



Preocupado por su hijo/a

parte de la

SERIE DE LIBROS DE TRABAJO FAMILIARES

acerca de

La Salud Mental Y La Depresión



www.ErikasLighthouse.org

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro dedicada a educar y crear conciencia sobre la depresión adolescente, fomentar una buena salud mental y acabar con el estigma que rodea a los problemas de salud mental.

Suscrito con apoyo de
 **imagine learning
foundation**

Un agradecimiento especial a Elaine Tinberg por su dedicación para garantizar que las familias tengan el conocimiento y los recursos para apoyar la salud mental de sus hijos.

Libro para Familias Uno de Erika's Lighthouse: Preocupado por su hijo/a

Bienvenido al libro de trabajo familiar de Erika's Lighthouse: Preocupado por su hijo/a. Este libro de trabajo está diseñado para brindar a las familias información sobre qué hacer si les preocupa el bienestar mental de su hijo/a. Este libro es el segundo de una serie de 3. Si aún no ha leído el primer libro de trabajo, **Todos Tenemos Salud Mental** le recomendamos que lo haga antes de continuar.

En el primer libro de trabajo, cubrimos cómo usted, como padre, cuidador o miembro de la familia, puede promover una buena salud mental, desarrollar la resiliencia y normalizar las conversaciones sobre la salud mental. Ahora, lo guiaremos en cómo apoyar a su hijo/a si tiene inquietudes sobre su bienestar mental.

Tabla de Contenido

Entienda Sus Preocupaciones

Estrés

Ansiedad

Depresión

Factores de Riesgo

Apoyando A Su Hijo/a

Ser un Adulto de Confianza

Confíe en su Instinto y Utilice sus Datos

Hablando con su Hijo/a

Establecer Un Entorno De Apoyo

Normalizar las Conversaciones

Fomentar Mecanismos de Afrontamiento

Positivos

Cuidar de Uno Mismo

Recursos y Actividades Adicionales

Apoye Nuestro Trabajo

Ponerse en Contacto con un Profesional de la Salud Mental



©2023 Erika's Lighthouse, Inc. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro, sin el permiso de Erika's Lighthouse, Inc. Sin perjuicio de lo anterior, no se requiere permiso para transmitir o reproducir esta publicación en su totalidad o en parte para el uso personal del lector, para otras personas que buscan orientación sobre la depresión o para fines educativos sin fines de lucro. De hecho, fomentamos estos usos. Si desea utilizar esta publicación para fines distintos a los permitidos anteriormente (como un taller de capacitación, una conferencia o una reunión), contáctenos para obtener permiso en info@erikaslighthouse.org.

Las fotografías en este libro de trabajo se utilizaron únicamente con fines ilustrativos; cualquier persona representada en la fotografía es un modelo.

Estos libros se basa en las experiencias familiares de depresión de infancia y adolescencia. Fue escrito para familias que están en situaciones similares. Si bien Erika's Lighthouse consultó con expertos clínicos, terapéuticos, legales y de desarrollo infantil al desarrollar este material, no se hace responsable de las opiniones médicas o psicológicas expresadas en este documento, ni acepta responsabilidad por ninguna acción tomada como resultado del material o contenido. La situación de cada niño y familia es única, y Erika's Lighthouse insta a las familias a buscar y encontrar asesoramiento profesional competente adaptado a la situación de su propia familia.

Entienda Sus Preocupaciones

Todos nosotros, especialmente nuestros hijos, experimentamos sentimientos en nuestro día que pueden descarrilarnos temporalmente, por ejemplo el estrés, la ansiedad, la tristeza, la frustración y la ira. Si nos tomamos nuestro tiempo para examinar estos sentimientos y tenemos una estrategia para manejarlos, generalmente desaparecen en un período corto de tiempo. Normalmente, llamaríamos a estos sentimientos cotidianos. Pero a veces, estos sentimientos pueden parecer abrumadores y no se van fácilmente, incluso con nuestros mejores esfuerzos. Es muy probable que estos sentimientos abrumadores deban explorarse con la ayuda de un profesional.

Antes de que pueda determinar si su hijo/a está experimentando una enfermedad de salud mental, es importante saber qué puede estar sucediendo. Los problemas de salud mental más comunes que experimentan los jóvenes son el estrés, la ansiedad y la depresión.



