

PARENT HANDBOOK ON
**Childhood
and Teen
Depression**

This parent-to-parent guide contains ideas that will be helpful as you deal with this difficult time in your family's life.

**Section 1: A Practical Guide
How to Find Out Whether
Your Child has Depression**

- Find the Right Help
- Get Treatment
- Talk to Your Child
- Talk to Your Family
- Manage the School Day
- Deal with Insurance Issues

**Section 2: A Primer
Understand Depression**

- Definitions and Symptoms
- Treatment Options

**Section 3: Strategies for Good Mental
Health and Happiness**

- Exercise
- Nutrition
- Sleep
- Practicing Gratitude
- Being Mindful

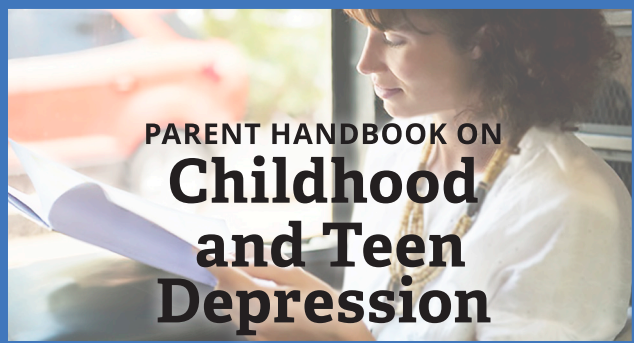


Erika's Lighthouse®

Download the Parent Handbook
available at ErikasLighthouse.org



Electronic version made possible
with the generous support of
The Charles E. Kubly Foundation



PARENT HANDBOOK ON
**Childhood
and Teen
Depression**

This parent-to-parent guide contains ideas that will be helpful as you deal with this difficult time in your family's life.

**Section 1: A Practical Guide
How to Find Out Whether
Your Child has Depression**

- Find the Right Help
- Get Treatment
- Talk to Your Child
- Talk to Your Family
- Manage the School Day
- Deal with Insurance Issues

**Section 2: A Primer
Understand Depression**

- Definitions and Symptoms
- Treatment Options

**Section 3: Strategies for Good Mental
Health and Happiness**

- Exercise
- Nutrition
- Sleep
- Practicing Gratitude
- Being Mindful

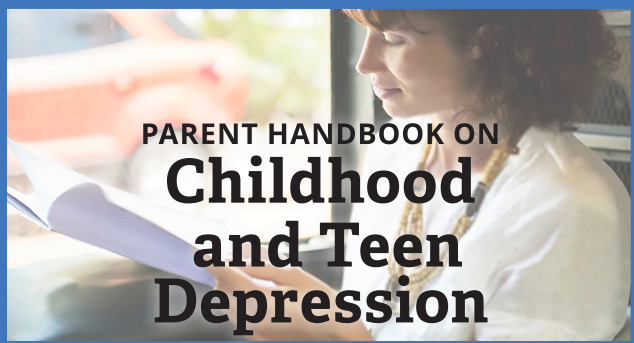


Erika's Lighthouse®

Download the Parent Handbook
available at ErikasLighthouse.org



Electronic version made possible
with the generous support of
The Charles E. Kubly Foundation



PARENT HANDBOOK ON
**Childhood
and Teen
Depression**

This parent-to-parent guide contains ideas that will be helpful as you deal with this difficult time in your family's life.

**Section 1: A Practical Guide
How to Find Out Whether
Your Child has Depression**

- Find the Right Help
- Get Treatment
- Talk to Your Child
- Talk to Your Family
- Manage the School Day
- Deal with Insurance Issues

**Section 2: A Primer
Understand Depression**

- Definitions and Symptoms
- Treatment Options

**Section 3: Strategies for Good Mental
Health and Happiness**

- Exercise
- Nutrition
- Sleep
- Practicing Gratitude
- Being Mindful



Erika's Lighthouse®

Download the Parent Handbook
available at ErikasLighthouse.org



Electronic version made possible
with the generous support of
The Charles E. Kubly Foundation



EL MANUAL PARA PADRES
Sobre la Depresión infantil y Juvenil

Esta guía de para padres contiene ideas que le ayudarán a lidiar con este momento difícil en la vida de su familia.

- Sección 1: Una Guía Práctica
 Cómo asesorar si su hijo tiene depresión**
- Encontrar la ayuda adecuada
 - Obtener tratamiento
 - Hablar con su hijo
 - Hablar con su familia
 - Manejar las actividades escolares
 - Tratar con los seguros médicos
- Sección 2: A Entender La Depresión**
- Definiciones y Síntomas
 - Opciones de tratamiento
- Sección 3: Estrategias para una buena Salud Mental y Felicidad**
- Ejercicio
 - Nutrición
 - Dormir
 - Practicar gratitud
 - Meditación



Erika's Lighthouse®

Descargar el Manual para Padres Disponible e ErikasLighthouse.org



Hecho posible por The Charles E. Kubly Foundation



EL MANUAL PARA PADRES
Sobre la Depresión infantil y Juvenil

Esta guía de para padres contiene ideas que le ayudarán a lidiar con este momento difícil en la vida de su familia.

- Sección 1: Una Guía Práctica
 Cómo asesorar si su hijo tiene depresión**
- Encontrar la ayuda adecuada
 - Obtener tratamiento
 - Hablar con su hijo
 - Hablar con su familia
 - Manejar las actividades escolares
 - Tratar con los seguros médicos
- Sección 2: A Entender La Depresión**
- Definiciones y Síntomas
 - Opciones de tratamiento
- Sección 3: Estrategias para una buena Salud Mental y Felicidad**
- Ejercicio
 - Nutrición
 - Dormir
 - Practicar gratitud
 - Meditación



Erika's Lighthouse®

Descargar el Manual para Padres Disponible e ErikasLighthouse.org



Hecho posible por The Charles E. Kubly Foundation



EL MANUAL PARA PADRES
Sobre la Depresión infantil y Juvenil

Esta guía de para padres contiene ideas que le ayudarán a lidiar con este momento difícil en la vida de su familia.

- Sección 1: Una Guía Práctica
 Cómo asesorar si su hijo tiene depresión**
- Encontrar la ayuda adecuada
 - Obtener tratamiento
 - Hablar con su hijo
 - Hablar con su familia
 - Manejar las actividades escolares
 - Tratar con los seguros médicos
- Sección 2: A Entender La Depresión**
- Definiciones y Síntomas
 - Opciones de tratamiento
- Sección 3: Estrategias para una buena Salud Mental y Felicidad**
- Ejercicio
 - Nutrición
 - Dormir
 - Practicar gratitud
 - Meditación



Erika's Lighthouse®

Descargar el Manual para Padres Disponible e ErikasLighthouse.org



Hecho posible por The Charles E. Kubly Foundation