






SAVE THE DATE!

THURSDAY
OCT. 6, 2022

CHECK YOUR MOOD DAY



Ways to Support Check Your Mood (CYM):

-  Distribute flyers and promote Check Your Mood Day
-  Participate virtually by accessing and sharing the e-toolkit
-  Participate in the CYM social media campaign
-  Display a resource table of CYM materials (no staff)
-  Host and staff in-person site with CYM screenings

Good mental health starts with you. How are you feeling?

Check Your Mood Day (CYM) is an annual event to engage and encourage San Diegans to assess and monitor their emotional well-being.



Getting screened for depression is an important part of healthcare checkups, much like getting your blood pressure checked or being screened for heart disease or diabetes.

Join other community members across San Diego County to get **FREE** mental health resources, information, and self-administered screenings to **Check Your Mood** and help raise awareness for mental health!

For more information about Check Your Mood Day and to access resources, please visit:

www.checkyourmoodsd.org








SCAN ME



¡GUARDE LA
FECHA!

JUEVES
6 DE OCTUBRE
2022

**FORMAS DE APOYAR LA
CAMPAÑA REVISAR SU
ESTADO DE ÁNIMO (REA):**

-  Distribuir folletos y promocionar el Día de Revisar su Estado de Ánimo
-  Participar virtualmente ingresando y compartiendo las herramientas virtuales (e-toolkit)
-  Participar en la campaña de REA en redes sociales
-  Tener una mesa de exhibición con los materiales informativos de REA (sin empleados)
-  Organizar un evento con las evaluaciones de REA

EL DÍA PARA REVISAR SU ESTADO DE ÁNIMO



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

El Día para Revisar su Estado de Ánimo (REA) es un evento anual que invita a los residentes de San Diego a evaluar y monitorear su bienestar emocional.



Las evaluaciones para detectar la depresión son una parte importante de sus exámenes médicos, así como lo es medir su presión sanguínea, o revisarse por enfermedades cardíacas, o por la diabetes.

Únase a otros miembros de la comunidad en todo el condado de San Diego para recibir recursos **GRATIS** 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 para Revisar su Estado de Ánimo y para obtener recursos, por favor visite:

www.checkyourmoodsd.org