Estrés

Parece que hoy en día todo el mundo está estresado, incluyendo nuestros hijos. El estrés es una parte normal de la vida y no es “malo” del todo. Dentro de lo positivo, el estrés nos ayuda a motivarnos a hacer las cosas y dar lo mejor de nosotros. Por ejemplo, sentirse estresado por un proyecto o examen puede motivar a su hijo/a a estudiar. Saber que tienen que estar en el carro e ir a la escuela a cierta hora les ayuda a prepararse por la mañana.

Aunque algo de estrés está bien, demasiado estrés puede ser abrumador. Puede interferir con el sueño, el pensamiento, el aprendizaje y puede impedir que su hijo disfrute de la vida. Demasiado estrés puede causar problemas para nuestro cuerpo y nuestra mente. Nuestros hijos experimentan estrés real causado por presiones académicas, familiares y sociales como sentirse desconectados, excluidos o intimidados.

A menudo, lo que se interpone en el camino a la buena salud mental es el estrés no controlado. Cuando tenemos demasiado estrés, a menudo experimentamos síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago. También puede conducir a enfermedades mentales, como la ansiedad o la depresión.

Como adulto que se preocupa por otros, a menudo es útil examinar qué le causa estrés. Hay muchas maneras de manejar el estrés. Es importante saber cómo reacciona ante situaciones estresantes en su vida para poder manejar estas reacciones mejor y ser un modelo para su hijo/a y sus seres queridos. Demostrar cómo manejar el estrés y usar mecanismos de afrontamiento positivos es una excelente manera de promover una buena salud mental en su hogar.

El estrés es normal y bueno para nosotros. El estrés no controlado no lo es.

Ansiedad

Hablemos de la ansiedad. Con frecuencia, la ansiedad puede conducir a la depresión, o coexistir con ella en niños y adolescentes. De hecho, la depresión se experimenta con frecuencia junto con otras enfermedades mentales.

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de preocupación, miedo y cambios físicos en el cuerpo. Es un término general utilizado para describir un sentimiento de preocupación o malestar extremo. De vez en

cuando, todos nos sentimos ansiosos, especialmente los niños. Es una parte natural y esperada de la vida. Piénselo, ¿Ha sentido que la ansiedad se presenta cuando se enfrenta a tomar una decisión importante? ¿Tal vez cuando está tratando de resolver un problema? ¿O cuando tiene un problema médico que enfrentar? Aunque la preocupación y el malestar son típicos en los niños, las formas persistentes o extremas de miedo o preocupación pueden deberse a la ansiedad o la depresión.

Cuando un niño siente ansiedad que dura mucho tiempo y le impide hacer cosas como ir a la escuela o ver amigos, entonces puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son más que preocupaciones o miedos temporales. Tener un trastorno de ansiedad significa que la ansiedad no desaparece y puede interferir con la vida diaria, como la escuela, el trabajo, el desempeño laboral y las relaciones.

Cuando nos enfrentamos con algo difícil o nos enfrentamos a un desenlace desconocido, a la ansiedad le gusta convertir ese desafío, esa incógnita, en peligro. La ansiedad puede presentarse como miedo o preocupación, pero también puede irritar y enojar a los niños. Los **Síntomas de Ansiedad** también pueden incluir problemas al dormir, o síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o de estómago. Algunos niños con ansiedad ocultan sus preocupaciones, por lo que los síntomas pueden pasar desapercibidos.



Depresión

La depresión es un trastorno real y es muy común. Entre el 15 y el 20 por ciento de los jóvenes lucharán contra la depresión antes de ser adultos. También es seria. Entre el 90 y el 98 por ciento de los jóvenes que se quitan la vida tienen una enfermedad mental diagnosticable, comúnmente depresión.



Así como es importante entender las **Señales de Advertencia y Síntomas** de la depresión, queremos que todos entiendan lo que es la buena salud mental, que todos sepan que merecen tener una buena salud mental, que no están solos y que siempre hay esperanza.

