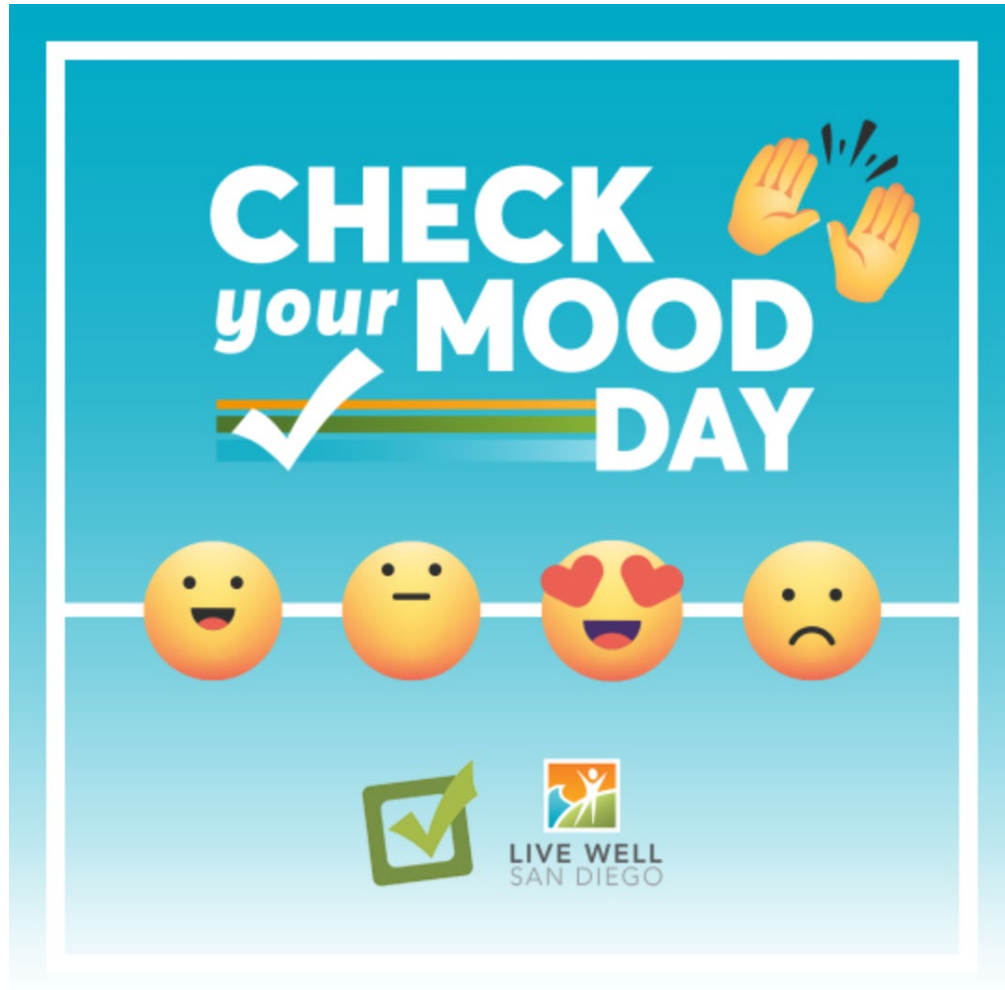


CHECK *YOUR* MOOD DAY VIRTUAL

SOCIAL MEDIA CAMPAIGN:
SEPTEMBER 26 - OCTOBER 7, 2021

**Recommended Post Copy (Instagram):**

SAVE THE DATE! This year's Check Your Mood Day is going virtual on October 7, 2021. Link in bio to learn more.

How are you feeling today? Drop an emoji that matches your mood.
#stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

SAVE THE DATE! This year's Check Your Mood Day is going virtual on October 7, 2021. Visit www.CheckYourMoodSD.org to learn more.

How are you feeling today? Drop an emoji that matches your mood.
#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram):

¡RESERVA LA FECHA! El Día para Revisar su Estado de Ánimo de este año será virtual el 7 de octubre de 2021. Enlace en la biografía para obtener más información.

