

Additional Resources

For more information on mental health and substance use disorder services in San Bernardino County, call (888) 743-1478, 24 hours a day, 7 days a week. **In an emergency, call 9-1-1.**

National Alliance on Mental Health
www.nami.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

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.

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.



BULLYING



Language assistance services are available free of charge by dialing (888) 743-1478. TTY users dial 711 for all phone numbers listed.

DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



BEHAVIORAL HEALTH
303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20

BEHAVIORAL HEALTH

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 or 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, and 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.

How can I help?

- Intervene and get help immediately.
- Separate the people involved.
- Make sure everyone is safe.
- Meet any immediate medical or mental health needs.
- Don't ignore it. Children need the help of an adult.
- Contact the authorities immediately if a weapon or sexual abuse is involved or there are threats of serious physical injury and/or violence. In an emergency, call 9-1-1.
- In a non-emergency, you may also call 1-855-86-BULLY (28559) or visit www.wetip.com to anonymously report the incident to local authorities.



Recursos adicionales

Para obtener más información sobre los servicios de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en el Condado de San Bernardino, llame al (888) 743-1478, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales
www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Línea Anónima Directa de Denuncia de Delitos
www.wetip.com
1-855-86-BULLY (28559)

www.StopBullying.gov

Este sitio proporciona información sobre la intimidación, quién está a riesgo, cómo puede prevenirlo y cómo responder a la intimidación.

Condado de San Bernardino 211
Marque 2-1-1 o visite www.211.org para obtener información y referencias a servicios sociales y de salud. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita llamando al (888) 743- 1478. Usuarios de TTY marque 7-1-1.

DBH cumple con las leyes federales, de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o LEP (por sus siglas en inglés).



BEHAVIORAL HEALTH
303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20

INTIMIDACIÓN



SALUD MENTAL

¿Qué es intimidación?

La intimidación es un comportamiento no deseado y agresivo entre niños en edad escolar, adolescentes o adultos que implica un desequilibrio de poder, real o percibido. El comportamiento se repite o tiene el potencial de repetirse con el tiempo. La persona que es intimidada y que intimida a otros puede tener problemas serios o duraderos.

Signos que un niño está siendo intimidado

Busque cambios en el niño, sin embargo, tenga en cuenta que no todos los niños que son acosados exhiben señales de advertencia. Los signos comunes incluyen:

- Lesiones inexplicables.
- Pérdida o destrucción de ropa, libros, artículos electrónicos o joyas.
- Dolores de cabeza o dolores de estómago frecuentes, sentirse enfermo o fingir una enfermedad.
- Cambios en los hábitos alimenticios, como saltarse comidas 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.
- Comportamientos autodestructivos, como huir de casa, hacerse daño o hablar de suicidio.

Tipos de intimidación

Verbal: Comentarios despectivos, molestar, insultar, burlas, amenazas de causar daño, maldecir, comentarios dolorosos, y/o comentarios sexualmente inapropiados.

Social: Difundir rumores sobre alguien, avergonzar públicamente, hacer que otros no sean amigos de alguien y/o olvidar a alguien a propósito.

Físico: Causar daño físico a la persona o los objetos de una persona, tropezar, empujar, golpear, patear, golpear o escupir.

Ciber: Se lleva acabo utilizando tecnología electrónica, que incluye dispositivos como teléfonos celulares, computadoras y tabletas; así como mensajes de texto y en sitios de redes sociales, aplicaciones, salas de chat y/o sitios web.

¿Cómo puedo ayudar?

- Intervenir y obtener ayuda de inmediato.
- Separar a las personas involucradas
- Asegure de que todos estén bien.
- Satisfacer cualquier necesidad médica o de salud mental inmediata.
- No lo ignore. Los niños necesitan la ayuda de un adulto.
- Contacte a las autoridades de inmediato si se trata de un arma o abuso sexual o si hay amenazas de lesiones físicas graves y/o violencia. En una emergencia, llame al 9-1-1.
- En caso de no emergencia, puede llamar al 1-855-86-BULLY (28559) o visite www.wetip.com para informar el incidente a las autoridades locales.

