

**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:





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



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

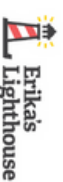
I. We All Have Mental Health

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



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

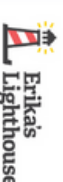
I. We All Have Mental Health

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



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



TALLERES PARA FAMILIAS

- 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.



Acceda a estos recursos y más en
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



TALLERES PARA FAMILIAS

- 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.



Acceda a estos recursos y más en
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

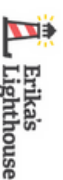


Libro de trabajo **tres** Obtener ayuda para su hijo/a



TALLERES PARA FAMILIAS

- 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.



Acceda a estos recursos y más en
www.ErikasLighthouse.org