

¡GUARDE LA FECHA!

JUEVES

5 DE OCTUBRE 2023

**FORMAS DE APOYAR LA
CAMPAÑA REVISAR SU
ESTADO DE ÁNIMO:**

- Distribuir volantes y promocionar el evento
- Organizar eventos y administrar autoevaluaciones
- Poner una mesa de recursos con los materiales informativos (sin personal)
- Participar en la campaña en redes sociales
- Participar virtualmente ingresando y compartiendo herramientas virtuales

Para inscribirse y apoyar: [Haga clic aquí](#) o escanee el código QR



EL DÍA DE REVISAR SU ESTADO DE ÁNIMO



La buena salud mental empieza con usted. ¿Cómo se siente?

El Día de Revisar su Estado de Ánimo, conocido en inglés como Check Your Mood Day, es un evento anual en el cual se invita a los residentes de San Diego a evaluar y monitorear su bienestar emocional.

Las evaluaciones para detectar la depresión forman una parte importante de sus exámenes médicos, así como lo es medir su presión arterial, o revisar si padece enfermedades cardiacas, o diabetes.

Únase a otros miembros de la comunidad a través del condado de San Diego para recibir recursos **GRATUITOS** para su salud mental. También vamos a tener información y autoevaluaciones para **Revisar su Estado de Ánimo**. ¡Juntos podemos crear conciencia sobre la salud mental!



Para más información sobre el Día de Revisar su Estado de Ánimo y para obtener recursos, por favor visite:

www.CheckYourMoodSD.org



Up2SD.org

Revised 9/5/23