



QR Code links to Hillsborough Assist: an online portal to help promote mental wellness



Be **ALERT** and **ACKNOWLEDGE**
Show you **CARE**
TELL an adult immediately if
you or a peer are in need.

What is ACT Now?

Everyone should feel supported and safe at school. It is important for students to talk to a trusted adult when you are upset, feel bullied, experience inappropriate display(s) of affection, are thinking of hurting yourself, or have a friend at risk for harm. You, your peers, and trusted adults can be alert and provide help if we ACT Now!

What Is Mental Wellness?

Mental wellness is a state of emotional and psychological well-being in which a person:

- Is able to use his or her intelligence and emotional capabilities
- Functions at school, at home, and in the community
- Can successfully cope with everyday life

Reach out to
your school's
student
services team
for more
assistance.



ACT Now Pledge

Because it is important that students find the support that they need, I will do my part and pledge to:

- Ask others for help when I need support.
- Give a kind, listening ear to a peer.
- Help a peer get the care they need by sharing concerns honestly and quickly with a trusted adult such as a parent, the principal, assistant principal, SRD/SRO, school nurse, teacher, school counselor, school psychologist, or school social worker.
- Immediately tell an adult if I am hurting or a peer is hurting due to feelings of extreme stress, anxiety, or sadness.
- Use my school and community resources for information and help.

Who Can Help?

Principal	Parents
Assistant Principal	Family Members
School Counselor	Coaches
School Nurse	Teachers
School Psychologist	Resource Officer
School Social Worker	Any trusted Adult!

Brainstorm others with your child!



6-12 Handout Rev. July 2024



Hillsborough County
PUBLIC SCHOOLS
Preparing Students for Life

PREPARING STUDENTS FOR LIFE.



El código QR enlaza con Hillsborough Assist: un portal en línea para ayudar a promover el bienestar mental



Esté **ALERTA** y **RECONOZCA**
Mostrarle **CUIDADO**
DÍGALE a un adulto de
inmediato si usted o un
compañero lo necesitan.

¿Qué es ACT Now?

Todos deben sentirse apoyados y seguros en la escuela. Es importante que los estudiantes hablen con un adulto de confianza cuando estén molestos, se sientan acosados, experimenten demostraciones inapropiadas de afecto, estén pensando en lastimarse o tengan un compañero en riesgo de sufrir daño. Usted, sus compañeros y adultos de confianza pueden estar alerta y brindar ayuda si ACTUAMOS ahora!

Compromiso de ACT Now

Debido a que es importante que los estudiantes encuentren el apoyo que necesitan, haré mi parte y me comprometeré a:

- Pedir ayuda a otras personas cuando necesite apoyo.
- Escuche atentamente y sin juzgar a un compañero.
- Ayude a un compañero a obtener la atención que necesita compartiendo sus preocupaciones de manera honesta y rápida con un adulto de confianza, como uno de los padres, el director, el subdirector, el SRD/SRO, la enfermera escolar, el maestro, el consejero escolar, el psicólogo escolar o el trabajador social escolar.
- Dígame inmediatamente a un adulto si estoy pensando en suicidarse o si tengo un compañero que está pensando en suicidarse.
- Utilice los recursos de mi escuela y de la comunidad para obtener información y ayuda.

6-12 Folleto Rev. July 2024

Los estudiantes aprenden

- Acerca de la salud mental positiva, la prevención del suicidio y cómo ayudar a promover la seguridad escolar
- Cómo nuestras escuelas pueden ayudar a los estudiantes
- Cómo obtener ayuda si es necesaria y proporcionar recursos

Qué es ¿Salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar emocional y psicológico en el que una persona:

- Es capaz de usar su inteligencia y capacidades emocionales.
- Funciones en la escuela, en el hogar y en la comunidad
- Puede hacer frente con éxito a la vida cotidiana

Comunícate
con el equipo
de servicios
estudiantiles de
tu escuela para
obtener más
ayuda.



¿Quién puede ayudar?

Principal	Adjunto de Recursos/Oficial
Subdirector	Familiares
Consejero Escolar	Entrenadores
Enfermera Escolar	Profesorado
Psicóloga Escolar	Padres
Trabajadora Social	¿Cualquier adulto
Escolar	de confianza!

¡Haga una lluvia de ideas sobre otros con su hijo!



Hillsborough County
PUBLIC SCHOOLS
Preparing Students for Life

PREPARING STUDENTS FOR LIFE.