

BE A BUDDY!



What to do when someone is being picked on for being different

40%

of elementary students are bullied, and it happens to those with special needs and other neurodiversity 2-4 times more.

Most stay silent

They're often either afraid, they don't think adults will understand, they feel like they need to handle it themselves, or they don't know how to ask for help.

We can change this

By working together, we can teach children the skills they need and build a community where everyone belongs.

What Helps Us Grow?

Tools for stopping bullying and including everyone

| CHALLENGES | | SUPPORTS |
|--|-------------------------|--|
| Feeling alone Being seen as different | Individual | Feeling loved and having friends Good social skills |
| Seeing a lot of meanness Not having a calm home | Peers and Family | Kind friends A safe, loving home |
| Unfair school rules Feeling unsafe | School and Community | Caring adults and clear routines Safe and inclusive classroom |

*Every child can face challenges.
Our job is to give them the tools they need.*

IF SOMEONE IS BEING MEAN TO YOU

Use Your Words, Then Walk Away

Say "Is that supposed to be funny?" or just "Whatever" in a bored voice. Then, calmly walk to be with a safe adult or friend.

Stay Near Your Safe Adults

It's harder for someone to be mean when an adult is nearby.

Don't Fight Back

Your most important job is to get yourself safe.

Tell a Trusted Adult

This is a superpower! Tell a parent, a teacher, or a principal. You deserve to feel safe.

IF YOU SEE SOMEONE BEING MEAN

Be a Friend, Not a Bystander

Go over and invite the child being bullied to come play with you. Say, "Hey, come swing with us!"

Say "Stop" Together

If it's safe, stand next to the child and say, "That's not nice, stop it."

Be a Good Listener

If a friend tells you someone was mean to them, say, "That's not okay. I'm sorry that happened." Don't tell other kids their story.

Tell a Trusted Adult

This is a good option when you're worried about a friend.

**YOU HAVE THE POWER TO HELP! TELL A GROWN-UP.
BE A GOOD FRIEND. YOU'RE NOT ALONE**

¡SEA UN BUEN COMPAÑERO!



Qué hacer cuando están atormentando a alguien por ser diferente

40%

son víctimas de bullying, y les ocurre a ellos con necesidades especiales y otros tipos de neurodiversidad de 2 a 4 veces más.

La mayoría permanece en silencio

A menudo, tienen miedo, piensan que los adultos no los entenderán, sienten que deben resolverlo ellos mismos o no saben cómo pedir ayuda.

Podemos cambiar esto

Si trabajamos juntos, podemos enseñarles a los niños las habilidades que necesitan y construir una comunidad en la que todos pertenezcan.

¿Qué nos ayuda a crecer?

Herramientas para poner fin al bullying e incluir a todos

| DESAFÍOS | | APOYOS |
|---|-------------------------|--|
| Sentirse solo Ser visto como diferente | Individual | Sentirse querido y tener amigos Buenas habilidades sociales |
| Ver muchas maldades No tener un hogar tranquilo | Peers and Family | Amigos que lo traten bien Un hogar seguro y cariñoso |
| Reglas escolares injustas Sentido de inseguridad | School and Community | Adultos que se preocupan Un aula segura e inclusiva |

*Todos los niños se pueden enfrentar a desafíos.
Nuestro trabajo es darles las herramientas que necesitan.*

SI ALGUIEN TE ESTÁ TRATANDO MAL

Usa tus palabras y luego márchate

Di “¿Se supone que eso sea gracioso?” o simplemente “Como digas” en un tono aburrido. Luego, márchate caminando con calma para estar junto a un adulto seguro o un amigo.

Quédate cerca de tus adultos de confianza

A la gente le cuesta más portarse mal y hacer maldades cuando hay un adulto cerca.

No te pelees

Tu trabajo más importante es ponerte a salvo.

Dile a un adulto de confianza

¡Este es tu superpoder! Dile a un padre o a un director. Mereces sentir que estás a salvo.

SI VES A ALGUIEN TRATANDO MAL

Compórtate como un amigo, y no como un testigo

Acércate e invita a la víctima de bullying a jugar contigo. Di “¡Ey, ven a las hamacas con nosotros!”

Digan "Basta" juntos

Si es seguro hacerlo, párate al lado de la víctima y di “Estás haciendo maldades, basta”.

Sé un buen oyente

Si un amigo te cuenta que alguien lo trató mal, di “Eso está mal. Lamento que te sucediera”. No les cuentes su historia a los demás niños.

Dile a un adulto de confianza

Esta es una buena opción cuando estás preocupado por un amigo.

**¡TIENES EL PODER PARA AYUDAR! DILE A UN ADULTO.
SÉ UN BUEN AMIGO. NO ESTÁS SOLO.**