



Libro 3 de 3



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

Cómo apoyar el desarrollo de la bondad
y la empatía en nuestra juventud



→ ¿Para quién es este libro?

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

Este libro va más allá de una crisis inmediata y contempla un panorama general: los pasos proactivos que los padres y los adultos a cargo pueden hacer con sus hijos para crear una cultura de bondad, empatía y defensa en todos los lugares donde se reúnen los niños. Aquí le explicamos qué significa cada una de esas palabras, y cómo cultivarlas puede ayudar a eliminar el bullying en los hogares y las escuelas.

Aunque es posible que no necesite cada palabra, esperamos que este libro al menos le proporcione contenido para reflexionar. También esperamos que después de leer el libro, analice su hogar y se pregunte: *¿Qué podemos mejorar?*

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.

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: Desarrollar proactivamente la bondad y la empatía

Cómo desarrollar la bondad y la empatía de manera proactiva	4
• La bondad es una habilidad	4
• Sea un ejemplo a seguir para sus hijos	5
• Enseñe habilidades socioemocionales	5
• Cree un lugar seguro para compartir experiencias	6
<u>Cómo iniciar la conversación con los niños pequeños</u>	
<u>Cómo iniciar la conversación con los niños mayores</u>	
La empatía: ¿Qué es y por qué es importante?	7
¿Cómo puede desarrollar la empatía en casa?	7
Más recursos para la bondad y la empatía	8

Sección 2: Recursos para detener el bullying

¿Qué son la inclusión intencional y el compañerismo?	8
¿Cómo puede promover la inclusión intencional y ser un aliado en casa?	8
¿Qué es un defensor?	9
¿Cómo podemos promover la inclusión intencional, el compañerismo y ser un defensor en la escuela?	10
Definiciones importantes	10

Desarrollar de manera proactiva la bondad y la empatía

¿Cómo desarrollar la bondad y la empatía en casa?

Ahora que hemos definido el problema de las conductas del bullying en los niños en los otros dos libros, es hora de pensar más proactivamente, lo que significa que hay pasos que podemos tomar para ayudar a los niños a evitar los comportamientos de bullying en el futuro. **Esto implica aspirar conscientemente a construir una cultura de bondad y empatía.** En la siguiente sección, exploraremos ideas como [la inclusión](#), [ser un aliado](#), y [un defensor](#).

Probablemente ha estado tratando de construir esta cultura todo el tiempo en la casa o en la escuela. Esperamos que esta parte del libro lo ayude a reenfocar sus esfuerzos y a mantenerse constante con el transcurso del tiempo. Ya sea un niño o un adulto, nunca es demasiado tarde para seguir desarrollando las habilidades de la bondad, empatía e inclusión.

La bondad es una habilidad

La bondad tiene el poder de superar las diferencias y cerrar brechas.⁵¹ **Así como cualquier otra habilidad, la bondad debe enseñarse y desarrollarse continuamente.** Usted tiene el poder de empezar a enseñar las habilidades de la bondad en casa.

A continuación, hay algunos consejos útiles sobre cómo iniciar el proceso con **los niños más pequeños**:



Hable con el niño sobre el por qué es importante ser amable. La actividad de Kindness.org “[Kindness Experiment](#)” es un excelente punto de partida para iniciar la conversación.



Muéstreles que la bondad es contagiosa: Ver a los demás ser amables puede inspirar a su hijo a ser amable también. Lea esta [lista](#) de YouTube Kids para ver más ejemplos de los niños mostrando bondad.



Enséñele a su hijo que la bondad es un músculo: La habilidad para ser bondadoso crece entre más la practicamos. Usted puede iniciar conversaciones sobre esto con su hijo [usando este video](#).



