



## PURPOSE //

- Connect families and caregivers with mental health resources
- Promote mental health education

## INSTRUCTIONS //

### Materials

- Printed Bookmarks
- Scissors

### Application

- Distribute the bookmarks at a parent-teacher night, sporting event, school play, PTA/PTO meeting or another event where parents will be present to promote a message of positive mental health and depression awareness.

### Assembly

1. Print out bookmark double sided
2. Cut out bookmarks

**Let us know how the activity goes!**

We'd love to hear from you or receive pictures or tag us on social media:



Contact [Nathalia@erikaslighthouse.org](mailto:Nathalia@erikaslighthouse.org) for more information



## FAMILY WORKBOOK SERIES

on Mental Health and Depression

WORKBOOK  
**one**

# We All Have Mental Health

This short, free e-workbook will help you:

- understand the basics of mental health.
- promote good mental health at home.
- have everyday talks with your child about mental health.

Download Workbook One:  
**We All Have Mental Health**



WORKBOOK  
**two**  
Concerned About  
Your Child



WORKBOOK  
**three**  
Getting Help for  
Your Child



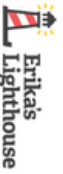
## FAMILY WORKSHOPS

### I. We All Have Mental Health

Learn about the basics of mental health and how you can support your child at home and school.

### II. Depression & Suicide

Learn more about depression and suicide so you can support your child and know the warning signs.



Access these resources and more at  
[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)



## FAMILY WORKBOOK SERIES

on Mental Health and Depression

WORKBOOK  
**one**

# We All Have Mental Health

This short, free e-workbook will help you:

- understand the basics of mental health.
- promote good mental health at home.
- have everyday talks with your child about mental health.

Download Workbook One:  
**We All Have Mental Health**



WORKBOOK  
**two**  
Concerned About  
Your Child



WORKBOOK  
**three**  
Getting Help for  
Your Child



## FAMILY WORKSHOPS

### I. We All Have Mental Health

Learn about the basics of mental health and how you can support your child at home and school.

### II. Depression & Suicide

Learn more about depression and suicide so you can support your child and know the warning signs.



Access these resources and more at  
[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)



## FAMILY WORKBOOK SERIES

on Mental Health and Depression

WORKBOOK  
**one**

# We All Have Mental Health

This short, free e-workbook will help you:

- understand the basics of mental health.
- promote good mental health at home.
- have everyday talks with your child about mental health.

Download Workbook One:  
**We All Have Mental Health**



WORKBOOK  
**two**  
Concerned About  
Your Child



WORKBOOK  
**three**  
Getting Help for  
Your Child



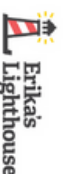
## FAMILY WORKSHOPS

### I. We All Have Mental Health

Learn about the basics of mental health and how you can support your child at home and school.

### II. Depression & Suicide

Learn more about depression and suicide so you can support your child and know the warning signs.



Access these resources and more at  
[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)



## SERIE DE LIBROS DE TRABAJO FAMILIAR

acerca de la Salud Mental y la Depresión

### Libro de trabajo **uno** Todos Tenemos Salud Mental

Este breve libro de trabajo electrónico y gratuito lo ayudará a:

- Comprender los conceptos básicos de la salud mental.
- Promover una buena salud mental en el hogar.
- Tener conversaciones diarias con su hijo sobre la salud mental.

Descargue el Libro de Trabajo Uno:  
**Todos Tenemos Salud Mental**



### Libro de trabajo **dos** Preocupado por su hijo/a



### Libro de trabajo **tres** Obtener ayuda para su hijo/a



#### I. Todos Tenemos Salud Mental

Aprenda sobre los conceptos básicos de la salud mental y cómo puede ayudar a su hijo/a en el hogar y la escuela.



#### II. Depresión y Suicidio

Obtenga más información sobre la depresión y el suicidio para que pueda apoyar a su hijo y conocer las señales de advertencia.



TALLERES PARA FAMILIAS



Acceda a estos recursos y más en  
[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)



## SERIE DE LIBROS DE TRABAJO FAMILIAR

acerca de la Salud Mental y la Depresión

### Libro de trabajo **uno** Todos Tenemos Salud Mental

Este breve libro de trabajo electrónico y gratuito lo ayudará a:

- Comprender los conceptos básicos de la salud mental.
- Promover una buena salud mental en el hogar.
- Tener conversaciones diarias con su hijo sobre la salud mental.

Descargue el Libro de Trabajo Uno:  
**Todos Tenemos Salud Mental**



### Libro de trabajo **dos** Preocupado por su hijo/a



### Libro de trabajo **tres** Obtener ayuda para su hijo/a



#### I. Todos Tenemos Salud Mental

Aprenda sobre los conceptos básicos de la salud mental y cómo puede ayudar a su hijo/a en el hogar y la escuela.



#### II. Depresión y Suicidio

Obtenga más información sobre la depresión y el suicidio para que pueda apoyar a su hijo y conocer las señales de advertencia.



TALLERES PARA FAMILIAS



Acceda a estos recursos y más en  
[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)



## SERIE DE LIBROS DE TRABAJO FAMILIAR

acerca de la Salud Mental y la Depresión

### Libro de trabajo **uno** Todos Tenemos Salud Mental

Este breve libro de trabajo electrónico y gratuito lo ayudará a:

- Comprender los conceptos básicos de la salud mental.
- Promover una buena salud mental en el hogar.
- Tener conversaciones diarias con su hijo sobre la salud mental.

Descargue el Libro de Trabajo Uno:  
**Todos Tenemos Salud Mental**



### Libro de trabajo **dos** Preocupado por su hijo/a



### Libro de trabajo **tres** Obtener ayuda para su hijo/a



#### I. Todos Tenemos Salud Mental

Aprenda sobre los conceptos básicos de la salud mental y cómo puede ayudar a su hijo/a en el hogar y la escuela.

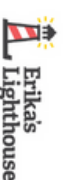


#### II. Depresión y Suicidio

Obtenga más información sobre la depresión y el suicidio para que pueda apoyar a su hijo y conocer las señales de advertencia.



TALLERES PARA FAMILIAS



Acceda a estos recursos y más en  
[www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)