



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.