

SAVE THE DATE!

THURSDAY
OCT. 10, 2024

CHECK YOUR MOOD DAY



Ways to Support Check Your Mood Day:

- Distribute flyers and promote the event
- Host and staff in-person sites with screenings
- Display a resource table of event materials (no staff)
- Participate in the social media campaign
- Participate virtually by accessing and sharing the e-toolkit



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

Check Your Mood Day celebrates National Depression Screening Day and invites San Diegans to assess and monitor their emotional well-being.

Screening for depression is just as important as checking your blood pressure or screening for heart disease or diabetes.

For more information about Check Your Mood and to access resources, scan the QR code or visit:

www.CheckYourMoodSD.org



Revised 09/10/24

¡GUARDE LA FECHA!

JUEVES

10 DE OCTUBRE 2024

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

- ✓ Distribuir folletos 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



EL DÍA DE REVISAR TU ESTADO DE ÁNIMO



La buena salud mental empieza en TI. ¿Cómo te sientes?

El Día de Revisar su Estado de Ánimo, conocido en inglés como, “**Check Your Mood Day**,” celebra el Día Nacional de la Detección de la Depresión e invita a los residentes de San Diego a evaluar y controlar su bienestar emocional.

La detección de la depresión es tan importante como el control de la tensión arterial o la detección de enfermedades cardíacas o diabetes.

Para obtener más información sobre, Check Your Mood, y acceder a los recursos, escanee el código QR o visite:

www.CheckYourMoodSD.org



Up2SD.org

Revised 09/10/24