

# Hello Parents!



With a growing need for mental health awareness, we are pleased to share with you that our most recent PATH lessons addressed the crucial topic of **bullying**. We emphasized the widespread impact of bullying and the undeniable power of kindness. This unit contains three lessons that define basic terminology, identify warning signs, stress referral techniques, and promote prevention strategies. Your child's safety is a priority for us, so we will continue to invest time into their social and emotional health through these sessions. We want you to know that we take this subject very seriously. Our counseling staff welcomes any questions you may have. Please take time to talk with your child this week to learn more about the outcome of these sessions.

## 37%

About 37% of young people between the ages of 12 and 17 have been bullied online.

## Did You Know?

About 37% of young people between the ages of 12 and 17 have been bullied online. 30% have had it happen more than once. [1] 60% of young people have witnessed online bullying. Most do not intervene. [2] Dr. Martin Luther King, Jr. said, "In the end, we will remember, not the words of our enemies... but the silence of our friends." This is a central theme as we discuss the importance of being an upstander, promoting acts of kindness.

### Tips:

- Starting conversations about daily life with a 15-minute duration can make a difference in children's wellness. Use prompts for them to elaborate on their best qualities to check confidence.
- Conversation starters include asking about one good thing from the day and any bad they want to share; include questions allowing them to share about lunchtime and extracurricular events.
- Be aware of how your children spend their screen time, particularly on social media sites. Note that online gaming sites are considered social media.

## Helplines/Resources

- Stop Bullying.gov information for parents <http://www.StopBullying.gov>.
- Jamari Terrell Williams Foundation <https://www.jamariterrellwilliams.org/unite>
- Referral Hotline 800-261-7097
- Do Something.org <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-cyber-bullying#fn1>

## References

1. Patchin, Ph.D, Justin. "2019 Cyberbullying Data." Accessed July 30, 2019, <https://cyberbullying.org/2019-cyberbullying-data>
2. "Safety Net: Cyberbullying's Impact on Young People's Mental Health: Inquiry Report." The Children's Society. Accessed July 30, 2019. [https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/social-media-cyberbullying-inquiry-full-report\\_0.pdf](https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/social-media-cyberbullying-inquiry-full-report_0.pdf)



# ¡Hola Padres!

Con una creciente necesidad de concienciación sobre la salud mental, nos complace compartir con ustedes que nuestras lecciones PATH más recientes abordaron el tema crucial del acoso escolar. Destacamos el impacto generalizado de la intimidación y el innegable poder de la bondad. Esta unidad contiene tres lecciones que definen la terminología básica, identifican señales de advertencia, técnicas de referencia de estrés y promueven estrategias de prevención. La seguridad de su hijo es una prioridad para nosotros, por lo que continuaremos invirtiendo tiempo en su salud social y emocional a través de estas sesiones. Queremos que sepa que nos tomamos este tema muy en serio. Nuestro personal de asesoramiento acepta cualquier pregunta que pueda tener. Por favor, tómese el tiempo para hablar con su hijo esta semana para aprender más sobre el resultado de estas sesiones.

## 37%

Alrededor del 37% de los jóvenes entre las edades • Según Stop Bullying.gov, “Niños de 12 y 17 años han sido intimidados en línea.

## ¿Sabías?

Alrededor del 37% de los jóvenes entre las edades de 12 y 17 años han sido intimidados en línea. Al 30% le ha sucedido más de una vez. [1] El 60% de los jóvenes ha sido testigo de la intimidación en línea. La mayoría no interviene. [2] El Dr. Martin Luther King, Jr. dijo: “Al final, recordaremos, no las palabras de nuestros enemigos ... sino el silencio de nuestros amigos”. Este es un tema central mientras discutimos la importancia de ser un líder, promoviendo actos de bondad.

### Tips:

- Iniciar conversaciones sobre la vida diaria con una duración de 15 minutos puede marcar la diferencia en el bienestar de los niños. Use las indicaciones para que desarrollen sus mejores cualidades para verificar la confianza.
- Los iniciadores de la conversación incluyen preguntar sobre algo bueno del día y cualquier cosa mala que quieran compartir y preguntas que les permitan compartir sobre la hora del almuerzo y el viaje en autobús.
- Tenga en cuenta cómo sus hijos pasan su tiempo frente a la pantalla, especialmente en los sitios de redes sociales. Tenga en cuenta que los sitios de juegos en línea se consideran redes sociales.

## Líneas de ayuda / recursos

- Detener Bullying información para padres <http://www.StopBullying.gov>
- Fundación Jamari Terrell Williams <https://www.jamariterrellwilliams.org/unite>
- Línea directa de referencia 800-261-7097
- Do Something.org <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-cyber-bullying#fn1>

### Referencias:

1. Patchin, Ph.D, Justin. “Datos de ciberacoso de 2019”. Consultado el 30 de julio de 2019, <https://cyberbullying.org/2019-cyberbullying-data>
2. “Red de seguridad: el impacto del ciberacoso en la salud mental de los jóvenes: informe de consulta”. La sociedad infantil. Consultado el 30 de julio de 2019. [https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/social-media-cyberbullying-inquiry-full-report\\_0.pdf](https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/social-media-cyberbullying-inquiry-full-report_0.pdf)