

**Sylmar Neighborhood Council, Education Committee Sharing information from "The Child Mind Institute".**

**Consejo Vecinal de Sylmar, Comité de Educación Compartiendo información de "The Child Mind Institute".**

## **Bullying y salud mental**

Cada día aparece una nueva noticia sobre algún caso de bullying en las escuelas de los Estados Unidos. La noticia más reciente, impulsada por un nuevo reto de TikTok, consiste en comenzar una pelea de 10 segundos con alguien al azar. Sí, leyó bien, al azar.

Como adulto, esto podría parecer algo inconcebible, pero muchos niños y jóvenes que buscan ser populares y pertenecer a un grupo podrían pensar que al involucrarse en este tipo de comportamientos lo conseguirán. Lo cierto es que el bullying es dañino, no solo para quien lo experimenta, sino también para el acosador mismo. Por otro lado, los niños que son acosados por ser diferentes (lo que podría incluir tener problemas de salud mental o del aprendizaje, pertenecer a un grupo racial/étnico o tener una preferencia sexual diferente), podrían experimentar ansiedad extrema, depresión y pensamientos suicidas, y en casos extremos, suicidio.

La mejor manera de ayudar a su hijo a evitar ser acosado o convertirse en el acosador, es hablar directamente sobre las consecuencias físicas y emocionales, tanto para el bully como para quien es bulleado. En estos artículos que hemos preparado para usted, encontrará información clave para hablar con sus hijos, identificar si su hijo está involucrado de alguna manera en estos comportamientos, así como maneras de ayudar a detener el bullying.

– Gabriela Bobadilla, editora de español y directora de difusión

### **Cómo proteger a su hijo contra el acoso escolar (bullying)**

Y más allá de eso: ¿Por qué los niños son tan crueles entre ellos?

[https://childmind.org/es/articulo/como-proteger-a-su-hijo-contra-el-acoso-escolar-bullying/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-03-09&utm\\_content=como-proteger-a-su-hijo-contra-el-acoso-escolar-bullying](https://childmind.org/es/articulo/como-proteger-a-su-hijo-contra-el-acoso-escolar-bullying/?utm_medium=email&utm_source=newletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-03-09&utm_content=como-proteger-a-su-hijo-contra-el-acoso-escolar-bullying)

### **Cómo saber si su hijo está siendo acosado**

¿Cuáles son las señales de bullying? ¿Cuándo las bromas se vuelven un tormento?

[https://childmind.org/es/articulo/como-saber-si-su-hijo-esta-siendo-acosado/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-03-09&utm\\_content=como-saber-si-su-hijo-esta-siendo-acosado](https://childmind.org/es/articulo/como-saber-si-su-hijo-esta-siendo-acosado/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-03-09&utm_content=como-saber-si-su-hijo-esta-siendo-acosado)

## **Mi hijo es un bully: ¿Qué debería hacer?**

Identificar las señales a tiempo es fundamental para detener el bullying.

[https://childmind.org/es/articulo/mi-hijo-es-un-bully-que-deberia-hacer/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-03-09&utm\\_content=mi-hijo-es-un-bully-que-deberia-hacer](https://childmind.org/es/articulo/mi-hijo-es-un-bully-que-deberia-hacer/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-03-09&utm_content=mi-hijo-es-un-bully-que-deberia-hacer)

**A mi hermana le hacen bullying, pero ella dice que no es tan malo. ¿Puedo ayudarla sin destruir la confianza que me tiene?**

Lea la respuesta de la psicóloga Jamie Howard.

[https://childmind.org/es/articulo/a-mi-hermana-la-hacen-bullying-pero-ella-dice-que-no-es-tan-mal-puedo-ayudarla-sin-destruir-la-confianza-que-me-tiene/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-03-09&utm\\_content=a-mi-hermana-la-hacen-bullying-pero-ella-dice-que-no-es-tan-mal](https://childmind.org/es/articulo/a-mi-hermana-la-hacen-bullying-pero-ella-dice-que-no-es-tan-mal-puedo-ayudarla-sin-destruir-la-confianza-que-me-tiene/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-03-09&utm_content=a-mi-hermana-la-hacen-bullying-pero-ella-dice-que-no-es-tan-mal)

## **Adolescentes LGBT, acoso y suicidio**

¿Cuáles son las causas y cómo podemos ayudar?

[https://childmind.org/es/articulo/adolescentes-lgbt-acoso-y-suicidio/?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=spanish\\_nl\\_2023-03-09&utm\\_content=adolescentes-lgbt-acoso-y-suicidio](https://childmind.org/es/articulo/adolescentes-lgbt-acoso-y-suicidio/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-03-09&utm_content=adolescentes-lgbt-acoso-y-suicidio)

Información compartida y crédito a "The Child Mind Institute".

Shared information and Credit to "The Child Mind Institute".