

# Winter Wellness

---

## Social Media Posting Guide

**Take Action**  
FOR MENTAL HEALTH



# Winter Wellness: Organic Social Media Posting Guide

Winter brings a lot of things — like special outings, pressure to see people, loneliness, even setbacks to progress you've been making. It can be an isolating and overwhelming season. During the months of December 2023 and January 2024 we encourage sharing the provided content to your county or city's social media profiles to provide tips for supporting mental well-being throughout the season.

The files for each image as well as a Word document that you can copy/paste the text can be found [here](#) for your use. Both the static JPEG and working (editable) files can be downloaded, if you would like to add your county/city logo or make any other customizations please use the working (editable) files.

Based on social media best practices, such as when people are most active online, we have outlined the recommended days for each post. All of the content shown in this guide will be shared across CalMHSA's *Take Action for Mental Health* social channels, which gives the option to reshare those as well.



*Take Action for Mental Health* social channels:

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)

# English

---

**Take Action**  
FOR MENTAL HEALTH



# Post: December 6

## Facebook

Our new Winter Mental Wellness Guide is here to support your well-being this season. It's got tips on seasonal planning, setting healthy boundaries, and feeling less overwhelmed. Download it now:  
<https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winter-wellness/>

## Instagram

Our new Winter Mental Wellness Guide is here to support your well-being this season. It's got tips on seasonal planning, setting healthy boundaries, and feeling less overwhelmed. Download it now, link in bio. #TakeAction4MH



Image 1: Facebook / Instagram



Image 2: Facebook / Instagram

# Post: December 13

## Facebook

Planning early and prioritizing can make this season LESS overwhelming. Our Winter Mental Wellness Guide shows you how:

<https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winter-wellness/>

---

## Instagram

Planning early and prioritizing can make this season LESS overwhelming. Our Winter Mental Wellness Guide shows you how. Link in bio. #TakeAction4MH



Facebook / Instagram

# Post: December 20

## Facebook

Your Winter Mental Wellness Guide is for your personal use—but feel free to share it with others, if you like. Check out these conversation starters and more ways to get support: <https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winter-wellness/>

---

## Instagram

Your Winter Mental Wellness Guide is for your personal use—but feel free to share it with others, if you like. For conversation starters and more ways to get support, check out the link in bio. #TakeAction4MH



Facebook / Instagram

# Post: January 10

## Facebook

This season can trigger strong emotions, and even create obstacles to your recovery progress. Remember to be gentle with yourself. Our Winter Mental Wellness Guide has additional tips for creating healthy boundaries so you can keep yourself safe. <https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winter-wellness/>

---

## Instagram

This season can trigger strong emotions, and even create obstacles to your recovery progress. Remember to be gentle with yourself. Our Winter Mental Wellness Guide has additional tips for creating healthy boundaries so you can keep yourself safe. Link in bio. #TakeAction4MH



Facebook / Instagram

# Post: January 17

## Facebook

Take a relaxation sound break from the usual seasonal songs and enjoy the calming sounds of our curated playlist. Up now on Spotify:  
<https://open.spotify.com/playlist/1xFCzedIRpzfmqSkVNYEyH>

---

## Instagram

Take a relaxation sound break from the usual seasonal songs and enjoy the calming sounds of our curated playlist. Up now on Spotify, link in bio. #TakeAction4MH



Facebook / Instagram



# Post: January 24

## Facebook

What's the most challenging part about the winter season? Let us know below 🙋 and check out our Winter Mental Wellness Guide—with tips on planning ahead and coping in the moment. <https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/winter-wellness/>

## Instagram

What's the most challenging part about the winter season? Let us know below 🙋 and check out our Winter Mental Wellness Guide—with tips on planning ahead and coping in the moment. Link in bio. #TakeAction4MH



Facebook / Instagram

# Spanish

---

**Take Action**  
FOR MENTAL HEALTH



# Post: December 6

## Facebook

Aquí está nuestra nueva Guía de bienestar mental para la temporada de invierno que llegó para apoyarte. Incluye consejos para que hagas planes para la temporada, pongas límites buenos para ti y para que te sientas menos abrumado. Descárgala ahora: <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/bienestar-de-invierno/>

