Teen Bookmarks Instructions

Materials

- Printed Bookmarks
- Scissors

Assembly

Customize the bookmarks for your school.
Print them out two-sided.
Cut them.

Application

Distribute the bookmarks at the beginning of a semester or anytime to help students mark a spot in their books and have education at their fingertips to seek support, practice good mental health and understanding the warning signs.

Let us know how the activity goes and send any photos to
ilana@erikaslighthouse.org

Erika's Lighthouse

Erika's Lighthouse

A Beacon of Hope for Adolescent Depression®

Teen Depression

Know the Signs

Depression is an illness that affects our moods, thoughts and behaviors.

Five or more of these symptoms must be present most of every day for at least two weeks or more:

- Sad, depressed or irritable mood
- Loss of interest or pleasure in favorite activities
- Significant weight loss or gain or change in eating habits
- Change in sleep patterns
- Restlessness or agitation
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Trouble concentrating or making decisions
- Repeated thoughts of death or suicide

Depression is common, can be serious and is treatable.

If you think you may have depression, ***you are not alone.*** Understand that it can get better but you need to take action. Tell a caring adult who can help you to get an evaluation from a doctor or mental health professional.

IN CRISIS AND ALONE?
Call 1.800.273.8255 or text "LISTEN" to 741-741.

IMMEDIATE RISK OF SAFETY? Call 911.

Where to Go for Help

Write down the name of a caring adult
you can go to if you need help.

Help Educate Your Parents
Download our Parent Handbook
Available at ***ErikasLighthouse.org***

Erika's Lighthouse

A Beacon of Hope for Adolescent Depression®

Teen Depression

Know the Signs

Depression is an illness that affects our moods, thoughts and behaviors.

Five or more of these symptoms must be present most of every day for at least two weeks or more:

- Sad, depressed or irritable mood
- Loss of interest or pleasure in favorite activities
- Significant weight loss or gain or change in eating habits
- Change in sleep patterns
- Restlessness or agitation
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Trouble concentrating or making decisions
- Repeated thoughts of death or suicide

Depression is common, can be serious and is treatable.

If you think you may have depression, ***you are not alone.*** Understand that it can get better but you need to take action. Tell a caring adult who can help you to get an evaluation from a doctor or mental health professional.

IN CRISIS AND ALONE?
Call 1.800.273.8255 or text "LISTEN" to 741-741.

IMMEDIATE RISK OF SAFETY? Call 911.

Where to Go for Help

Write down the name of a caring adult
you can go to if you need help.

Help Educate Your Parents
Download our Parent Handbook
Available at ***ErikasLighthouse.org***

Erika's Lighthouse

A Beacon of Hope for Adolescent Depression®

Teen Depression

Know the Signs

Depression is an illness that affects our moods, thoughts and behaviors.

Five or more of these symptoms must be present most of every day for at least two weeks or more:

- Sad, depressed or irritable mood
- Loss of interest or pleasure in favorite activities
- Significant weight loss or gain or change in eating habits
- Change in sleep patterns
- Restlessness or agitation
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Trouble concentrating or making decisions
- Repeated thoughts of death or suicide

Depression is common, can be serious and is treatable.

If you think you may have depression, ***you are not alone.*** Understand that it can get better but you need to take action. Tell a caring adult who can help you to get an evaluation from a doctor or mental health professional.

IN CRISIS AND ALONE?
Call 1.800.273.8255 or text "LISTEN" to 741-741.

IMMEDIATE RISK OF SAFETY? Call 911.

Where to Go for Help

Write down the name of a caring adult
you can go to if you need help.

Help Educate Your Parents
Download our Parent Handbook
Available at ***ErikasLighthouse.org***

Good Mental Health

It's for everyone...

Good mental health is about creating a lifestyle of balance and reducing the impact of stress. We can all practice ways to stay mentally healthy.

Here are a few helpful tips:

- Eight to ten hours of sleep per night
- Three nutritious meals per day
- Three or more days of exercise a week
- Avoid drugs and alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercises, ie: bubble bath, deep breathing, meditation, a walk in nature
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed.

Learn more at ***ErikasLighthouse.org***.

Erika's Lighthouse®

Promote Good Mental Health in Your School
Start a Teen Empowerment Club by visiting ***ErikasLighthouse.org***

Good Mental Health

It's for everyone...

