

SOCIAL SKILLS

DEAR PARENTS & CAREGIVERS,



Mental health professionals from *On Our Sleeves*, the movement for children's mental health, have teamed up with the curriculum specialists at Young Minds Inspired to create activities for schools and youth organizations to support children's mental health and wellness.

Your child has been learning about responding to bullying – including situations in which they are being bullied or see someone else being bullied. They have been introduced to the terms “upstander” and “bystander.” Upstanders help or support the child being bullied, while bystanders observe the bullying but don't get involved. Sometimes it's just not safe to get involved. In those cases, an upstander would get an adult to help. Bullying can have a lasting effect on children being bullied and witnesses. For example, they might experience anxiety. Teaching children strategies for addressing bullying to try to stop it can help children's mental wellness, support self-esteem, and promote a culture of empathy.

We hope you will find the ideas provided below helpful in supporting ongoing conversations with your child about addressing bullying. For more ideas and information on how to support your child in developing social skills that support their mental health, visit OnOurSleeves.org.

Sincerely,

The *On Our Sleeves* team

TALK OPENLY WITH YOUR CHILD ABOUT BULLYING

TALK ABOUT WHAT TO DO

- ▶ Acknowledge that bullying is tough to talk about but emphasize that it is important to ask an adult for help if they ever need advice or emotional support.
- ▶ Talk about why bullying happens. A child being bullied might think that it's only happening to them and may be reluctant to say anything. Let them know that they are not alone, and you are there to help them.
- ▶ Be proactive about sharing strategies that your child can use if they are bullied. Talk about safe and constructive things your child can do or say to stand up for themselves, including informing you or another trusted adult.
- ▶ Encourage your child to be an upstander when they witness bullying. Help them brainstorm safe ways to support the person being bullied or to seek help if it's not safe to speak up in the moment. Supporting a person being bullied could include asking the child doing the bullying to stop, or helping the child being bullied get away from the situation, walking with them, or going with them to tell a trusted adult. Emphasize the importance of getting an adult to help and when that may be needed. Also, remind your child that telling an adult to ask for help is not tattling if someone's safety is at risk.
- ▶ Know your child's school's policy on bullying, as well as any groups your child might be part of. How do they address bullying situations?

RECOGNIZE SIGNS OF BULLYING

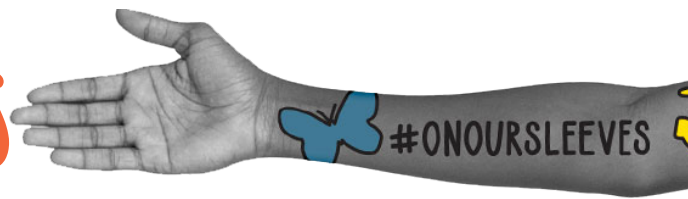
- ▶ Children respond to bullying in different ways. A child being bullied might seem anxious, depressed, or withdrawn. They might get stomachaches. Or they might have outbursts that are not typical for them. If you see a change in your child's behavior, encourage them to talk with you.
- ▶ If your child is bullying other children, it might be because they are having difficulty managing their own feelings and are lashing out. Or they might be being bullied themselves. Talk with your child and listen. Let them know you care and want to help them.
- ▶ Check in with your child regularly and let them know that they can come talk with you any time.

As a family, have ongoing discussions about bullying and expressing feelings as your child grows and continues to develop new friendships and meets new people.



ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health

HABILIDADES SOCIALES



ESTIMADOS PADRES Y REPRESENTANTES:

Los profesionales de salud mental de *On Our Sleeves*, el movimiento para la salud mental de los niños, se han unido a los especialistas en planes de estudio de Young Minds Inspired con el propósito de crear actividades para escuelas y organizaciones juveniles a fin de apoyar la salud mental y el bienestar de los niños.