Sea un modelo a seguir para sus hijos

Sea consciente de cómo son sus propias actitudes y comportamientos, ya que pueden influir la manera en que actúa su hijo. Si le demuestra a su hijo que su familia prioriza el cuidado de los demás, su hijo desarrollara las habilidades de bondad más rápido.⁴⁵

Los jóvenes son

3 veces más probables de

estar de acuerdo que en desacuerdo con esta afirmación: *"Mis padres se sienten más orgullosos de mí si obtengo buenas calificaciones que sí soy un buen miembro de mi comunidad en clase y la escuela".*

- Un informe de, Making Caring Common's ["The Children We Mean to Raise Report"](#)



66

En la vida real

Emma y su hija, Elly, están jugando un juego con sus amigos en el parque. Emma ve un niño jugando solo, mientras ve a otros niños jugando a lo lejos. ¡Esta es una oportunidad perfecta para mostrar la bondad en acción!

Frente a Elly y los demás niños, Emma se acerca al niño y le pregunta: *"Hola, ¿Te gustaría jugar con nosotros? Hay mucho espacio para que todos juguemos".* El niño acepta feliz y se une al grupo. Después de jugar un par de rondas juntos, Emma le dice a todo el grupo, *"¡Es mucho más divertido cuando todos pueden unirse a la diversión! Por eso invitamos a todos a unirse al juego y no dejar a nadie fuera".*

Emma le mostró a Elly y a los demás niños la acción de bondad, explicó la acción, e identificó por qué fue amable.

Enseñar habilidades socioemocionales

Los padres juegan un papel crucial a la hora de modelar las habilidades socioemocionales a sus hijos. Las habilidades socioemocionales son importantes para construir y mantener relaciones saludables, regular nuestras emociones y conectar con otros. También son un ingrediente clave para la bondad y la empatía. Algunas de las habilidades socioemocionales que los papás pueden modelar incluyen el autoconocimiento, el autocontrol, la conciencia social y las habilidades para relacionarse con los demás.⁴⁶

- Puede obtener más información sobre las habilidades socioemocionales y cómo enseñarlas a los niños de todas las edades con recursos como el [podcast Grow Kinder](#).

66

Los papás pueden modelar estas habilidades y hablar sobre ellas con su hijo. Por ejemplo, compartir con su hijo cuando algo lo enoja y cómo manejar sus emociones.

"Me frustró mucho cuando no llegaste a la casa a la hora que te di permiso. Pero en lugar de gritarte o desquitarte esa frustración contigo de una manera negativa, di un paso atrás y respiré profundamente un par de veces para manejar mis emociones y calmarme. Así puedo abordar nuestra conversación más tranquilo".

Cree un lugar seguro para compartir experiencias

- Haga de su hogar un espacio seguro para que su hijo comparta regularmente sus emociones y bienestar. Nunca es demasiado pronto para crear un espacio seguro para que su hijo comparta sus emociones con usted.
- Considere tener juntas semanales donde hable con su hijo sobre cómo ha mostrado amabilidad con los demás y ellos mismos.^{46,47}

Cómo iniciar la conversación



CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN CON LOS NIÑOS PEQUEÑOS^{47,48}

- *“¿Cómo van las cosas con tus amigos?”*
- *“¿Qué amas y aprecias más de ti?”*
- *“¿Qué actividades, música o pasatiempos nuevos quieres hacer?”*
- *“¿Cuéntame de algo genial que hiciste recientemente o platicaste para conectar con tus amigos?”*



CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN CON LOS NIÑOS MAYORES^{47,48}

- *“¿Qué anhelas/te distrae más sobre la vida de otras personas?”*
- *“¿Qué amas y aprecias más de ti?”*
- *“¿Qué ocupa la mayor parte de tu energía mental estos días?”*
- *“Te amo y me preocupo por ti. Tu salud mental y bienestar son muy importantes para mí y me encantaría hablar contigo más seguido sobre eso”.*





La empatía: ¿Qué es y por qué es importante?

La empatía es una respuesta con preocupación a los sentimientos de otra persona. Implica pensar, sentir e incluso una reacción física que nuestro cuerpo tiene hacia otras personas cuando nos relacionamos con su manera de sentir. Según el proyecto [Making Caring Common](#), un componente clave de la práctica para la bondad y la empatía con los demás es **mostrar paciencia, generosidad y disposición a escuchar la perspectiva de otra persona.**⁴⁹

Los padres pueden enseñar a sus hijos que juzgar a los demás muy pronto puede limitar nuestra capacidad de ser amables y empáticos. Dar a alguien el beneficio de la duda y hacer preguntas para comprender mejor su punto de vista puede ayudar a entablar conversaciones productivas, en lugar de la posibilidad que exista bullying no deseado.

Siempre escuchan

Es importante controlar el lenguaje que está usando frente a su hijo. En lugar de llamar a las personas nombres hirientes y negativos cuando esté molesto, considere preguntar por qué alguien podría estar pensando o actuando de una manera que lo molesta.

¿Cómo puede desarrollar la empatía en casa?

Así como la bondad, **la empatía es un “músculo” que los niños (y los adultos) pueden ejercitar.**

→ Maneras prácticas de desarrollar la empatía

Según un estudio de Making Caring Common, **las rutinas familiares** ayudan a crear los “**músculos de la empatía**”. Aquí hay algunos ejemplos de rutinas que puede incorporar a su vida y a la de su hijo:⁵⁰

- Cuando su hijo vaya de salida, dele un complemento y recuérdale que le dé un complemento a otra persona durante el día.
- Tenga a la mano en el auto algunos kits de cuidado personal para las personas sin hogar o cualquier persona que encuentre que pueda necesitar algo de comida y alegría. Hable con su hijo sobre la importancia de darle la mano a los que tienen necesidad.
- Elija un proyecto simple y divertido que establezca una rutina de bondad. Algunos ejemplos incluyen decorar una caja para patrocinar un estante de alimentos y llenarlo durante el mes, crear un frasco de donaciones para enseñarle a su hijo sobre la caridad y decorar tarjetas sobre la bondad para regalarlas al azar.

Más recursos para la bondad y la empatía

Algunos ejemplos de actividades incluyen:

- Las actividades de kindness.org incluyen [diarios que ayudan](#) a los niños a reflexionar sobre sus sentimientos, [tarjetas de bingo](#) con actos de bondad, y este [planificador de bondad](#) que usted y su hijo pueden usar para hacer planes de bondad juntos.
- [La Iniciativa de Channel Kindness](#) de la Born This Way Foundation alienta a los niños mayores y los adolescentes a escribir cartas o hacer videos a personas que necesitan un poco más de bondad en sus vidas (como los ancianos).
- El plan de estudios de Kindness.org's [Learn Kind K-8](#) fomenta la bondad y la empatía en el salón.

PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

NAMI's [Meet Little Monster](#) es un excelente recurso para ayudar a los niños más pequeños a desarrollar las habilidades socioemocionales.

PARA LOS NIÑOS MAYORES

Trate de animar a los adolescentes mayores a cuidar de sus amigos y ser un aliado. Encuentre más recursos para usted y su adolescente en [The Jed Foundation](#).

Cómo cultivar la inclusión, el compañerismo y ser un defensor

¿Qué son la inclusión intencional y ser un aliado?

- **El compañerismo**, o ser un **aliado**, es mostrar compasión y apoyo por alguien o comunidades que podrían ser objeto de prejuicios y/o bullying.
- Cuando acepta, valora e incluye a alguien que es diferente a usted se llama **inclusión intencional**.

¿Cómo puede promover la inclusión intencional y ser un aliado en casa?

Promueva el compañerismo y la inclusión intencional en el hogar mostrándole a su hijo cómo se ve en acción. A continuación, hay algunos ejemplos del compañerismo y la inclusión intencional en acción:

PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- No juzgar a los demás y mostrar empatía. Por ejemplo, si ve a alguien que está comiendo solo durante el almuerzo, invítelos a comer con usted y sus amigos.
- Usted y su hijo pueden aprender sobre los pasos para la [inclusión jugando](#) este juego, diseñado por The Special Olympics. Mientras juegan, puede hablar de los diferentes pasos que pueden tomar para la inclusión.

