

# 2025 May is Mental Health Month

## Social Posting Guide



# 2025 MIMHM: Organic Social Media Posting Guide

## Mental Health as a Continuum

The 2025 May is Mental Health Month theme acknowledges that mental health can be a spectrum or continuum, and aims to meet people where they are at in the journey, celebrating the small "wins" along the way, and steers away from ideas of "toxic positivity," reinforcing the idea that it's "ok not to be ok." This theme challenges the binary idea of "healthy" versus "unhealthy" mental health, normalizing the wide range of mental health experiences, encouraging individuals to embrace and accept the full spectrum of their well-being.

To help create awareness, we encourage sharing all provided content to your county or city's social media profiles on the days outlined. The files for each image 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.

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](#)



# Suggested Posting Schedule

---

The following slides contain content for each platform (Instagram and Facebook) along with the recommended days to schedule each post. Feel free to include additional hashtags to the copy (local hashtags, etc).



# Post #1: May 1 (Facebook)

May is Mental Health Month 🤍 We're using this time to talk openly about our mental health struggles, progress, setbacks, surprises, and support.

Your entire range of emotions are valid. Talk to your people about how they're *\*really\** doing, how you're *\*really\** doing, and get support when you need it.

What are you going to do differently this month?

---

Mayo es el Mes de la Salud Mental 🤍 Estamos aprovechando este tiempo para hablar abiertamente sobre nuestros desafíos, progreso, contratiempos, sorpresas y apoyo relativos a la salud mental.

Toda tu gama de emociones es válida. Habla con tu gente sobre cómo les está yendo *\*de verdad\**, cómo te está yendo *\*de verdad\** y recibe apoyo cuando lo necesites.

¿Qué vas a hacer diferente este mes?



# Post #1: May 1 (Instagram)

May is Mental Health Month 🤍 We're using this time to talk openly about our mental health struggles, progress, setbacks, surprises, and support.

Your entire range of emotions are valid. Talk to your people about how they're *\*really\** doing, how you're *\*really\** doing, and get support when you need it.

What are you going to do differently this month?

#MentalHealthMonth #MentalHealthMatters #TakeAction4MH

Mayo es el Mes de la Salud Mental 🤍 Estamos aprovechando este tiempo para hablar abiertamente sobre nuestros desafíos, progreso, contratiempos, sorpresas y apoyo relativos a la salud mental.

Toda tu gama de emociones es válida. Habla con tu gente sobre cómo les está yendo *\*de verdad\**, cómo te está yendo *\*de verdad\** y recibe apoyo cuando lo necesites.

¿Qué vas a hacer diferente este mes?

#MesDeLaSaludMental #LaSaludMentalImporta #TomaAccion4MH



## Post #2: May 15 (Facebook)

Our emotions can change often, but they're all connected — like a color gradient. In other words, they're a “continuum.”

We created this colorful interactive wheel to help you explore:

- 🧠 How your emotions influence each other
- 🧑 What you're feeling and why, and
- ✅ How to take meaningful steps forward

Download it here:

<https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/may-is-mental-health-matters-month-2025/>

Nuestras emociones pueden cambiar con frecuencia, pero todas están conectadas, como un gradiente de color. En otras palabras, son una gama como en un "proceso continuo."

Creamos esta colorida rueda interactiva para ayudarte a explorar:

- 🧠🗣️ Cómo es que tus emociones se influyen una a otra
- 👤🗣️ Lo que sientes y por qué, y
- ✅ Cómo dar pasos buenos hacia adelante

Descárgala aquí:

<https://takeaction4mn.com/es/toolkit-categories/mayo-es-el-mes-de-al-salud-mental-2025/>



# Post #2: May 15 (Instagram)

Our emotions can change often, but they're all connected — like a color gradient. In other words, they're a “continuum.”

We created this colorful interactive wheel to help you explore:

- 🧠 How your emotions influence each other
- 🧑‍🦓 What you're feeling and why, and
- ✅ How to take meaningful steps forward

Download it here (link in bio)

#MentalHealthMonth #MentalHealthMatters #TakeAction4MH

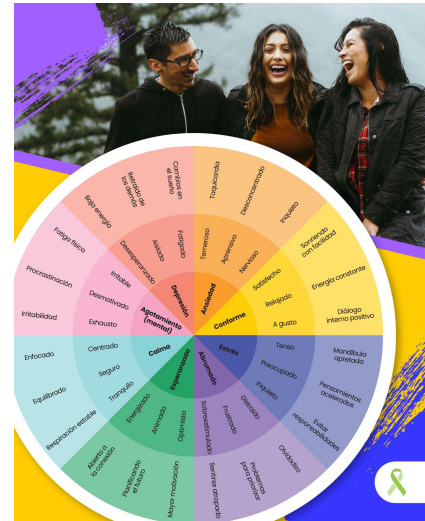
Nuestras emociones pueden cambiar con frecuencia, pero todas están conectadas, como un gradiente de color. En otras palabras, son una gama como en un "proceso continuo."

