




APARTE
LA FECHA

JUEVES
8 DE OCTUBRE
2020

CONÉCTESE EN LÍNEA PARA:

-  Obtener una evaluación anónima para Revisar Su Estado de Ánimo GRATIS
-  Adquirir recursos de salud mental para depresión y otros tipos de enfermedades de salud mental
-  ¡Ayudar a crear conciencia sobre la salud mental y promover el Día para Revisar su Estado de Ánimo!

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 es un evento anual que invita a los residentes de San Diego a evaluar y monitorear su bienestar emocional.

Las evaluaciones para detectar depresión son una parte importante de los exámenes de salud, así como lo es revisar su presión arterial o hacerse exámenes para detectar enfermedades del corazón o diabetes.

Acompáñenos virtualmente junto a otros miembros de la comunidad del condado de San Diego para obtener información, recursos de salud mental **GRATIS** y para **Revisar su Estado de Ánimo** y ayudar a 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.LiveWellSD.org/CheckYourMood



BEHAVIORAL HEALTH
WORK TEAM
COMMUNITY HEALTH
IMPROVEMENT PARTNERS
making a difference together