Su hijo/a está aprendiendo sobre cómo responder al *bullying*, incluidas las situaciones en las que es víctima de *bullying* o ve que otra persona lo es. Se le enseñó los términos “defensor” y “espectador”. Los defensores ayudan o apoyan al/a la niño/a que sufre *bullying*, mientras que los espectadores observan el *bullying*, pero no se involucran. A veces, no es seguro involucrarse. En esos casos, un defensor conseguiría que un adulto le ayude. El *bullying* puede tener un efecto duradero en los niños que son víctimas y en quienes lo presencian. Por ejemplo, pueden experimentar ansiedad. Enseñar a los niños estrategias para abordar el *bullying* a fin de detenerlo puede ayudar a su bienestar mental, favorecer la autoestima y promover una cultura de empatía.

Esperamos que las ideas que se proporcionan a continuación le resulten útiles para mantener conversaciones constantes con su hijo/a sobre cómo abordar el *bullying*. Para obtener más ideas e información sobre cómo ayudar a su hijo/a a desarrollar habilidades sociales que favorezcan su salud mental, visite OnOurSleeves.org.

Atentamente,

El equipo de *On Our Sleeves*

HABLE ABIERTAMENTE CON SU HIJO/A ACERCA DEL BULLYING

HABLE SOBRE QUÉ HACER

- ▶ Reconozca que es difícil hablar sobre el *bullying*, pero destaque que es importante pedir ayuda a un adulto si alguna vez su hijo/a necesita consejo o apoyo emocional.
- ▶ Hable sobre por qué ocurre el *bullying*. Un/a niño/a que sufre *bullying* podría pensar que solo le está pasando a él/ella y puede que se rehúse a decir algo. Hágale saber que no está solo/a y que usted está allí para ayudar.
- ▶ Sea proactivo/a al compartir estrategias que su hijo/a pueda utilizar si sufre *bullying*. Hable sobre cosas seguras y constructivas que su hijo/a puede hacer o decir para defenderse por sí mismo/a, lo que incluye informarle a usted o a otro adulto de confianza.
- ▶ Aliente a su hijo/a a ser un/a defensor/a cuando sea testigo de *bullying*. Ayúdele a intercambiar ideas sobre formas seguras de apoyar a la persona que sufre *bullying* o de buscar ayuda si no es seguro expresarse en el momento. Defender a una persona que sufre *bullying* podría incluir pedirle al/a la niño/a que está haciendo *bullying* que deje de hacerlo, o ayudar al/a la niño/a que lo sufre a alejarse de la situación, caminar con él/ella o acompañarlo/a para decírselo a un adulto de confianza. Enfaticé la importancia de buscar a un adulto para que ayude y cuándo puede ser necesario. Además, recuérdale a su hijo/a que decirle a un adulto que pida ayuda no es delatar a nadie si la seguridad de alguien está en riesgo.
- ▶ Conozca la política de la escuela de su hijo/a sobre el *bullying*, así como de cualquier grupo del que su hijo/a pueda formar parte. ¿Cómo abordan las situaciones de *bullying*?

RECONOZCA LAS SEÑALES DE BULLYING

- ▶ Los niños responden al *bullying* de diferentes maneras. Un/a niño/a que sufre *bullying* puede parecer ansioso/a, deprimido/a o retraído/a. Puede sufrir dolores de estómago. O puede tener arrebatos que no son habituales. Si observa un cambio en el comportamiento de su hijo/a, anímelo/a a hablar con usted.
- ▶ Si su hijo/a está haciendo *bullying* a otros niños, puede ser porque tiene dificultades para manejar sus propios sentimientos y es su forma de desahogarse. O puede estar sufriendo *bullying*. Hable con su hijo/a y escuche. Hágale saber que le importa y que quiere ayudarle.
- ▶ Esté atento/a a su hijo/a regularmente y dígame que puede hablar con usted en cualquier momento.

Como familia, mantenga conversaciones continuas sobre el *bullying* y la expresión de sentimientos a medida que su hijo/a crece y continúa desarrollando nuevas amistades y conociendo a nuevas personas.



ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health