



Suicide Prevention Week: Organic Social Media Posting Guide (English/Spanish)

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

On the following pages are the 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).

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 8, 2025 (English)

Copy

Do you feel more comfortable texting a peer? Talking to a friend? Or calling a counselor? Everyone needs something a little different — and that’s totally okay.

This Suicide Prevention Week, take a minute to think about what kind of support actually works for you.

Who would you reach out to if things felt heavy? A friend? A family member? Maybe 988? Jot down a few names and numbers — people or helplines you trust — so you have them when you need them.

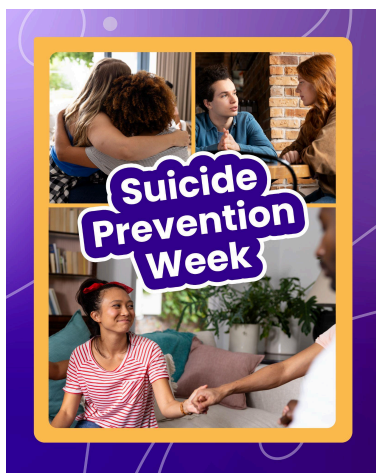
And while you’re at it, check in on someone you care about (even the ones who always seem fine). Just letting them know you're there can make a big difference.

We’ll be sharing more ways to find the kind of help that really helps — stay tuned

Hashtags

#TakeAction4MH #SuicidePreventionWeek #MentalHealthMatters

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 8, 2025 (Spanish)

Copy

¿Te sientes más a gusto texteando con un par, una persona como tú? ¿Hablando con una amistad? ¿O llamando a un consejero?

Todas las personas necesitamos algo un poco diferente y eso está perfectamente bien.

Esta Semana de Prevención del Suicidio, tómate un minuto para pensar en qué tipo de apoyo realmente te funciona.

¿A quién contactarías si sintieras que ya no puedes más? ¿A una de tus amistades? ¿A un familiar? ¿Tal vez al 988?

Anota algunos nombres y números (de personas o líneas telefónicas de ayuda en las que confías) para tenerlos a la mano cuando los necesites.

Y ya que estás haciendo eso, comunícate con alguien a quien quieres para saber cómo está (puede ser a alguien que siempre parece estar bien). Tan solo con decirles que ahí estás puede marcar una gran diferencia.

Compartiremos más formas de encontrar el tipo de ayuda que realmente ayuda: no te lo pierdas

Hashtags

#TomaAccion4MH #SemanaDePrevencionDelSuicidio #LaSaludMentalImporta

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 9, 2025 (English)

Copy

You don't have to be in crisis to call or text 988.

Whether you're feeling overwhelmed, stuck, or just need someone to talk to, 988 connects you to a trained counselor who's there to listen — without judgment.

Some reasons you might reach out:

- You're feeling down, hopeless, or just off
- You've had thoughts of suicide — even small ones
- Someone you care about is struggling, and you're not sure how to help
- You're angry, stressed, or feeling alone
- You just need someone to talk things through with

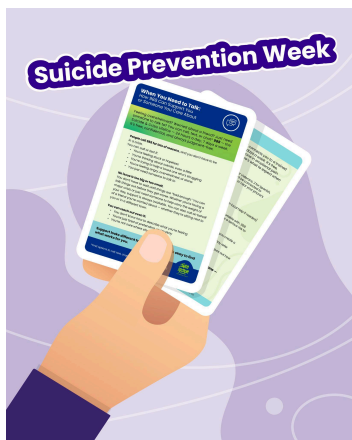
Whatever it is, 988 is here for you.

Totally free, confidential, and available 24/7.

Hashtags

#TakeAction4MH #SuicidePreventionWeek #MentalHealthMatters

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 9, 2025 (Spanish)

Copy

No tienes que estar en crisis para llamar o textear al 988.

Ya sea que sientas como que todo es demasiado, que no avanzas o simplemente necesites hablar con alguien, 988 te conecta con un consejero capacitado que está ahí para escucharte, sin juzgar.

Algunas razones por las que podrías comunicarte son:

- Te sientes con depresión, sin esperanza o simplemente como que algo anda mal
- Has tenido pensamientos suicidas --aunque sea de vez en cuando
- Alguien a quien aprecias está batallando y no tienes la seguridad de cómo puedes ayudar
- Sientes enojo, estrés o soledad
- Solo necesitas hablar con alguien para aclarar tus emociones

Sea lo que sea, 988 está lista para ayudarte.

Totalmente gratis, confidencial y disponible 24/7

Hashtags

#TomaAccion4MH #SemanaDePrevencionDelSuicidio #LaSaludMentalImporta

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 10, 2025 (English)

Copy

“Selma didn’t call 988 in a crisis — she called to learn how to help her daughter through one.”