¿Cómo te sientes hoy? Suelta un emoji que coincida con tu estado de ánimo. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

¡RESERVA LA FECHA! El Día para Revisar su Estado de Ánimo de este año será virtual el 7 de octubre de 2021. Visite www.CheckYourMoodSD.org para obtener más información.

¿Cómo se siente hoy? Comente con un emoji que describa su estado de ánimo. #stigmafreeSD #checkyourmood

**Recommended Post Copy (Instagram):**

COVID-19 has affected us all. That's why it's so important that we take care of our mental and physical health. On Check Your Mood Day, give yourself a free mood screening. Link in bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

COVID-19 has affected us all. That's why it's so important that we take care of our mental and physical health. On Check Your Mood Day, give yourself a free mood screening. www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood

Social Post Day 2 (Spanish)



Recommended Post Copy (Instagram):

El COVID-19 nos ha afectado a todos y es importante que cuidemos nuestra salud física y mental. En el Día para Revisar su Estado de Ánimo, hágase un reviso de estado de ánimo en nuestro sitio. Link en bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

El COVID-19 nos ha afectado a todos y es importante que cuidemos nuestra salud física y mental. En el Día para Revisar su Estado de Ánimo, hágase un reviso de estado de ánimo en nuestro sitio. www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood

Social Post Day 3 (English)



Talk openly about
mental health.



LIVE WELL
SAN DIEGO

Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Mental wellness is like any other aspect of overall health, so let's talk about it. This Check Your Mood Day, check in with a friend or loved one and see how they're feeling. How often do you talk about mental health? Tell us. #stigmafreeSD #checkyourmood

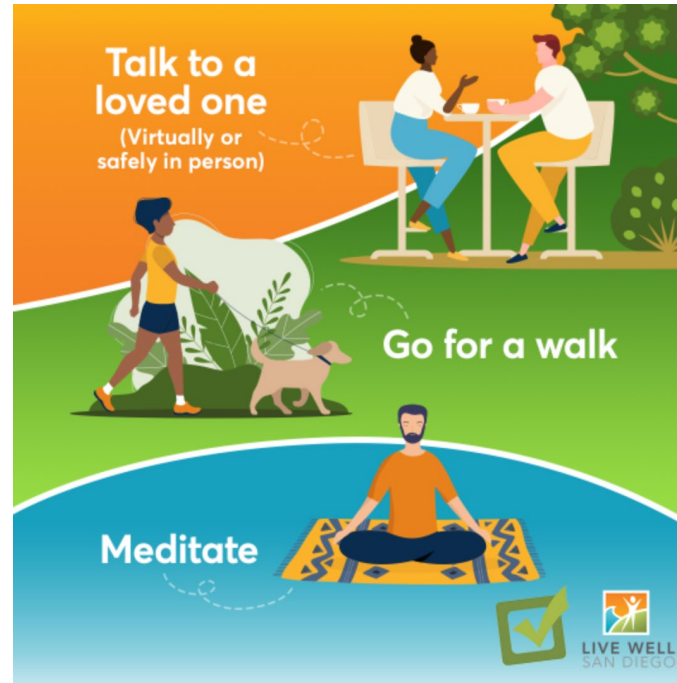
Social Post Day 3 (Spanish)



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Este Día para Revisar su Estado de Ánimo, hay que hablar del bienestar mental. ¿Qué tan frecuentemente habla de su salud mental?
#stigmafreeSD #checkyourmood

**SWIPE for
MOOD BOOSTING
IDEAS**



Recommended Post Copy (Instagram):

Remember, mental health matters just as much as your physical health. What activities boost your mood? Visit our site for more. Link in bio.

#stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Remember, mental health matters just as much as your physical health. What activities boost your mood? Visit our site for more. www.checkyourmoodsd.org

#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram):

Recuerde, su salud mental es tan importante como su salud física. ¿Que actividad mejora su estado de ánimo? Obtenga más información en el sitio web. Link en bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Recuerde, su salud mental es tan importante como su salud física. ¿Que actividad mejora su estado de ánimo? Obtenga más información en el sitio web.

www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD

#checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram):

Boosting your mood is a powerful exercise that keeps your mind in shape. For more tips on how you can boost your mood visit the link in bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Boosting your mood is a powerful exercise that keeps your mind in shape. For more tips on how you can boost your mood visit our site www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram):
Mejorar su estado de ánimo es un ejercicio poderoso y saludable. Para más consejos sobre cómo mejorar su estado de ánimo, visite el link en bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):
Mejorar su estado de ánimo es un ejercicio poderoso y saludable. Para más consejos sobre cómo mejorar su estado de ánimo, visite el sitio web:
www.checkyourmoodsd.org
#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):
Furry friends. Delicious food. Playing sports. Enjoying nature. Use an emoji to describe what brings you joy. #stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Los amigos peludos, la comida deliciosa y la naturaleza. Comente con emojis lo qué le trae alegría. #stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Be sure to check up on the older adults you know. Share time with them, like taking a walk or sitting outside, and talk about their day. How will you spend time with them?

#stigmafreeSD #checkyourmood

Social Post Day 7 (Spanish)



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook, + Twitter):

Asegúrese de que los adultos mayores en su vida estén bien. Vallan de paseo y hable de su día. ¿Cómo pasará el tiempo con ellos?
#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Talking to your family is important, next time you're at the dinner table ask about how they've been feeling this week. 😊

#stigmafreeSD #checkyourmood

Social Post Day 8 (Spanish)



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Hablar con su familia es importante. La próxima vez que esté cenando con ellos, pregunte cómo han estado esta semana. 😊
#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram):

Check Your Mood Day is a perfect reminder to check in on yourself. Check out the e-toolkit at the link in bio for great self-care tips. 🧠
#stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Check Your Mood Day is a perfect reminder to check in on yourself. Check out the e-toolkit for 10 great self-care tips.
www.checkyourmoodsd.org 🧠
#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram):

El Día para Revisar su Estado de Ánimo es un recordatorio perfecto para ver cómo se siente. Consulte el kit de consejos en el link en la bio para obtener consejos de autocuidado. 📖
#stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

El Día para Revisar su Estado de Ánimo es un recordatorio perfecto para ver cómo se siente. Consulte el kit de consejos para obtener 10 consejos de autocuidado. www.checkyourmoodsd.org 📖 #stigmafreeSD
#checkyourmood

