

## 2025 Mental Health Awareness Month Digital Toolkit

English

Español

*\*Each graphic is hyperlinked to a downloadable video file.*

| ENGLISH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Copy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Graphic                                                                             |
| <p>This year's theme for #MentalHealthMonth is "Turn Awareness into Action."</p> <p>When life feels overwhelming, remember it can be as simple as doing #OneThing for yourself or a loved one.</p> <p>Find resources today for a #GoldenStateOfMindCA:<br/> <a href="https://bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth">bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth</a></p> |  |

What is #OneThing you do to support your mental health?

Even when life feels heavy, there are accessible strategies to help you manage stress.

This #MentalHealthMonth, find resources & tools for a #GoldenStateOfMindCA:  
[bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth](https://bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth)



CA's Children and Youth Behavioral Health Initiative created new services + supports to help kids & families take care of their mental health: [bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth](https://bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth)

Even if it's just #OneThing, carve out time for YOU today & every day.  
#GoldenStateofMindCA #MentalHealthMonth



DYK? The #CYBHI has free mental health resources for California families:

[bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth](https://bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth)

📱 Apps: Soluna + BrightLife Kids

🍵 Toolkits w/ Healing Strategies: Live Beyond + Take Space to Pause

♥️ Suicide Prevention Tools: Never a Bother  
#GoldenStateOfMindCA



| ESPAÑOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Copy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Graphic                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>El tema del <b>#MesDeLaSaludMental</b> de este año es: "Convierte el conocimiento en acción". Cuando la vida se sienta abrumadora, recuerda que puede ser tan sencillo como hacer <b>#onething</b> por ti o por un ser querido.</p> <p>Encuentre recursos:<br/> <a href="https://bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth">bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth</a><br/> <b>#GoldenStateofMindCA</b></p> |  <p>CalHHS</p> <p>Turn Awareness into Action</p> <p>CYBHI</p> <p><b>#MentalHealthAwarenessMonth</b></p>                                                             |
| <p>¿Qué es <b>#onething</b> para apoyar su salud mental? Incluso cuando la vida se siente abrumadora, existen estrategias accesibles que pueden ayudarle a manejar el estrés.</p> <p>Encuentre recursos:<br/> <a href="https://bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth">bit.ly/CYBHIMentalHealthMonth</a><br/> <b>#GoldenStateofMindCA</b><br/> <b>#MesDeLaSaludMental</b></p>                      |  <p>CalHHS</p> <p>What is your <b>#OneThing?</b></p> <p>Discover accesible strategies to manage stress.</p> <p>CYBHI</p> <p><b>#MentalHealthAwarenessMonth</b></p> |

La Iniciativa de Salud Conductual para Niños y Jóvenes de CA ha creado nuevos servicios y apoyos para ayudar a los niños y las familias a cuidar su salud mental. Incluso si es #onething, reserva tiempo para TI hoy y todos los días.

Explorar recursos:

[bit.ly/CYBHI MentalHealthMonth](https://bit.ly/CYBHI MentalHealthMonth)

#GoldenStateofMindCA

#MesDeLaSaludMental



¿Lo sabías? (DYK) Hay recursos gratuitos disponibles para apoyar a los californianos gracias a #CYBHI

📱 Aplicaciones: Soluna and Brightlife Kids

🧰 Kits de Herramientas con Estrategias de Sanación: Viva Más Allá + Tome Espacio Para Pausar Campañas

💚 Herramientas de Prevención Del Suicidio: Campaña Never a Bother

[bit.ly/CYBHI MentalHealthMonth](https://bit.ly/CYBHI MentalHealthMonth)

#GoldenStateofMindCA