For Suicide Prevention Week, we created a new Scenario Booklet that shares five stories about reaching out for help — before, during, or after a mental health or suicidal crisis.

- What led them to call?
- What happened when someone picked up?
- And how did they move forward?

The booklet also includes free, confidential resources to support you — or someone you care about.

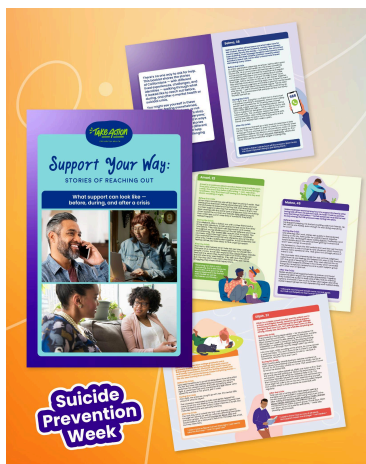
Start here. These stories could help guide the next step.

Download the booklet: takeaction4mh.com/toolkit-categories/suicide-prevention-week-2025/ (link in bio)

Hashtags

#TakeAction4MH #SuicidePreventionWeek #988Lifeline #MentalHealthSupport

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 10, 2025 (Spanish)

Copy

"Selma no llamó al 988 por estar en crisis, llamó para aprender cómo ayudar a su hija a superar una crisis".

Para la Semana de Prevención del Suicidio, creamos un nuevo folleto de escenarios que cuenta cinco historias sobre cómo buscar ayuda, antes, durante o después de una crisis de salud mental o suicida.

- ¿Qué hizo que llamaran?
- ¿Qué sucedió cuando alguien contestó?
- Y, ¿cómo salieron adelante?

El folleto también incluye recursos gratuitos y confidenciales para apoyarte a ti, o a una persona a quien aprecias.

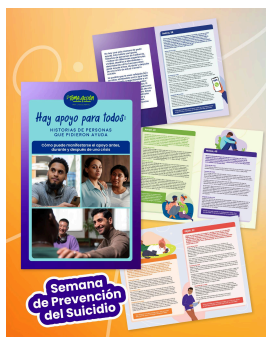
Empieza aquí. Estas historias podrían guiar el siguiente paso.

Descarga el folleto: takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/semana-de-prevencion-del-suicidio-2025/ (enlace en la bio)

Hashtags

#TomaAccion4MH #SemanaDePrevencionDelSuicidio #988Lifeline #ApoyoALaSaludMental

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 11, 2025 (English)

Copy

There's no one way to get support. Your needs might change depending on what you're ready for, who you want to talk to, even what time of day it is.

For Suicide Prevention Week, we built this guide full of resources for you to choose from — whether you need emotional support after a tough day or a safety plan for support.

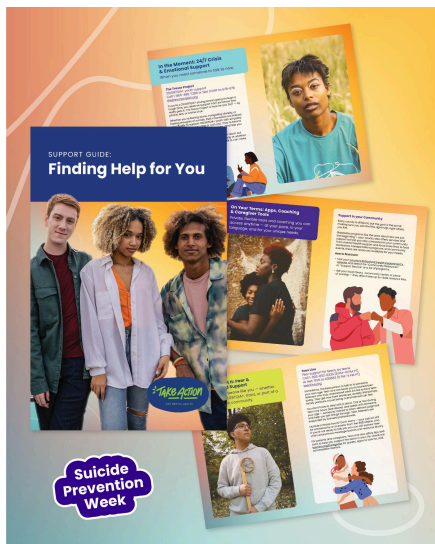
Explore 24/7 emergency lifelines, support options staffed with peers who share your experiences and identities, and apps with coaching and tools you can use on the go.

Download it here: takeaction4mh.com/toolkit-categories/suicide-prevention-week-2025/ (link in bio)

Hashtags

#TakeAction4MH #SuicidePreventionWeek #MentalHealthMatters

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





September 11, 2025 (Spanish)

Copy

No hay una sola manera de obtener apoyo. Tus necesidades pueden cambiar dependiendo de qué es lo que ya puedes recibir, con quién quieres hablar e incluso a qué hora del día.

Para la Semana de Prevención del Suicidio, creamos esta guía llena de recursos para que elijas, ya sea que necesites apoyo emocional después de un día difícil o un plan de seguridad para recibir apoyo.

Explora las líneas telefónicas de vida de emergencia disponibles 24/7, las opciones de apoyo con pares que han vivido tus mismas experiencias y comparten tus identidades, y las apps con coaching y herramientas que puedes usar sobre la marcha.

Descarga aquí: takeaction4mh.com/es/toolkit-categories/semana-de-prevencion-del-suicidio-2025/ (enlace en la bio)

Hashtags

#TomaAccion4MH #SemanaDePrevencionDelSuicidio #LaSaludMentalImporta

Image



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT