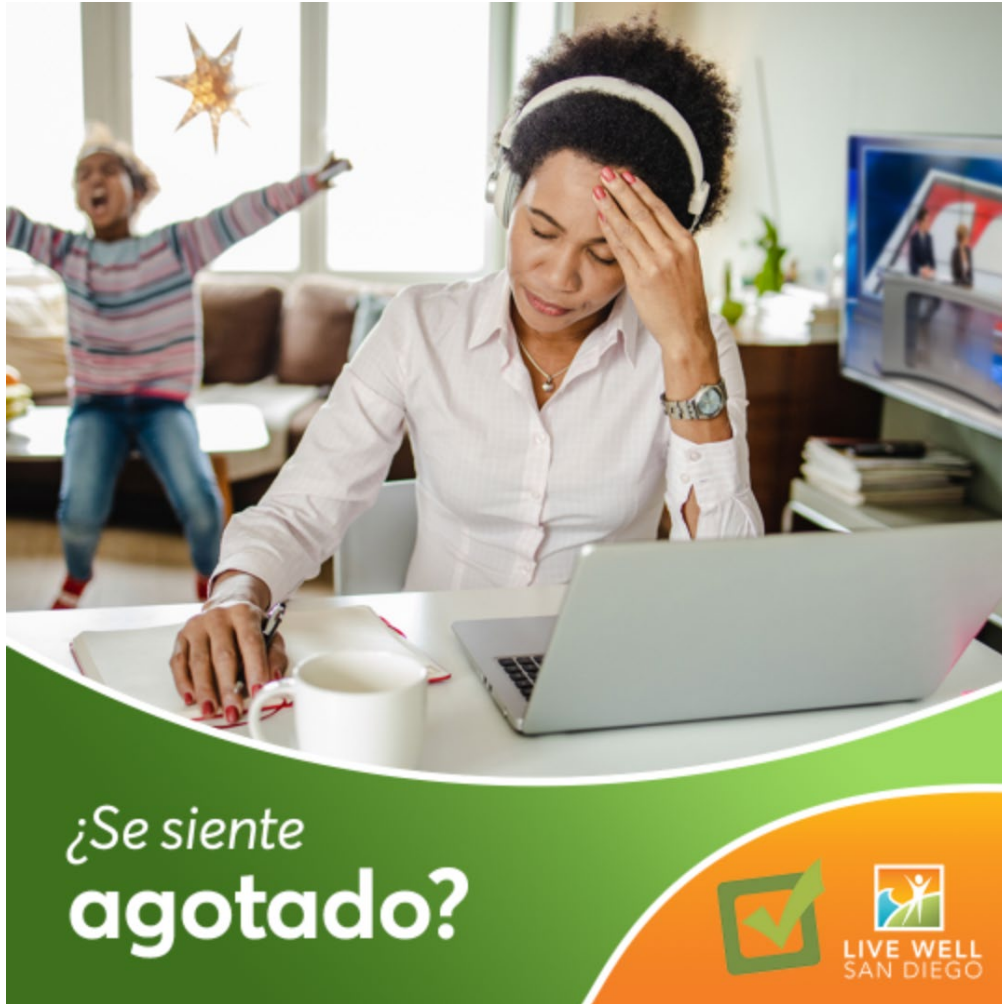
**Recommended Post Copy (Instagram):**

Feeling overwhelmed? Too much on your plate could lead to burnout. For tips on how to reduce burnout, check out our self-care tips by visiting the link in bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Feeling overwhelmed? Too much on your plate could lead to burnout. For tips on how to reduce burnout, check out our 10 self-care tips by visiting www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood

Social Post Day 10 (Spanish)



Recommended Post Copy (Instagram):

¿Se siente abrumado? Demasiada responsabilidad puede causar agotamiento. Para obtener consejos sobre cómo reducir el agotamiento, visite el link en la bio para 10 consejos del autocuidado. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

¿Se siente abrumado? Demasiada responsabilidad puede causar agotamiento. Para obtener consejos sobre cómo reducir el agotamiento, visite el link para 10 consejos del autocuidado.

www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood

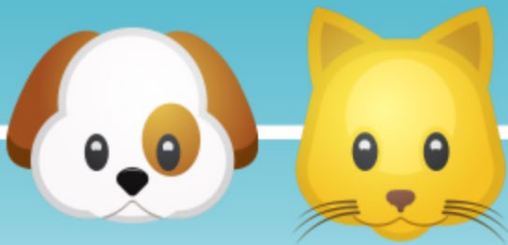
**Recommended Post Copy (Instagram):**

Everything is better with a pet. 🐶 Check your mood with a furry companion. It's free, fast, and helpful. Link in bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Everything is better with a pet. 🐶 Check your mood with a furry companion. It's free, fast, and helpful. www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood

REVISE SU SALUD CON



Recommended Post Copy (Instagram):

Todo es mejor con una mascota. 🐾 Revise su estado de ánimo acompañado de un compañero peludo. Es gratis, rápido y útil. Link en bio. #stigmafreeSD #checkyourmood

Recommended Post Copy (Facebook + Twitter):

Todo es mejor con una mascota. 🐾 Revise su estado de ánimo acompañado de un compañero peludo. Es gratis, rápido y útil. www.checkyourmoodsd.org #stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Cheer on a friend this Check Your Mood Day. Drop their name below with a high five emoji to let them know how much you care about them.

#stigmafreeSD #checkyourmood



Recommended Post Copy (Instagram, Facebook + Twitter):

Anime a sus amigos este Día para Revisar su Estado de Ánimo. Etiquete a sus amigos con un emoji 🖐 para decirles que son importantes para usted. #stigmafreeSD #checkyourmood