Good mental health is about creating a lifestyle of balance and reducing the impact of stress. We can all practice ways to stay mentally healthy.

Here are a few helpful tips:

- Eight to ten hours of sleep per night
- Three nutritious meals per day
- Three or more days of exercise a week
- Avoid drugs and alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercises, ie: bubble bath, deep breathing, meditation, a walk in nature
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed.

Learn more at ***ErikasLighthouse.org***.

Erika's Lighthouse®

Promote Good Mental Health in Your School
Start a Teen Empowerment Club by visiting ***ErikasLighthouse.org***

Good Mental Health

It's for everyone...

Good mental health is about creating a lifestyle of balance and reducing the impact of stress. We can all practice ways to stay mentally healthy.

Here are a few helpful tips:

- Eight to ten hours of sleep per night
- Three nutritious meals per day
- Three or more days of exercise a week
- Avoid drugs and alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercises, ie: bubble bath, deep breathing, meditation, a walk in nature
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed.

Learn more at ***ErikasLighthouse.org***.

Erika's Lighthouse®

Promote Good Mental Health in Your School
Start a Teen Empowerment Club by visiting ***ErikasLighthouse.org***

Erika's Lighthouse
A Beacon of Hope for Adolescent Depression®

La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes la mayor parte del día al menos por dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?
Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponible en ***ErikasLighthouse.org***

Erika's Lighthouse
A Beacon of Hope for Adolescent Depression®

La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes la mayor parte del día al menos por dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?
Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponible en ***ErikasLighthouse.org***

Erika's Lighthouse
A Beacon of Hope for Adolescent Depression®

La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes la mayor parte del día al menos por dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?
Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponible en ***ErikasLighthouse.org***

La Salud Mental

Es para todos...

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos nosotros podemos practicar maneras para mantenernos mentalmente sanos.

Estos son algunos ejemplos a seguir:

- Dormir un promedio de ocho a diez horas cada noche
- Consumir tres comidas nutritivas al día
- Hacer ejercicio tres días o más a la semana
- Evite las drogas y el alcohol
- Cuide de su salud física
- Participe en las actividades que le traigan felicidad
- Pase tiempo con personas favoritas
- Practique ejercicios de relajación, por ejemplo: un baño de burbujas, la respiración profunda, meditación, un paseo en la naturaleza
- Mantenga expectativas razonables y límites
- Pida ayuda y apoyo cuando necesita

Obtenga más información en ***ErikasLighthouse.org***.

Erika's Lighthouse

Promueva la buena salud mental en su escuela
Comience un club de adolescentes visitando ***ErikasLighthouse.org***

La Salud Mental

Es para todos...

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos nosotros podemos practicar maneras para mantenernos mentalmente sanos.

Estos son algunos ejemplos a seguir:

- Dormir un promedio de ocho a diez horas cada noche
- Consumir tres comidas nutritivas al día
- Hacer ejercicio tres días o más a la semana
- Evite las drogas y el alcohol
- Cuide de su salud física
- Participe en las actividades que le traigan felicidad
- Pase tiempo con personas favoritas
- Practique ejercicios de relajación, por ejemplo: un baño de burbujas, la respiración profunda, meditación, un paseo en la naturaleza
- Mantenga expectativas razonables y límites
- Pida ayuda y apoyo cuando necesita

Obtenga más información en ***ErikasLighthouse.org***.

Erika's Lighthouse

Promueva la buena salud mental en su escuela
Comience un club de adolescentes visitando ***ErikasLighthouse.org***

La Salud Mental

Es para todos...

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos nosotros podemos practicar maneras para mantenernos mentalmente sanos.

Estos son algunos ejemplos a seguir:

- Dormir un promedio de ocho a diez horas cada noche
- Consumir tres comidas nutritivas al día
- Hacer ejercicio tres días o más a la semana
- Evite las drogas y el alcohol
- Cuide de su salud física
- Participe en las actividades que le traigan felicidad
- Pase tiempo con personas favoritas
- Practique ejercicios de relajación, por ejemplo: un baño de burbujas, la respiración profunda, meditación, un paseo en la naturaleza
- Mantenga expectativas razonables y límites
- Pida ayuda y apoyo cuando necesita

Obtenga más información en ***ErikasLighthouse.org***.

Erika's Lighthouse

Promueva la buena salud mental en su escuela
Comience un club de adolescentes visitando ***ErikasLighthouse.org***