



# I think my child is bullied at school; what do I do?

## Things to know about bullying and ways to respond:

1. Bullying can have long lasting and significant negative impact on your child – always follow-up if you suspect bullying.
2. Speak with your child – listen, be sensitive, supportive – remember, being bullied is not your child's fault and your child has the right to be safe at school.
3. Fact find, collect information from your child and the school – keep records.
4. Be familiar with the warning signs of bullying:
  - Noticeably more withdrawn, angry, depressed, anxious, fearful
  - Refuses to go to school, hates school, grades drop
  - Noticeable changes in sleeping, eating and other routines
  - Torn or dirty clothes, missing money or personal items
  - Risky behaviors, child suddenly 'getting in trouble'
  - Loss of confidence, friends – self-esteem drops
5. Bullying can be physical, verbal or non-verbal (gestures, shunning, etc.)
6. Police involvement is sometimes necessary.
7. Children with special needs may be at greater risk to be targeted by bullies due to real or perceived 'differences' that can set them apart.

## Ways for you and your school to support your child:

1. Make sure your child's school follows-up – the school should have anti-bullying policies and procedures and up-to-date training for staff.
2. Increasing supervision of unstructured time (hallway, playground, bus, etc.) may be needed (at home, monitor computer use to prevent cyber bullying).
3. If your child is in Special Education, add an IEP goal that teaches your child how best to respond to the bullying. You might also consider other IEP services or accommodations.
4. Identifying a go-to school counselor, mentor, or 'safe' person is often needed.
5. Consider seeking the help of outside professionals (therapists, etc).
6. Create peer buddies and safe social opportunities in and out of the classroom.
7. It may be necessary to make seating or classroom changes.
8. Research shows that school-wide education and awareness is critical. If the bullying is around your child's disability insist on disability awareness education.
9. Consider the unique needs of your child when choosing interventions – some children are more sensitive and vulnerable than others.
10. If the bullying escalates take appropriate action (involve district staff, file reports).

Note: Bullying is about a real or perceived imbalance of power. Because there is a victim and perpetrator, peer mediation is not an appropriate intervention.

Working collaboratively with your school is the best way to stop the bullying.

Funded by:



MARIN COMMUNITY FOUNDATION



parent network  
+ resource center

800.578.2592 | [www.matrixparents.org](http://www.matrixparents.org)



# Yo pienso que ha mi hijo lo intimidan en la escuela, ¿qué hago?

## **Cosas que debe saber sobre la intimidación y formas de responder:**

1. La intimidación puede tener un largo y significativo impacto negativo sobre su hijo- siempre haga seguimiento cuando usted sospeche que hay intimidación.
2. Hable con su hijo – escúchelo, sea sensible, apóyelo – recuerde que su hijo no tiene la culpa de estar siendo intimidado, y de que su hijo tiene derecho de estar a salvo en la escuela.
3. Encuentre los hechos, colecte la información de su hijo y de la escuela – mantenga registros.
4. Esté familiarizado con las señales de alerta de la intimidación:
  - Notablemente mas retraído, molesto, deprimido, ansioso, miedoso.
  - Se niega a ir a la escuela, odia la escuela, baja sus notas.
  - Cambios notables en el sueño, alimentación y otras rutinas.
  - Ropa sucia o rasgada, pierde el dinero u objetos personales.
  - Comportamiento riesgoso, de repente el niño se “mete en problemas”.
  - Pierde la confianza y los amigos – baja su autoestima.
5. La intimidación puede ser física, verbal o no-verbal (gestos, evasión, etc.)
6. Algunas veces la participación de la Policía es necesaria.
7. Los niños con necesidades especiales pueden estar en mayor riesgo de ser el blanco de intimidación, debido a diferencias reales o notables que los dejan de un lado.

## **Maneras en las que usted y su escuela pueden apoyar a su hijo:**

1. Asegúrese de que la escuela de su hijo hace seguimiento – Las escuelas deben tener políticas y procedimientos anti-intimidación y entrenamientos actualizados para sus empleados.
2. Puede que sea necesario incrementar la supervisión en momentos poco estructurados en la escuela (pasillo, parque, autobús, etc.) y en la casa, monitorear el uso de la computadora para prevenir la intimidación cibernética.
3. Si su hijo está en Educación Especial, agregue al Plan Individual de Educación (IEP) una meta que le enseñe a su hijo la mejor manera de responder a la intimidación. Usted también podría considerar otros servicios o acomodaciones para el IEP.
4. Frecuentemente es necesario Identificar a un consejero que valla a la escuela, a un mentor o a una persona “segura”.
5. Considerar buscar ayuda profesional externa (terapeutas, etc).
6. Crear parejas de compañeros y oportunidades sociales seguras dentro y fuera de la clase.
7. Puede que sea necesario hacer cambios de puesto o de clase.
8. Las investigaciones muestran que la educación y el conocimiento a lo ancho de la escuela son de suma importancia. Si la intimidación está alrededor de la discapacidad su hijo, insista en la educación del conocimiento sobre discapacidades.
9. Considere las necesidades únicas de su hijo para escoger el plan de intervención; algunos niños son más sensibles y vulnerables que otros.
10. Tome acciones apropiadas si la intimidación aumenta (involucre al personal del distrito, archive reportes).

**Nota:** La intimidación es acerca de un desbalance real o perceptible de poder. Debido a que hay una víctima y un perpetrador, la mediación entre compañeros no es una intervención apropiada. Trabajar en colaboración con la escuela es la mejor manera de parar la intimidación.

Funded by:



MARIN COMMUNITY FOUNDATION



parent network  
+ resource center

800.578.2592 | [www.matrixparents.org](http://www.matrixparents.org)