

Check Your Mood

National Depression Screening Awareness

Pause, Reflect, & Reset

Check Your Mood encourages San Diegans to check in with themselves and support one another by accessing free mental health screenings all year long.



Support the Campaign

- Display a resource table of campaign materials
- Participate virtually by accessing and sharing the e-toolkit
- Share the social media toolkit
- Distribute flyers and promote the campaign
- Host and staff in-person sites with screenings

If you're interested in participating, please complete the form by visiting: https://bit.ly/BHS_CommunityRequest



For more information about Check Your Mood and to access resources, scan the QR code or visit:
https://bit.ly/Check_Your_Mood



**LIVE WELL
SAN DIEGO**

Revisa tu Estado de Ánimo

Campaña Nacional Sobre la Detección de la Depresión

Pausa, Reflexiona, y Reinicia

Revisa tu Estado de Ánimo anima a los habitantes de San Diego a que se cuiden y se apoyen mutuamente accediendo a revisiones gratuitas de salud mental durante todo el año.



Apoya la campaña

- Organiza una mesa de recursos con materiales de la campaña
- Comparte el kit de herramientas en redes sociales
- Distribuye folletos y apoya la campaña
- Sea anfitrión en poner una mesa de recursos con las evaluaciones en persona
- Participe virtualmente y comparte el kit de herramientas electrónicas

Si estás interesado en participar, complete el formulario visitando:

https://bit.ly/BHS_CommunityRequest



Para obtener mas información sobre Revisa tu Estado de Ánimo y acceder a los recursos, escanee el código QR o visite:
https://bit.ly/Check_Your_Mood



**VIVE BIEN
SAN DIEGO**