

SAVE THE DATE!



CHECK YOUR MOOD

In recognition of National Depression Screening Day, **Check Your Mood Day** is an annual event that engages and encourages San Diegans to assess their emotional well-being. Join partners across the county to provide free mental health resources, information and Check Your Mood screenings to the San Diego County community to help raise awareness of mental health!

There are many ways community organizations can provide support:

- ✓ Distribute flyers and promote Check Your Mood Day on social media
- ✓ Contribute materials and resources for community sites
- ✓ Host a Check Your Mood information table (no staff)
- ✓ Host and staff a resource table with Check Your Mood screenings

THURSDAY
OCTOBER

11
2018

For more information or to register for Check Your Mood Day 2018, please visit:

www.LiveWellSD.org/CheckYourMood



BE A PART OF THE CONVERSATION.

It's up to us to **STOP THE STIGMA** around mental illness.
Join us on social media and help create a stigma-free San Diego!

#StigmaFreeSD

¡GUARDE LA FECHA!



REVISE SU ESTADO DE ÁNIMO

En reconocimiento del Día Nacional de Detección de la Depresión, el **Día para Revise Su Estado de Ánimo** es un evento anual donde se les invita a residentes de San Diego que monitoreen y evalúen su salud emocional. Únase a colaboradores de todo el condado para proveer recursos gratuitos de salud mental, información, y evaluaciones de Revisar Su Estado de Ánimo a la comunidad del Condado de San Diego para ayudar a crear conciencia sobre la salud mental.

Hay varias formas en que organizaciones comunitarias pueden apoyar:

- ✓ Distribuya folletos y promueva el Día para Revisar Su Estado de Ánimo en las redes sociales
- ✓ Contribuya materiales y recursos adicionales para sitios de la comunidad
- ✓ Organice una mesa de información de Revisar Su Estado de Ánimo (sin personal)
- ✓ Organice y maneje una mesa de recursos y evaluaciones para Revisar Su Estado de Ánimo

JUEVES
OCTUBRE
11
2018

Para obtener más información o para registrarse al Día para Revisar Su Estado de Ánimo 2018, visite:
www.LiveWellSD.org/CheckYourMood



SE PARTE DE LA CONVERSACIÓN.

Depende de nosotros **DETENER EL ESTIGMA** a la enfermedad mental.
¡Únete a nosotros en las redes sociales
y ayuda a promover un San Diego libre de estigmas!

#StigmaFreeSD