



TO YOUR HEALTH

Monthly
Health
Update

provided by Holyoke Medical Center & River Valley Counseling Center's School Based Health Center at Peck

WHAT IS SCHOOL BULLYING?

Bullying is a big problem. It can make kids feel hurt, scared, sick, lonely, embarrassed and sad. Bullies might hit, kick, or push to hurt people, or use words to call names, threaten, tease or scare them. A bully might say mean things about someone, grab a kid's stuff, make fun of someone, or leave a kid out of the group on purpose. Some bullies threaten people or try to make them do things they don't want to do. Also, cyberbullying may be done using a smartphone, a tablet, social media like Facebook or Instagram, or the internet. This can be especially bad because cruel messages can spread to many people very quickly.

BULLYING IS A BIG DEAL

Bullying is a big problem that affects lots of kids. Three-quarters of all kids say they have been bullied or teased. Being bullied can make kids feel really bad. The stress of dealing with bullies can make kids feel sick and not want to play outdoors or go to school. It's hard to keep your mind on schoolwork when you are worried. Bullying bothers everyone-and not just the kids who are getting picked on. Bullying can make school a place of fear and can lead to more violence and more stress for everyone.



HOW TO HANDLE IT

- **Tell an adult.** If you or someone else is being bullied, it's very important to tell an adult. Find someone you trust and go tell them what is happening. Teachers, principals, parents, and lunchroom helpers at school can help to stop bullying. This is not tattling on someone who has done something small - bullying is wrong and it helps if everyone who gets bullied or sees someone being bullied speaks up.
- **Don't bully back.** Don't hit, kick, or push back to deal with a bully. Fighting back just satisfies a bully and it's dangerous, too, because someone could get hurt. You're likely to get in trouble too. It's best to stay with others, stay safe, and get help from an adult.
- **Ignore the bully.** Try your best to ignore the bully's threats. Pretend you don't hear them and walk away to a place of safety.
- **Stand up for yourself and others.** Pretend to be brave and confident. Tell the bully "No! Stop it!" in a loud voice, then walk away.
- **Get a buddy (and be a buddy).** Two is better than one if you are trying to avoid being bullied. Make a plan to walk with a friend whenever you think you may run into the bully.
- **GET INVOLVED IF YOU SEE BULLYING GOING ON IN SCHOOL - TELL AN ADULT, STICK UP FOR THE KID BEING BULLIED, AND TELL THE BULLY TO STOP!**

RVCC's Teen Clinics (or School-Based Health Centers) are licensed health clinics providing quality, comprehensive health care services on-site in schools. We know that healthy students learn better and achieve more. We're here to work together with your Primary Care Provider to offer preventative care and treatment where it is most accessible; students don't have to leave school and parents don't have to leave work for appointments. Call us at 413-534-2102 or email us for more information. You can also visit our website and complete a consent form online.



Holyoke Medical Center
River Valley Counseling Center



¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

La intimidación es un gran problema. Puede hacer que los niños se sientan heridos, enojados, enfermos, solos, avergonzados y tristes. Los acosadores pueden golpear, patear o empujar para lastimar a las personas o usar palabras para insultar, amenazar, molestar o asustar. Un acosador puede decir cosas malas sobre alguien, agarrar el material de un niño, burlarse de alguien o dejar a un niño fuera del grupo a propósito. Algunos acosadores amenazan a las personas o intentan obligarlas a hacer cosas que no quieren hacer. Además, el acoso cibernético se puede realizar mediante un teléfono inteligente, una tableta, redes sociales como Facebook o Instagram, o Internet. Esto puede ser especialmente malo porque los mensajes crueles se pueden transmitir a muchas personas muy rápidamente.

EL ACOSO ES ALGO SERIO

La intimidación es un gran problema que afecta a muchos niños. Tres cuartas partes de todos los niños dicen que han sido objeto de acoso o burlas. Ser acosado puede hacer que los niños se sientan realmente mal. El estrés de lidiar con los acosadores puede hacer que los niños se sientan enfermos y no quieran jugar al aire libre o ir a la escuela. Es difícil concentrarse en el trabajo escolar cuando está preocupado. La intimidación molesta a todos, y no solo a los niños a los que se molestan. El acoso escolar puede hacer que la escuela sea un lugar de miedo y puede generar más violencia y más estrés para todos.



CÓMO MANEJARLO

- **Dile a un adulto.** Si usted o alguien más está siendo intimidado, es muy importante que se lo diga a un adulto. Encuentra a alguien en quien confíes y cuéntale lo que está sucediendo. Los maestros, directores, padres y ayudantes del comedor en la escuela pueden ayudar a detener el acoso escolar. No se trata de denunciar a alguien que ha hecho algo pequeño: el acoso está mal y ayuda si todos los que son acosados o ven a alguien acosado hablan.
- **No le devuelvas el acoso.** No le pegues, patees ni te empujes para lidiar con un acosador. Contraatacar sólo satisface al acosador y también es peligroso, porque alguien podría resultar herido. Es probable que usted también se meta en problemas. Es mejor quedarse con otras personas, mantenerse a salvo y obtener ayuda de un adulto.
- **Ignorar al acosador.** Haz todo lo posible por ignorar las amenazas del acosador. Finge que no los escuchas y vete a un lugar seguro.
- **Defiéndete a ti mismo y a los demás.** Finge ser valiente y seguro. Dile al acosador que no! ¡para! En voz alta, luego aléjate.
- **Consiga un compañero (y sea un compañero).** Dos es mejor que uno si intentas evitar ser intimidado. Haga un plan para caminar con un amigo cada vez que crea que puede encontrarse con el acosador.
- **ENVUELVA SE SI VE QUE HACEN INTIMIDACIÓN EN LA ESCUELA - DÍGALE A UN ADULTO, SALGA EN DEFENSA PARA EL NIÑO QUE ESTÁ SIENDO INTIMIDADO Y DÍGALE AL INTIMIDADOR QUE PARE!**

Las Clínicas Para Adolescentes de RVCC (también conocidos como Centros de Salud Basados en la Escuela) son clínicas de salud autorizadas que ofrecen completo servicios de salud de alta calidad en las escuelas. Sabemos que los estudiantes sanos aprenden mejor y logran más. Estamos aquí para trabajar con su proveedor de cuidado primario para ofrecer atención preventiva y tratamiento donde sea más accesible; los estudiantes no tienen que salir de la escuela y los padres no tienen que dejar trabajo para acudir a las citas. Llámenos al 413-534-2102 o envíenos un correo electrónico para más información. También puede visitar nuestro sitio web y completar un formulario de consentimiento en línea.



Holyoke Medical Center

River Valley Counseling Center