PARA LOS NIÑOS MAYORES

- Participar en actos grandes de bondad, como ser voluntario para causas locales en su comunidad.
- No interactuar con una publicación mal intencionada en las redes sociales, o defender a alguien en la sección de comentarios.
- Apoyar a las personas que son objeto de prejuicios y/o intimidación, como defender a alguien que sufre de bullying en el autobús o en la escuela.

6 maneras de ser un aliado cuando es testigo del bullying o la intimidación ³⁵

- 1 Apoye a las personas que son objetivo de los perjuicios y/o el bullying, los conozca o no
- 2 No participe (por ejemplo, reírse o solo mirar al individuo objetivo del bullying)
- 3 Dígale a la persona que está mostrando comportamientos desagradables que pare
- 4 Informe a un adulto de confianza
- 5 Conozca a las personas antes de juzgarlas
- 6 Sea un aliado en línea: todas las reglas anteriores aplican para ser un aliado en persona y en línea



de los estudiantes reportan haber visto bullying.

Los espectadores a veces participan, ignoran o no saben qué hacer cuando sucede el bullying. Pocos intervienen para ayudar a la persona que sufre de bullying.

El año pasado, el **33%** de los adolescentes reportaron ver a alguien sufrir de bullying e intervinieron.

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

¿Qué es un defensor?

Enseñar a los niños a ser aliados y la inclusión intencional puede empoderar a sus hijos para ser un defensor de las víctimas del bullying. Los padres pueden apoyar el desarrollo de sus hijos como un defensor al enfatizar la importancia de cuidar y hacer el bien por los demás.

- Los padres pueden usar el **poder de contar historias**, como [recursos de la biblioteca](#), de Facing History and Ourselves para ayudar a enseñar a su hijo a defender a los demás. Leer, escuchar o ver historias sobre los defensores puede animar a los niños y a los adolescentes a pensar en las maneras en que ellos también pueden defender.



¿Cómo podemos promover la inclusión intencional, el compañerismo y ser un defensor en la escuela?

El bullying ocurre en todas las escuelas. Si su hijo sufre de bullying o acosa a los demás, es probable que haya otros niños en su escuela que también sufran de bullying. ¿Cómo puede su escuela crear un ambiente de aprendizaje seguro para todos?

El bullying puede reducirse en la escuela con una política antibullying eficaz y una cultura escolar de inclusión y compañerismo. Aunque varias escuelas ya cuentan con programas y políticas antibullying, eso no significa necesariamente que sean efectivas. Las investigaciones de la Human Rights Campaign Foundation's Welcoming Schools muestran que las escuelas que crean una cultura de inclusión intencional capacitan al personal sobre el bullying y los prejuicios, y comparten y siguen claramente los protocolos que recompensan los esfuerzos que crean una comunidad tienen mejores resultados contra el bullying y la seguridad.⁵² Pero ¿qué puede hacer usted como papá para garantizar la seguridad de su hijo y de los demás en la escuela?

De "La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project", casi la **mitad** de los padres que reportaron que las políticas antibullying de su escuela son ineficaces dicen que sus políticas no mencionan el tema del compañerismo o la prevención.

Los papás pueden tomar acción y abogar por programas y políticas antibullying eficaces centradas en la inclusión en las escuelas de sus hijos. Lo más probable es que varios papás en la escuela de su hijo estén experimentando los mismos problemas. Para tener un impacto en toda la escuela, los padres pueden organizarse y aprender más acerca de cómo trabajar con la escuela para ofrecer programas de antibullying que sean eficaces y se centren en el compañerismo y la inclusión.

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.



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

The Jed Foundator

→ Visite el primer libro, [Cómo ayudar a un niño que sufre de bullying](#)

→ Visite el segundo libro, [Que hacer si su hijo ésta acosando a otros niños](#)

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>.
28. Anti-Defamation League. “What is Identity Based Bullying?” n.d. <https://www.adl.org/sites/default/files/what-is-identity-based-bullying.pdf>.

Citas

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_OaUKpLNYL-ryW3dZinb68mtGdAaAgXrEALw_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, D.C.: 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/>.