La depresión puede verse diferente en todos, pero para que haya un diagnóstico de depresión, debe tener un **un conjunto de síntomas** que incluyen un estado de ánimo deprimido o una pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban. Los cambios en el peso o el apetito, problemas para dormir, sentirse inquieto o lento, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad, incapacidad para concentrarse y pensamientos de muerte o suicidio también son comunes en un diagnóstico de depresión. Estos síntomas tienen que durar dos semanas o más para tener el diagnóstico de depresión. Lo que debe buscar es un cambio de lo que sería típico en el comportamiento de su hijo/a.

La depresión en la adolescencia se ve un poco diferente a como se ve en la adultez. Es posible que se demuestre más irritabilidad. Los adolescentes son particularmente buenos para alejar a las personas y no querer que otros estén cerca. Es posible que escuche una actitud autodestructiva o cosas como que no son lo suficientemente buenos, no son lo suficientemente atractivos, no son lo suficientemente fuertes, no son lo suficientemente

inteligentes. Es probable que haya algunos hábitos de sueño extraños, como más tiempo en la cama pero menos tiempo durmiendo. También, el uso de sustancias, agresión, el involucrarse en más peleas, desobedecer más, y tomar más riesgos peligrosos son comunes.

Es posible que vea problemas en la escuela. Los cambios en nuestra forma de pensar son a menudo la primera señal de depresión. Las calificaciones pueden estar bien, pero puede ser que el pensar les sea más difícil o les lleve mucho más tiempo hacer sus trabajos. Puede aprender más sobre la depresión con nuestro [Manual Sobre la Depresión](#).

Factores De Riesgo



Hay factores de riesgo conocidos para las enfermedades de salud mental y la depresión. Estos incluyen antecedentes familiares de depresión o suicidio, disfunción familiar, daño prenatal por abuso de alcohol, abuso de sustancias, medicamentos, tabaco, otros traumas, peso bajo al nacer, pobreza, abuso, negligencia, y múltiples factores frecuentes y estresantes de la vida. Los niños que son víctimas de acoso y los niños que se identifican como LGBTQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer) tienen un mayor riesgo de depresión. Vea una lista particular de [Poblaciones en Riesgo](#).

Es importante recalcar que estos solo son factores de riesgo, no predictores definitivos. En otras palabras, estas condiciones ponen a una persona en mayor riesgo de depresión, pero no causan el trastorno y su presencia no significa necesariamente que el trastorno se presentará. De hecho, los investigadores creen que es una combinación de factores genéticos y ambientales los que son responsables de desencadenar trastornos mentales

como la depresión.

Apoyando A Su Hijo/a

Ser Un Adulto De Confianza

Necesitamos alentar a los niños a identificar quién es un [Adulto de Confianza](#) en su vida. Un adulto de confianza se define como alguien en quien su hijo/a puede confiar cuando necesita ayuda o apoyo, alguien con quien hablar, que no lo hará sentir tonto o avergonzado. Puede ser usted u otro miembro de la familia. Tal vez sea un maestro de su escuela, un trabajador social escolar, un consejero, un entrenador o quizá un líder religioso. No importa quién sea, lo importante es que nuestros hijos/as sientan que tienen a alguien a quien acudir si están preocupados por ellos mismos, tienen preguntas o simplemente quieren hablar. Esta persona debe poder escuchar sin juzgar, ofrecer consejos, brindar apoyo y guiarlos hacia la ayuda que pueda necesitar, si no son un profesional de la salud mental.

Si habla con su hijo acerca de sus inquietudes, es posible que se cierre o evite la conversación. Sin embargo, si le dice con quién se sentiría más cómodo hablando, aproveche esa información. Pídale a esa persona que hable con su hijo/a sobre sus preocupaciones. Es posible que pueda abrirse el camino.

Establecer un entorno de apoyo, normalizar las conversaciones sobre la salud mental y demostrarle a su hijo que usted está allí para apoyarlo contribuirá en gran medida a generar confianza y seguridad de que pueden acudir a usted.

Confíe En Su Instinto Y Utilice Sus Datos

Hablemos de las formas en que puede apoyar a su hijo/a. En primer lugar, confíe en ellos y confíe en usted mismo. Sabemos que los niños y jóvenes sienten estrés. Ellos experimentan sentimientos grandes y no siempre pueden reconocerlos o verbalizarlos. Su hijo/a puede experimentar situaciones y emociones difíciles y es muy importante que estemos allí para escuchar y no necesariamente para resolver los problemas por ellos.

