

# Bookmarks



## PURPOSE //

- Share educational information about mental health
- Promote help-seeking
- Help students identify where to go for help

## INSTRUCTIONS //

### Materials

- Printed bookmark
- Scissors

### 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.

### Assembly

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

### 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



Erika's Lighthouse®

## 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



**YOU ARE  
NOT ALONE**

IN CRISIS AND ALONE?  
Call or Text **988**

IMMEDIATE RISK OF SAFETY?  
Call **911**

**WHERE TO GO FOR HELP**

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

Help educate your family with our resources from [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse®

## 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



**YOU ARE  
NOT ALONE**

IN CRISIS AND ALONE?  
Call or Text **988**

IMMEDIATE RISK OF SAFETY?  
Call **911**

**WHERE TO GO FOR HELP**

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

Help educate your family with our resources from [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse®

## 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



**YOU ARE  
NOT ALONE**

IN CRISIS AND ALONE?  
Call or Text **988**

IMMEDIATE RISK OF SAFETY?  
Call **911**

**WHERE TO GO FOR HELP**

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

Help educate your family with our resources from [ErikasLighthouse.org](http://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 or alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercise, i.e. bubble bath, deep breathing, meditation, a nature walk
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed



**Promote Good Mental Health**  
Start an Empowerment Club, visit  
[ErikasLighthouse.org](http://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 or alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercise, i.e. bubble bath, deep breathing, meditation, a nature walk
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed



**Promote Good Mental Health**  
Start an Empowerment Club, visit  
[ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



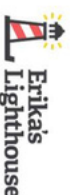
# GOOD MENTAL HEALTH

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 or alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercise, i.e. bubble bath, deep breathing, meditation, a nature walk
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed



**Promote Good Mental Health**  
Start an Empowerment Club, visit  
[ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)







Erikas Lighthouse®

## La Depresión En Adolescentes

### Conoce las señales...

**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 durante al menos dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

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

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?  
**Llama o envía un mensaje al 988**

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?  
**Llama al 911**

**DÓNDE ACUDIR POR AYUDA**  
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse®

## La Depresión En Adolescentes

### Conoce las señales...

**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 durante al menos dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

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

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?  
**Llama o envía un mensaje al 988**

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?  
**Llama al 911**

**DÓNDE ACUDIR POR AYUDA**  
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse®

## La Depresión En Adolescentes

### Conoce las señales...

**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 durante al menos dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

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

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?  
**Llama o envía un mensaje al 988**

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?  
**Llama al 911**

**DÓNDE ACUDIR POR AYUDA**  
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de 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 podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

### ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



**Promove la Buena Salud Mental**  
Inicia un club de empoderamiento, visita [ErikasLighthouse.org](http://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 podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

### ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



**Promove la Buena Salud Mental**  
Inicia un club de empoderamiento, visita [ErikasLighthouse.org](http://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 podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

### ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



**Promove la Buena Salud Mental**  
Inicia un club de empoderamiento, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)

