

Additional Resources

San Bernardino County 211

Dial 2-1-1 or visit www.211.org
for information and referrals
to health and social services.

Available 24 hours a day,
7 days a week.

National Alliance on Mental Illness

www.nami.org

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

We Tip, Inc.

Anonymous Crime Reporting Hotline

www.wetip.com

1-855-86-BULLY (28559)

www.StopBullying.gov

This website provides information
on bullying, who is at risk, how you
can prevent it and how to
respond to bullying.

Bullying



For access and referrals to behavioral
health services call

DBH's Access Unit,

a 24 hour 7 days a week helpline.

(888) 743-1478.

(Dial 7-1-1 for TTY users.)

In an emergency, call 9-1-1.



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



What is bullying?

Bullying is unwanted, aggressive behavior among school aged children, adolescents or adults that involves a real or perceived power imbalance. The behavior is repeated or has the potential to be repeated, over time. The person who is bullied and who bullies others may have serious and lasting problems.

Signs a child is being bullied:

Look for changes in the child, however be aware that not all children who are bullied exhibit warning signs. Common signs include:

- Unexplainable injuries.
- Lost or destroyed clothing, books, electronics, or jewelry.
- Frequent headaches or stomach aches, feeling sick or faking illness.
- Changes in eating habits, like suddenly skipping meals or binge eating. Kids may come home from school hungry because they did not eat lunch.
- Difficulty sleeping or frequent nightmares.
- Declining grades, loss of interest in schoolwork, or not wanting to go to school.
- Sudden loss of friends or withdrawal from friends.
- Feelings of helplessness or decreased self esteem.
- Self-destructive behaviors such as running away from home, harming themselves, or talking about suicide.



Types of bullying:

Verbal-

Calling someone names, cursing, teasing, taunting, threatening to cause harm and/or sexually inappropriate comments.

Social-

Spreading rumors about someone, publicly embarrassing, having others not be friends with someone, and/or leaving someone out on purpose.

Physical-

Causing physical harm to the person or a person's objects, tripping, pushing, hitting, kicking, punching and/or spitting.

Cyber-

Takes place using electronic technology, which includes devices such as cell phones, computers and tablets; as well as text messages and on social media sites, apps, chat rooms and websites.

What can I do to help someone being bullied or see bullying?

- In an emergency, call 9-1-1.
- In a non-emergency, call the WeTip hotline to report the incident at 1-855-86-BULLY (28559) or visit www.wetip.com.
- Intervene immediately and get help if needed.
- Separate the people involved.
- Make sure everyone is safe.
- Meet any immediate medical or mental health needs.
- Don't talk to the people involved together, only separately.
- Don't ignore it. Children need the help of an adult.
- Don't immediately try to sort out the facts.
- Don't question the children involved in front of other kids.
- Contact the correct authorities immediately if a weapon is involved or there are threats of serious physical injury and/or bodily harm, hate-motivated violence, sexual abuse, or an accusation of an illegal act, such as robbery or extortion.



Recursos Adicionales

Condado de San Bernardino 211

Marque 211 para obtener información y referencias para servicios sociales y de salud. Conéctese con un operador en vivo 24 horas al día / 7 días a la semana.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov

We Tip, Inc.

Línea de denuncia de delitos anónimos

www.wetip.com

1-855-86-BULLY (28559)

www.StopBullying.gov

StopBullying.gov brinda información sobre la intimidación, quién está en riesgo, cómo puede prevenir la intimidación y cómo responder a la intimidación.

Intimidación



Para obtener acceso y referidos a servicios de salud mental, llame **Unidad de acceso DBH**, una línea de ayuda de 24 horas, 7 días a la semana.

(888) 743-1478.

(Marque 7-1-1 para usuarios de TTY).

En una emergencia, llame al 9-1-1.



Behavioral Health

SBCounty.gov/DBH



¿Que es intimidación?

La intimidación es indeseado comportamiento agresivo entre los niños, adolescentes o adultos que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite o tiene la potencia de ser repetido, con el tiempo ambos, la persona que es acosada y el que abusa de otros pueden tener problemas graves y duraderos.

Signos de que un niño está siendo intimidado:

Busque cambios en el niño. Sin embargo, tenga en cuenta que no todos los niños que son intimidados exhiben señales de advertencia.

- Lesiones inexplicables
- Ropa, libros, electrónica o joyas perdidas o destruidas
- Dolores de cabeza o dolores de estómago frecuentes, sintiéndose enfermo o fingiendo una enfermedad.
- Cambios en los hábitos alimenticios, como omitir comidas repentinamente o comer en exceso. Los niños pueden volver a casa de la escuela con hambre porque no almorzaron.
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes.
- Disminución de calificaciones, pérdida de interés en el trabajo escolar o no querer ir a la escuela.
- Pérdida repentina de amigos o retirada de amigos.
- Sentimientos de impotencia o disminución de la autoestima.
- Comportamientos autodestructivos como huir de casa, lastimarse a sí mismo o hablar de suicidio.



Tipos de Intimidación:

Verbal-

Llamar a alguien nombres, insultar, molestar, hacer burlas, amenazar con causar daños y/o comentarios sexuales inapropiados.

Social-

Correr rumores sobre alguien, avergonzar públicamente, no dejar que alguien sea amigos con otros, o dejar a alguien fuera a propósito.

Física-

Causar daño físico a la persona o los objetos de una persona, tropezar, empujar, golpear, patadas, puñetazos y/o escupir.

Por internet-

Se lleva a cabo por medio de la tecnología electrónica, que incluye los dispositivos y equipos tales como teléfonos celulares, computadoras y tabletas, así como herramientas de comunicación, incluyendo sitios de redes sociales, mensajes de texto, chat y sitios web.

¿Qué puedo hacer para ayudar a alguien a ser intimidado o ver intimidación?

- **En una emergencia, llame al 9-1-1.**
- En una situación que no sea de emergencia, llame a la línea directa de WeTip para reportar el incidente al 1-855-86-BULLY (28559) o visite www.wetip.com.
- Intervenga inmediatamente y obtenga ayuda si es necesario.
- Separe las personas involucradas.
- Asegúrate de que todos estén seguros.
- Satisfaga cualquier necesidad médica o mental inmediata.
- No hable con las personas involucradas, solo por separado.
- No lo ignores Los niños necesitan la ayuda de un adulto.
- No intente resolver los hechos de inmediato.
- No cuestione a los niños involucrados en frente de otros niños.
- Póngase en contacto con las autoridades correctas de inmediato si se trata de un arma o si hay amenazas de lesiones físicas graves y / o daños corporales, violencia motivada por el odio, abuso sexual o una acusación de un acto ilegal, como robo o extorsión.