Es fundamental confiar en su instinto. Si sospecha que algo está pasando y que su hijo/a está experimentando angustia, incluso si no puede decírselo, hable con él/ella sobre cómo puede apoyarlo y conseguirle ayuda.

Una herramienta útil para usted podría ser la **Lista de Verificación de Salud Mental**. Puede usarla para comenzar a documentar lo que está viendo. Puede ser útil que lleve esto al médico, al trabajador social de la escuela o al consejero. Los primeros nueve elementos son las señales y síntomas de la depresión. La lista incluye otros comportamientos que podría estar observando, como la falta de respeto, el retraerse, el llanto o el incremento de riesgos excesivos.

Si ve algo en su hijo/a que realmente le preocupa, pregúntese lo siguiente:

- ¿Ha habido cambios en el comportamiento de mi hijo/a que sean diferentes a hace dos semanas o un mes?
- ¿Hay una causa para este cambio?
- ¿Cómo está el funcionamiento de mi hijo/a?
- ¿Están bajando sus calificaciones?
- ¿Le está costando mucho trabajo prestar atención en clase?
- ¿Parece menos interesado/a en hacer cosas que antes hacía?
- ¿El/Ella ya no quiere socializar?

Los niños están cambiando rápidamente en esta etapa de desarrollo. Sus cuerpos están creciendo. Tienen cambios hormonales y de humor. Tienden a querer pasar más tiempo con sus compañeros que con sus familias. Pero aún debemos observar sus cambios en el comportamiento, los pensamientos y las emociones que impactan e interfieren con la vida y el funcionamiento cotidianos.

A veces es muy difícil diferenciar entre lo que es el comportamiento típico de un adolescente y lo que es un problema de salud emocional o mental. Si tiene un hijo/a que prefiere estar solo, es posible que sean introvertidos y eso está absolutamente bien. Su hijo/a solo necesita más tiempo solo/a para recargar su batería. Sin embargo, esto también puede ser una señal de que su hijo se está alejando de los demás. Es posible que su hijo/a quiera abandonar una actividad en la que ha participado durante años. Esto puede ser típico. A menudo, los adolescentes asumen demasiado y necesitan abandonar ciertas actividades para reemplazar por algún nuevo interés.

Más del 90% de las personas que mueren por suicidio tienen una enfermedad de salud mental. La depresión es la más común.



Eso es perfectamente normal, pero también puede ser una indicación de pérdida de placer en las actividades típicas de su vida.

Hágale preguntas a sus hijos. Si su hijo/a tiene problemas para dormir una noche y luego tiene problemas para ir a la escuela al día siguiente, ¿Será que es ansiedad normal por un examen o una quizás una pelea con un amigo? ¿O es parte de un problema mayor? Hay una amplia gama de lo que es típico. Conocer a su hijo/a será la mejor manera de saber cuando algo está cambiando o no es parte de su comportamiento típico. Nuestro trabajo es ser observadores, hacer preguntas y confiar en nuestro instinto.

Hablando Con Su Hijo/a

Entonces, ¿Cómo hablarle a su hijo/a si está preocupado? Puede decir cosas como: Veo que pasas más tiempo en tu habitación que antes, me preocupo por ti, ¿Esta todo bien?, hagamos un plan juntos, mereces sentirte mejor. Tal vez no quieran tener esa conversación con usted y necesiten encontrar a alguien con quien se sientan cómodos hablando. Si bien es difícil escuchar eso como padre/madre, es importante reconocer que es realmente importante que tengan esa conversación con alguien en su vida.

