

NEW Family Workbook Series

Coming Soon!

Parent Handbook on Childhood and Teen Depression

[English](#) | [Spanish](#) | [Bookmark](#)

Family Workshops

Family Workshop I: We All Have Mental Health

On-Demand Virtual Workshop

[English](#) [Vimeo](#) | [YouTube](#)

[Spanish](#) [Vimeo](#) | [YouTube](#)

DIY In-Person Workshop

Facilitator's Guide: [English](#) | [Spanish](#)

Slideshow: [English](#) | [Spanish](#)

Level I Video: [English](#) | [Spanish](#)

Program Evaluation: [Google Survey](#)

Family Workshop II: Depression & Suicide

On-Demand Virtual Workshop

[English](#) [Vimeo](#) | [YouTube](#)

[Spanish](#) [Vimeo](#) | [YouTube](#)

DIY In-Person Workshop

Facilitator's Guide: [English](#) | [Spanish](#)

Awareness into Action Activities for Families

Mental Health Bingo [English](#) | [Spanish](#)

Simple Ways to Boost Your Mental Health [English](#) | [Spanish](#)

Deep Breathing Techniques [English](#) | [Spanish](#)

Family Conversation Journal [English](#) | [Spanish](#)

Circle of Control [English](#) | [Spanish](#)

5-4-3-2-1 Grounding Techniques [English](#) | [Spanish](#)

Kindness Flowers [English](#) | [Spanish](#)

Mindfulness Jars [English](#) | [Spanish](#)

Word Breathing [English](#) | [Spanish](#)

How are you feeling? [English](#) | [Spanish](#)

Engage

Family Letter/Email

Make a copy of the template and customize for your school!

[English](#) | [Spanish](#)

Intervention Language for Family

[English \(Canva\)](#) | [Spanish \(Canva\)](#)

Depression Discussion Guide

[English \(Canva\)](#)