

# SUPPORT YOUR TEEN!



Preventing the bullying of teens with neurodivergence

**90%**

of students in California with disabilities report being bullied, and students with neurodivergence face a similarly high risk.

## Most stay silent

More than 50% don't know how to report it, and up to 75% don't tell school staff, because they're afraid of getting in trouble.

## We can change this

Stopping bullying usually takes more than reporting it once. Reaching out for support is always an important step, especially if someone is in danger.

## What Helps Us Grow?

The first step is knowing what puts a teen at risk and what protects them.

RISK FACTORS		PROTECTIVE FACTORS	
Social isolation Being seen as different	<b>Individual</b>	Strong sense of self Good social skills	
Aggressive friends Family conflict	<b>Peers and Family</b>	Close friends Supportive parenting	
Unfair school rules Feeling unsafe	<b>School and Community</b>	Caring staff Safe and inclusive environment	

*Risk factors don't mean a teen will be bullied.  
We all have a role to play.*

# SUPPORT YOUR TEEN!

## KNOW THE SIGNS

Your teen might not tell you, but they might show you. Look for changes in:

**Mood** - More irritable, anxious, or withdrawn than usual

**Behavior** - Not wanting to go to school, changes in eating or sleeping

**Belongings** - Lost or damaged items

## CONNECT AND SUPPORT

You fulfill the role of their home base.

**Validate Their Feelings** - "That sounds incredibly frustrating. I'm glad you told me."

**Don't Rush to Fix It** - "What would be most helpful for me to do right now? Listen, or help come up with a plan?"

**Find a Role Model** - Connect them to a trusted coach, relative, mentor, or staff member named in an IEP/504 plan than can provide extra support and guidance.

## ADVOCATE AND TEACH

**Talk About It** - Make it clear that bullying is never okay and that differences in learning and communication are normal and valued.

**Work With the School** - You are a key part of the team. Contact teachers and staff, share what you're seeing, and ask what they are seeing.

**Use Their Plan** - If your teen has an IEP or 504, ask the team to include specific supports for social safety, like teaching social skills or designating a safe adult to check in with them.

**BE YOUR TEEN'S BEST ADVOCATE BY  
PARTNERING WITH YOUR SCHOOL TO EMPOWER THEM!**

# ¡APOYE A SU ADOLESCENTE!



Prevención del bullying a adolescentes con neurodivergencia

**90%**

de los estudiantes en California con discapacidades dicen ser víctimas de bullying, y los estudiantes neurodivergentes se enfrentan a un riesgo similarmente alto.

## La mayoría permanece en silencio

Más de 50% no saben cómo denunciarlo, y hasta el 75% se niega a decirle al personal de la escuela, porque tienen miedo de meterse en problemas.

## Podemos cambiar esto

Poner fin al bullying en general requiere más que hacer una denuncia una sola vez. Hablar para pedir apoyo siempre es un paso importante, sobre todo si alguien corre peligro.

## ¿Qué nos ayuda a crecer?

El primer paso es saber qué pone en riesgo a un adolescente y qué lo protege.

FACTORES DE RIESGO		FACTORES DE PROTECCIÓN
Aislamiento social Ser visto como diferente	<b>Individual</b>	Fuerte sentido de identidad Buenas habilidades sociales
Amigos agresivos Conflictos familiares	<b>Compañeros y Familia</b>	Amigos cercanos Padres que brinda apoyo
Reglas escolares injustas Sentido de inseguridad	<b>Escuela y Comunidad</b>	Personal que se preocupa Entorno seguro e inclusivo

*Los factores de riesgo no son indicadores de que un adolescente será víctima de bullying.  
Todos tenemos un papel que desempeñar.*

# ¡APOYE A SU ADOLESCENTE!

## CONOZCA LOS SIGNOS

Su adolescente posiblemente no le cuente lo que le pasa, pero quizás se lo demuestre. Busque cambios en:

**Humor** - Más irritable, ansioso o retraído de lo normal

**Comportamiento** - No querer ir a la escuela, cambios en la alimentación o el sueño

**Pertenencias** - Objetos perdidos o dañados

## CONEXIÓN Y APOYO

Su papel es ser su refugio y punto de contacto.

**Valide sus sentimientos** - “Qué frustrante que suena eso. Me alegra que me hayas contado”.

**No se apure por arreglar el problema** - “¿Qué es lo más útil que puedo hacer por ti en este momento? ¿Escucharte, o pensar en un plan?”

**Encuentre un modelo a seguir** - Conéctalos con un entrenador, familiar, mentor o miembro del personal de confianza nombrado en un plan de IEP/504 puede brindar apoyo y orientación adicionales.

## DEFENSA Y ENSEÑANZA

**Hable sobre el tema** - Deje bien claro que el bullying nunca está bien y que las diferencias en aprendizaje y comunicación son normales y valiosas.

**Trabaje con la escuela** - Usted es un miembro clave del equipo. Comuníquese con maestros y personal, comparta lo que observa y pregunte qué observan ellos.

**Use su plan** - Si su adolescente tiene un IEP o 504, pídale al equipo que incluya soportes específicos para seguridad social, como enseñarle habilidades sociales o designar a un adulto seguro que consulte y controle cómo está.

**USTED ES EL MEJOR DEFENSOR DE SU HIJO.  
¡TRABAJE JUNTO A LA ESCUELA Y EMPODÉRELO!**