Idealmente, esta conversación se llevaría a cabo en privado, en un momento en el que las emociones no estén encendidas y definitivamente no cuando acaben de tener una discusión grande. Debe ser en un momento en que todos estén tranquilos y pueda decir: me doy cuenta, me importa, hagamos un plan. Aprenda más con la hoja de [Lenguaje que pueden usar los padres en tiempos de preocupación](#) o nuestra [Guía de discusión sobre la depresión](#). Si está preocupado por su hijo/a, sostenga una conversación con ellos. Recomendamos usar un lenguaje simple como:

- Me he dado cuenta de que te has estado alejando.
- Me he dado cuenta de que no has sonreído últimamente.
- Me he dado cuenta de que tienes dificultades para completar tus tareas escolares.
- Me preocupo por ti, así que averigüemos qué está pasando.
- Mereces sentirte mejor.
- ¿Quieres hablar con alguien?



El lenguaje simple le ayudará a mantener la calma y a poder realmente escuchar a su hijo/a. A nadie le gusta tener estas conversaciones difíciles, pero es su trabajo escuchar y validar sus sentimientos. Los niños dicen que no hay nada que los lastime más que cuando sus sentimientos no se toman en serio.

Cuando hable con ellos, utilice la información que recopiló en la [Lista de Verificación de Salud Mental](#). Le ayudará a reenfoque su conversación en lo que ha visto y por lo que está preocupado.

Es su trabajo tomar medidas de acción y dar seguimiento. Cuando los niños tienen dificultades, quieren saber que alguien está ahí para ellos. Deje que su hijo tenga voz y voto en cuanto a cuánta ayuda necesita, pero asegúrese de que obtenga esa ayuda. Los padres y los miembros de la familia suelen ser los primeros en darse cuenta cuando un niño tiene un problema. Si sospecha de un problema o tiene preguntas, es importante que se comunique con un profesional de

salud mental. Puede obtener más información sobre cómo tomar medidas leyendo el tercer libro de trabajo de esta serie **Obteniendo Ayuda**.

Finalmente, no debe haber vergüenza ni culpa. La culpa y la vergüenza pueden impedirle brindar el tipo de apoyo que su hijo/a necesita. Una enfermedad de salud mental no es culpa de nadie.

Establecer Un Entorno De Apoyo

Si está preocupado por su hijo/a, es aún más importante fomentar entornos de apoyo en el hogar. Preparar comidas y refrigerios saludables es un paso fácil para ayudar a promover una buena salud mental. La nutrición juega un papel importante en la salud mental. Fomentar el ejercicio y hacer espacio para tiempo de tranquilidad o silencio también son importantes. Muchas investigaciones resaltan los beneficios de estar activo, tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. Asegúrese de que su hijo/a duerma lo suficiente. Los jóvenes necesitan al menos ocho horas de sueño.

Considere adoptar una palabra clave para saber cuándo una conversación es de prioridad.

Normalizar Las Conversaciones

El Libro de Trabajo Uno: Todos Tenemos Salud Mental ofrece amplias formas de fomentar la buena salud mental o promover mecanismos de afrontamiento positivos. Sin embargo, hay otras formas de ayudar. Una manera es establecer un **Vocabulario Compartido** en su hogar para que todos utilicen el mismo lenguaje. Considere también una palabra o frase clave. A todos nos suceden muchas cosas, por lo que tal vez su familia podría beneficiarse de tener una palabra o frase en particular que todos sepan que significa que debemos priorizar una conversación. Puede ser algo tan simple como “sandía” o “asfalto”.

Busque oportunidades para conversar con su hijo/a, preguntándole cómo se siente hoy. El **Termómetro de Sentimientos** podría ser una gran herramienta para usted. A medida que subimos de temperatura en el termómetro, nuestros sentimientos se vuelven más incómodos. Puede usar el termómetro para hablar con su hijo sobre lo que estuvo mal en su día y cómo pueden cuidarse para bajar la temperatura.

Fomentar Mecanismos De Afrontamiento Positivos



Todos queremos una buena salud mental y física. Pero, ¿cómo lo logramos y luego lo conservamos? Vivimos en un mundo que nos impone estrés constantemente, estrés que puede tener un impacto en nuestros cuerpos y nuestras mentes. Entonces, ¿qué podemos hacer para disminuir el impacto del estrés y aumentar nuestra capacidad para una buena salud mental? Cuídar de nosotros mismos es la respuesta simple. Los **Mecanismos Positivos Para Enfrentar Situaciones** son estrategias para mantenernos mentalmente saludables. Una buena salud mental es una buena salud física. Aquí hay algunas ideas para usted y su familia.

