

GUARDE LA FECHA | 11 de Octubre del 2018

# EL DÍA PARA REVISAR SU ESTADO DE ÁNIMO

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

El Día para Revisar Su Estado de Ánimo es un evento anual donde se les invita a los residentes de San Diego que evalúen y monitoreen su salud emocional.

Las pruebas para detectar la depresión son una parte importante de los chequeos de salud, tal como lo son los exámenes de la presión arterial, las enfermedades del corazón y la diabetes.

Las evaluaciones de Revisar Su Estado de Ánimo no son herramientas de diagnóstico; sin embargo, son una manera rápida, fácil y anónima de encontrar ayuda, recursos y referencias de salud mental.



Visite un sitio comunitario cerca a usted

## el jueves, 11 de octubre del 2018:



Complete una evaluación para Revisar Su Estado de Ánimo GRATIS

Aprenda más sobre la depresión y otros tipos de enfermedades mentales

Infórmese acerca de recursos disponibles para la salud mental en el Condado de San Diego

Para más información sobre El Día para Revisar Su Estado de Ánimo y los sitios comunitarios que están participando, por favor visite:

[www.LiveWellSD.org/CheckYourMood](http://www.LiveWellSD.org/CheckYourMood)



Up2SD.org