Creamos esta colorida rueda interactiva para ayudarte a explorar:

- 🧠 Cómo es que tus emociones se influyen una a otra
- 🧑‍🦓 Lo que sientes y por qué, y
- ✅ Cómo dar pasos buenos hacia adelante

Descárgala aquí (enlace en la bio)

#MesDeLaSaludMental #LaSaludMentalImporta #TomaAccion4MH



## Post #2: May 21 (Facebook)

Mindfulness and meditation can be like a gift you give to yourself and your mental health.

It doesn't have to be intimidating. Do it standing, sitting, lying down, in just a few minutes.

Check our new “recipe cards” with convenient ways to mindfully relax, reset, and recharge. Download versions for adults and young students:

<https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/may-is-mental-health-matters-month-2025/>

La atención plena o mindfulness y la meditación pueden ser como un regalo para ti y para tu salud mental.

No tienen por qué intimidarte. Practica de pie, sentado o acostado en tan solo unos minutos.

Consulta nuestras nuevas tarjetas de “recetas” con formas convenientes de relajarte, reiniciarte y recargarte conscientemente. Descarga versiones para adultos y jóvenes estudiantes:

<https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/mayo-es-el-mes-de-al-salud-mental-2025/>





## Post #2: May 21 (Instagram)

Mindfulness and meditation can be like a gift you give to yourself and your mental health.

It doesn't have to be intimidating. Do it standing, sitting, lying down, in just a few minutes.

Check our new “recipe cards” with convenient ways to mindfully relax, reset, and recharge. Download versions for adults and young students (link in bio)

#MentalHealthMonth #MentalHealthMatters #TakeAction4MH

---

La atención plena o mindfulness y la meditación pueden ser como un regalo para ti y para tu salud mental.

No tienen por qué intimidarte. Practica de pie, sentado o acostado en tan solo unos minutos.

Consulta nuestras nuevas tarjetas de “recetas” con formas convenientes de relajarte, reiniciarte y recargarte conscientemente. Descarga versiones para adultos y jóvenes estudiantes (enlace en la bio)

#MesDeLaSaludMental #LaSaludMentalImporta #TomaAccion4MH



## Post #2: May 27 (Facebook)

Our new journal just dropped 📌 This is your place to doodle, write, or just enjoy a pause in your day.

Plus, check out prompts to help you reflect and affirmations that can give you a boost.

Download it here:

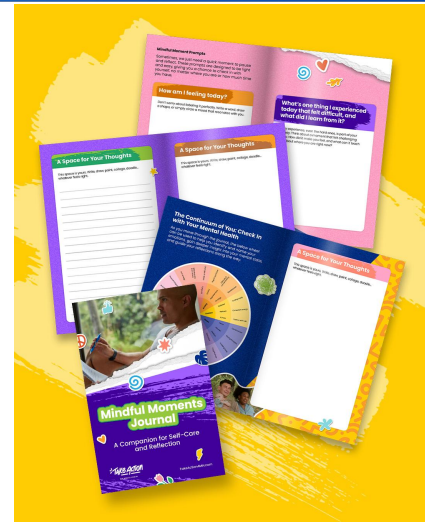
<https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/may-is-mental-health-matters-month-2025/>

Nuestro nuevo diario acaba de salir 📌 Este es tu lugar para garabatear, escribir o simplemente disfrutar de una pausa en tu día.

Además, echa un vistazo a las indicaciones para ayudarte a reflexionar y a las afirmaciones que pueden darte un impulso.

Descárgalas aquí:

<https://takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/mayo-es-el-mes-de-al-salud-mental-2025/>



## Post #2: May 27 (Instagram)

Our new journal just dropped 📌 This is your place to doodle, write, or just enjoy a pause in your day.

Plus, check out prompts to help you reflect and affirmations that can give you a boost.

Download it here (link in bio)

#MentalHealthMonth #MentalHealthMatters #TakeAction4MH

Nuestro nuevo diario acaba de salir 📌 Este es tu lugar para garabatear, escribir o simplemente disfrutar de una pausa en tu día.

Además, echa un vistazo a las indicaciones para ayudarte a reflexionar y a las afirmaciones que pueden darte un impulso.

Descárgalas aquí (enlace en la bio)

#MesDeLaSaludMental #LaSaludMentalImporta #TomaAccion4MH





# *Thank You*

---