Maneje las actividades que son estresantes. Por supuesto, no podemos evitar todas las cosas que son estresantes en la vida,

pero podemos manejar al menos algunas de ellas. Lo primero que debe hacer es identificar aquellas cosas que hacen que usted o su hijo/a se sientan estresados. Luego, puede trabajar en el manejo de esas situaciones: elimínelas por completo si se puede, pase el menor tiempo posible haciéndolas, prepárese y recupérese de ellas haciendo algo que lo relaje antes y después, o hable con un amigo/adulto de confianza sobre las situaciones e intercambie ideas sobre formas de afrontarlas. Estas ideas simples pueden ayudarlo a reducir el estrés general en su vida diaria. Puede ver nuestros consejos útiles aquí: [Controlando La Depresión](#).

Haga más actividades que no sean estresantes. ¿Qué les gusta hacer a usted y a sus hijos? ¿Pintar? ¿Leer? ¿Ir a una caminata? ¿Pasar más tiempo con amigos? ¿Escuchar música? ¡Haganlo más!

Practiquen la gratitud en el hogar. La gratitud es agradecer lo que se tiene en la vida y un reconocimiento a lo bueno en la vida, incluidas las buenas cualidades de los demás. En la investigación, la gratitud se asocia fuerte y consistentemente con un optimismo elevado, con felicidad y un sentido mayor de pertenencia. Le ayuda a concentrarse en lo que tiene, en lugar de lo que falta. Use la actividad de [Frascos o Diarios de Gratitud](#) para practicar.

Cuidar de Uno Mismo

Para poder afrontar y confrontar los problemas o situaciones difíciles de forma tranquila, adecuada y exitosa es de mucha importancia cuidarse a uno mismo. Puede hacer algo que le guste, escribir en un diario, practicar ejercicios de atención plena, meditación, respiración o lo que sea que le funcione. Practique sus propias habilidades de afrontamiento y no tenga miedo de pedir ayuda.

Muchas de las buenas estrategias de salud mental compartidas anteriormente también pueden funcionar para usted, en particular, las [Técnicas de Respiración Profunda](#) son increíblemente beneficiosas para reenfocar nuestras mentes. También es importante recordar lo que podemos y no podemos controlar. Esto puede ser difícil para las familias, especialmente cuando se trata de nuestros hijos, pero es vital para nuestra propia salud mental. Considere utilizar la actividad de [Círculo de Control](#) para recordar nuestras propias capacidades y limitaciones.

La salud mental es equilibrio. Es la capacidad de manejar nuestro estrés, de lidiar con nuestras emociones y alcanzar nuestro potencial. Incluso pequeñas mejoras en la nutrición, el sueño, el ejercicio y las estrategias de afrontamiento realmente pueden ayudarnos a manejar mejor el estrés y lograr una buena salud mental. Todo el mundo merece una buena salud mental.



Recursos y Actividades Adicionales

Puede obtener más información sobre cómo se ve la depresión adolescente en niños reales en nuestro video: [Nivel III: Educación sobre la Depresión y Consciencia del Suicidio](#)

Continúe leyendo *La serie de libros de trabajo familiar acerca de la salud mental y la depresión con:*


Uno: Todos Tenemos Salud Mental y

Tres: Obtener Ayuda Para Su Hijo/a.


También tenemos disponibles Talleres Familiares para una mejor comprensión acerca de la salud mental, la depresión y el suicidio. Estos talleres gratuitos están disponibles aquí (active los subtítulos en español):

Taller Familiar I: Todos Tenemos Salud Mental y

Taller Familiar II: Depresión y Suicidio.

Consulte también nuestro conjunto completo de programas, recursos y actividades disponibles para familias en www.ErikasLighthouse.org/Families .

Apoye Nuestro Trabajo

Erika's Lighthouse ofrece programas y recursos gratuitos financiados por donantes a las comunidades escolares de todo el mundo. Nuestro trabajo, ha revolucionado la forma en que las escuelas abordan la salud mental, y esto solo es posible gracias a personas como usted que apoyan financieramente nuestro trabajo. Únase a nosotros hoy en www.ErikasLighthouse.org/Get-Involved/ .



www.ErikasLighthouse.org