16. Facing History and Ourselves. “Upstander,” June 12, 2020. <https://www.facinghistory.org/upstander>.
17. The Jed Foundation. “Parent Conversation Guide.” Accessed February 6, 2023. <https://jedfoundation.org/wp-content/uploads/2021/07/Parent-Conversation-Guide-JED-2018.pdf>.
18. National School Climate Center. “Resources for Parents,” August 19, 2021. <https://schoolclimate.org/resources-for-parents/>.
19. National Alliance on Mental Illness. “The Three C’s for Parents/Guardians.” Accessed February 6, 2023. https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/The-Three-C-s-Parent-Guardians_-English_2022.pdf.
20. Anti-Defamation League. “Bullying Prevention and Intervention Tips for Families.” Accessed February 6, 2023. <https://www.adl.org/sites/default/files/documents/assets/pdf/education-outreach/Bullying-Prevention-and-Intervention-Tips-for-Families.pdf>.
21. The Digital Wellness Lab. “Cyberbullying,” March 17, 2021. <https://digitalwellnesslab.org/parents/cyberbullying/>.
22. United States Department of Health and Human Services. “How to Talk with Educators at Your Child’s School About Bullying: Tips for Parents of Bullied Children.” Accessed February 6, 2023. <https://www.fl DOE.org/core/fileparse.php/7771/urlt/0084806-howtotalkwitheducators.pdf>.
23. Making Caring Common. “Questions to Ask Schools,” September 23, 2022. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/questions-ask-schools>.
24. Gordon, Sherri. “10 Types of Kids Most Likely to Be Bullied.” Verywell Family, March 25, 2021. <https://www.verywellfamily.com/reasons-why-kids-are-bullied-460777>.
25. National Center for Educational Statistics. “Student Reports of Bullying :Results From the 2017 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey.” 2019. United States Department of Education.
26. Gordon, Allegra R., Kerith J. Conron, Jerel P. Calzo, Matthew T. White, Sari L. Reisner, and S. Bryn Austin. “Gender Expression, Violence, and Bullying Victimization: Findings From Probability Samples of High School Students in 4 U.S. School Districts.” Journal of School Health 88, no. 4 (March 2, 2018): 306–14. <https://doi.org/10.1111/josh.12606>.
27. Human Rights Campaign. “CDC Releases National Youth Risk Behavior Surveillance Results,” August 26, 2020. <https://www.hrc.org/news/new-cdc-data-shows-lgbtq-youth-are-more-likely-to-be-bullied-than-straight-cisgender-youth>.

Citas

28. Anti-Defamation League. "What is Identity Based Bullying?" n.d. <https://www.adl.org/sites/default/files/what-is-identity-based-bullying.pdf>.
29. Anti-Defamation League. "Pyramid of Hate," December 14, 2022. https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/pyramid-hate-en-espanol?gclid=Cj0KCQiA_bieBhDSARIsADU4zLdTj_LMCjWzXzqm7vp2U0tXLQdV_OaUKpfLNyL-rvW3dZinb68mtGdAaAgXrEALw_wcB.
30. Human Rights Campaign. "Six Steps to Respond to Bias-Based Bullying," October 12, 2018. <https://www.hrc.org/news/six-steps-you-can-take-to-prevent-bias-based-bullying>.
31. Anti-Defamation League. "6 Ways to Be an Ally," December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/6-ways-be-ally-en-espanol>.
32. Special Olympics. "What Is Inclusion?," July 9, 2020. <https://www.specialolympics.org/stories/impact/what-is-inclusion>.
33. Doing Good Together. "Beyond Our Neighbors Curriculum," n.d. <https://www.doinggoodtogether.org/lessons/beyond-our-neighbors>.
34. Cohen, J., Onunaku, N., Clothier, S., & Poppe, J. "Helping young children succeed: Strategies to promote early childhood social and emotional development." 2005. In Research and Policy Report. Washington, DC: National Conference of State Legislatures.
35. StopBullying.gov. "How to Talk About Bullying," November 12, 2021. <https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying>.
36. UNICEF. "How to Talk to Your Children about Bullying," n.d. <https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-your-children-about-bullying>.
37. StopBullying.gov. "Support the Kids Involved," December 5, 2019. <https://www.stopbullying.gov/prevention/support-kids-involved>.
38. Anti-Defamation League. "What to Do If Your Child Exhibits Bullying Behavior," n.d. <https://www.adl.org/sites/default/files/documents/assets/pdf/education-outreach/What-to-Do-if-Your-Child-Exhibits-Bullying-Behavior.pdf>.
39. Positive Coaching Alliance Development Zone. "Adverse Childhood Experiences," n.d. <https://devzone.positivecoach.org/resource/article/adverse-childhood-experiences>.
40. Positive Coaching Alliance Development Zone. "Understanding Trauma's Impact on Behavior," n.d. <https://devzone.positivecoach.org/resource/worksheet/understanding-traumas-impact-behavior>.
41. StopBullying.gov. "Who Is at Risk," June 2, 2021. <https://www.stopbullying.gov/bullying/at-risk>.
42. Faris, R., & Felmlee, D. "Casualties of social combat: School networks of peer victimization and their consequences." 2014. American Sociological Review, 79, 228-257.
43. The JED Foundation. "Understanding Bullying," July 29, 2021. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-bullying/>.
44. United States Department of Education. "Student Reports of Bullying :Results From the 2017 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey," July 2019. <https://nces.ed.gov/pubs2019/2019054.pdf>.
45. Making Caring Common. "The Children We Mean to Raise: The Real Messages Adults Are Sending About Values — Making Caring Common," October 21, 2022. <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/children-mean-raise>.
46. Lions Club. "Lions Quest SEL at Home Learning Together Resource," n.d. <https://www.lions-quest.org/wp-content/uploads/2022/09/Lions-Quest-SEL-at-Home-Learning-Together-Resource-LQ200.pdf>.
47. National Alliance on Mental Illness. "A Week of Wellness." n.d. https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/A-Week-of-Wellness_English_2022.pdf.
48. National Alliance on Mental Illness. "10 Question Tuesday." n.d. https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/10-Question-Tuesday_English_2022.pdf.
49. Making Caring Common. "How to Build Empathy and Strengthen Your School Community," January 30, 2023. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>.
50. Making Caring Common. "Inspire Everyday Acts of Caring with Family Routines," December 13, 2021. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/inspire-everyday-acts-of-caring-with-family-routines>.
51. What If You Had the Power to Change the World? n.d. [Kindness.org](https://www.kindness.org). Accessed February 21, 2023.
52. Welcoming Schools. "Research Connections: Equity, School Climate, and Academic Achievement." n.d. https://hrc-prod-requests.s3-us-west-2.amazonaws.com/welcoming-schools/documents/WS_Research_Connections_Equity_Academic_Achievement.pdf.
53. National Crime Prevention Council. "Stop Cyberbullying Before It Starts." n.d. <http://archive.ncpc.org/resources/files/pdf/bullying/cyberbullying.pdf>.
54. "Bullying of Students with Disabilities." Students with Disabilities - National Bullying Prevention Center. Accessed June 1, 2023. <https://www.pacer.org/bullying/info/students-with-disabilities/>.