## Instagram

Aquí está nuestra nueva Guía de bienestar mental para la temporada de invierno que llegó para apoyarte. Incluye consejos para que hagas planes para la temporada, pongas límites buenos para ti y para que te sientas menos abrumado. Descarga la guía ahora, enlace en la biografía. #takeaction4MH



Image 1: Facebook / Instagram

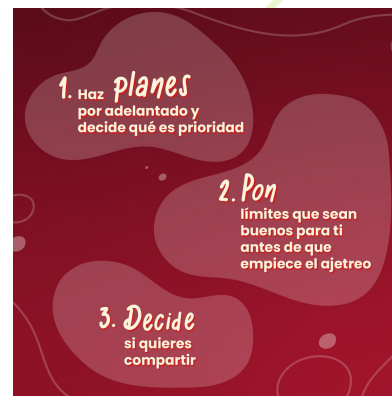


Image 2: Facebook / Instagram

# Post: December 13

## Facebook

Hacer planes por adelantado y saber qué es una prioridad para ti puede hacer que esta temporada sea MENOS abrumadora. Nuestra Guía de bienestar mental para la temporada de invierno te enseña cómo:

<https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/bienestar-de-invierno/>

---

## Instagram

Hacer planes por adelantado y saber qué es una prioridad para ti puede hacer que esta temporada sea MENOS abrumadora. Nuestra Guía de bienestar mental para la temporada de invierno te enseña cómo hacerlo. Enlace en la biografía. #takeaction4MH



Facebook / Instagram

# Post: December 20

## Facebook

La Guía de bienestar mental para la temporada de invierno es para tu uso personal, pero claro que puedes compartirla. Mira estas ideas para iniciar conversaciones y conoce más formas de obtener apoyo:  
<https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/bienestar-de-invierno/>

---

## Instagram

La Guía de bienestar mental para la temporada de invierno es para tu uso personal, pero claro que puedes compartirla. Para saber cómo iniciar conversaciones y conocer más formas de obtener apoyo, consulta el enlace en la biografía. #takeaction4MH



Facebook / Instagram

# Post: January 10

## Facebook

Esta temporada puede desencadenar emociones fuertes y hasta crear obstáculos que interfieren con tu progreso de recuperación. Recuerda ser amable contigo mismo. Nuestra Guía de bienestar mental para la temporada de invierno te ofrece consejos para poner límites que sean buenos para ti para que puedas mantenerte a salvo. <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/bienestar-de-invierno/>

---

## Instagram

Esta temporada puede desencadenar emociones fuertes y hasta crear obstáculos que interfieren con tu progreso de recuperación. Recuerda ser amable contigo mismo. Nuestra Guía de bienestar mental para la temporada de invierno te ofrece consejos para poner límites que sean buenos para ti para que puedas mantenerte a salvo. Enlace en la biografía. #takeaction4MH



Facebook / Instagram

# Post: January 17

## Facebook

Descansa un rato de las canciones navideñas y disfruta de los sonidos relajantes en nuestra playlist que hemos seleccionado especialmente. Ya está en Spotify: <https://open.spotify.com/playlist/1xFCzedIRpzfmqSkVNYEyH>

---

## Instagram

Descansa un rato de las canciones navideñas y disfruta de los sonidos relajantes en nuestra playlist que hemos seleccionado especialmente. Ya está en Spotify, enlace en la biografía. #takeaction4MH



Facebook / Instagram

# Post: January 24

## Facebook

¿Qué es lo más difícil de la temporada de invierno? Cuéntanos aquí abajo 👇 y consulta nuestra Guía de bienestar mental para la temporada de invierno que incluye consejos para que hagas planes por adelantado y puedas sobrellevar situaciones al momento. <https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/bienestar-de-invierno/>

## Instagram

¿Qué es lo más difícil de la temporada de invierno? Cuéntanos aquí abajo 👇 y consulta nuestra Guía de bienestar mental para la temporada de invierno que incluye consejos para que hagas planes por adelantado y puedas sobrellevar situaciones al momento. Enlace en la biografía. #takeaction4MH



Facebook / Instagram



If you have any questions please reach out to:

[Kharris@civilian.com](mailto:Kharris@civilian.com)

[Melissa.mcmurrey@calmhsa.org](mailto:Melissa.mcmurrey@calmhsa.org)

