

---

Mott Hall Charter School's  
**Guidance Newsletter**  
October 2020

---

## **Happy National Bullying Prevention Month!**

October is National Bullying Prevention Month, a month dedicated to minimizing the occurrence and impact of bullying in both the U.S. and around the world. Equally important during this time is our dedication to promote kindness, understanding, empathy, and acceptance of differences. In honor of this month, we wanted to share some facts about bullying as well as ways to prevent bullying.

*Facts and stats about bullying (from Pacer's National Bullying Prevention Center, 2020):*

- In the U.S., about 20% of students report being bullied.
- Common themes of bullying include, but are not limited to, physical appearance, race/ethnicity, gender, disability, religion, sexual orientation and identity.
- Reports of cyberbullying are highest among middle school students, followed by high school students and then elementary-aged children.
- From 2007 to 2019, the percent of students who have experienced cyberbullying at some point in their life has doubled, from around 20% to almost 40%.
- Anyone can bully, and anyone can be bullied.
- Students who are bullied are more likely to experience low self-esteem and isolation, perform poorly in school, have few friends, and experience physical symptoms (e.g., headaches, stomach aches) and mental health issues (e.g., depression, suicidal thoughts, and anxiety).
- Students have the power to prevent bullying. In fact, 57% of bullying situations stop when a peer intervenes.

*Tips to prevent bullying:*

- Talk to a teacher or another adult if you see or hear something that makes you uncomfortable.
- Put yourself in the other person's shoes- before you say something that is not nice, try to understand how that will make the other person feel.
- If someone is bullying you or someone else, say STOP- be direct and confident.
- Hang around your friends- bullies often pick on people that are alone.
- If you see a bully target someone...
  - Do not encourage them in any way
  - Do not participate in the bullying
  - Do not video it and/or post it online
  - Do not laugh with the bully
  - Tell an adult

Let's work together to prevent any and all forms of bullying at Mott Hall Charter School!

Dr. Oppenheimer & Dr. Miller

---

---

Mott Hall Charter School

# Boletín de orientación

## Octubre del 2020

---

### ¡Feliz Mes Nacional de Prevención del Bullying!

Octubre es el Mes Nacional de Prevención del Bullying, un mes dedicado a minimizar la ocurrencia y el impacto del bullying tanto en los Estados Unidos como en todo el mundo. Igualmente importante durante este tiempo es nuestra dedicación para promover la amabilidad, la comprensión, la empatía y la aceptación de las diferencias. En honor a este mes, queríamos compartir algunos datos sobre la intimidación, así como las formas de prevenir la intimidación.

*Datos y estadísticas sobre el acoso (del Centro Nacional de Prevención del Acoso de Pacer, 2020):*

- En los EE. UU., Alrededor del 20% de los estudiantes informan haber sido acosados.
- Los temas comunes de la intimidación incluyen, pero no se limitan a, apariencia física, raza / etnia, género, discapacidad, religión, orientación e identidad sexual.
- Los informes de acoso cibernético son más altos entre los estudiantes de secundaria, seguidos por los estudiantes de secundaria y luego los niños de primaria.
- De 2007 a 2019, el porcentaje de estudiantes que han experimentado ciberacoso en algún momento de su vida se ha duplicado, de alrededor del 20% a casi el 40%.
- Cualquiera puede intimidar y cualquiera puede ser intimidado.
- Los estudiantes que son acosados tienen más probabilidades de experimentar baja autoestima y aislamiento, tener un desempeño deficiente en la escuela, tener pocos amigos y experimentar síntomas físicos (por ejemplo, dolores de cabeza, dolor de estómago) y problemas de salud mental (por ejemplo, depresión, pensamientos suicidas y ansiedad).
- Los estudiantes tienen el poder de prevenir la intimidación. De hecho, el 57% de las situaciones de acoso escolar se detienen cuando interviene un compañero.

*Consejos para prevenir el acoso escolar:*

- Habla con un maestro u otro adulto si ves o escuchas algo que te incomoda.
- Ponte en el lugar de la otra persona; antes de decir algo que no sea agradable, trata de entender cómo hará que la otra persona se sienta.
- Si alguien lo está acosando a usted o a otra persona, diga ALTO, sea directo y confiado.
- Pasa tiempo con tus amigos: los acosadores suelen molestar a las personas que están solas.
- Si ves a un acosador apuntar a alguien ...
  - ❑ No los aliente de ninguna manera
  - ❑ No participe en el acoso
  - ❑ No lo grabe ni lo publique en línea
  - ❑ No te rías con el matón
  - ❑ Dile a un adulto

¡Trabajemos juntos para prevenir todas y cada una de las formas de intimidación en Mott Hall Charter School!

Dr. Oppenheimer y Dr. Miller

---