

2021 MAY MENTAL HEALTH MONTH DIGITAL TOOLKIT

This digital toolkit provides mental health related posts, links, photos and graphics to promote broader awareness about the importance of reducing mental health stigma in Orange County.

We greatly appreciate your support in sharing these important messages during May Mental Health Matters Month through your organization’s social media channels. This is truly one of the best ways to reach our Orange County residents.

Please share any of these images and compatible captions on your social media profiles with the hashtag **#PromiseToTalk**.

All images can be [downloaded here](#). Additional assets will be added as they are made available. We will also share updates on our social media channels that you are encouraged to share from [Instagram](#), [Facebook](#), and [Twitter](#) and tag **@PromiseToTalk** when able.



Thank you so much for your support!

Our 2021 Theme is:

- **Spanish: Comparte un sentimiento – con familia y amigos en tu comunidad**
- **English: Share a Feeling – With Friends and Family in Your Community**

Table of Contents:

English Social Media Posts 2 – 3

Spanish Social Media Posts 4

Vietnamese Social Media Post 5

Images to Share 6

Article 7

Videos in Spanish, English, and Vietnamese 7

Additional Info 8







Sample Social Media Posts

Please share any of these captions and [compatible images](#) on your social media profiles.

English Social Posts

- It's finally here—welcome to May Mental Health Matters Month! Our theme this year is: “Share a Feeling with Friends and Family in Your Community.” ❤️ Stay tuned for giveaways and tips on how to break down mental health stigma and have open and honest conversations! Send this to a friend to share the news!
- No matter what challenges you are going through, remember: you are not alone! Let's work together to create a community of mental wellness in #OrangeCounty, where no one feels alone in their struggle. 😊
- Have you heard the good news? ✨ FREE mental health resources are available near you! Don't keep your thoughts to yourself—share a feeling with a friend and let them know how you're really doing! Check out PromiseToTalk.org for local #MentalHealth support near you ❤️
- Mama: you are a ROCKSTAR! The last year has asked more of you than previously imaginable and today we celebrate your sacrifices. Take time to rest today and replenish your soul. Cheers to you! 🌸
- There are simple tools everyone can use to improve their mental health and increase resiliency. Check out @MentalHealthAmerica's #Tools2Thrive to find out how you can get started: mhanational.org/may.
- If you or someone you know is in need of someone to talk to, call or text the @NamiOC warmline at 714-991-6412. You are not alone! 💬
- Sharing your feelings is not only helpful for your own mental health journey, it's also a great way to let others know they are #NotAlone. Tag your bestie below and let them know you care! ❤️
- COVID-19 has had a profound impact on mental health throughout #OrangeCounty. It's important we work together to normalize mental health care to heal from the long-lasting impacts of the pandemic. 📅 How have you helped your mental health lately? Tell us below! 📩



- This #MentalHealthMonth, make your #PromiseToTalk about mental health and join us on our quest to #StopTheStigma! Make your promise at [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org) 
#MentalHealthMatters
- Be honest. Be true. Be you. Good vibes only, mija!  Share a feeling with a friend this week and let them know how you're really doing.
- I am proud of myself. It's okay to not feel okay all the time. My value is not based off of other people's opinions.   Share this post with someone who needs a little encouragement!
- Finish #MentalHealthMonth strong and check-in with someone to see how they're doing. A simple "I'm here for you, let me know if you need anything" can go a long way. Find more ways to initiate mental health conversations by visiting [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org)!

Spanish Social Posts

- ¿Tienes problemas iniciando conversaciones sobre la salud mental con familiares y amigos? Si es así, visita [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org) para obtener una lista de temas de conversación. Un simple "¿cómo estás realmente?" puede hacer mucho por alguien. ¡Asegúrate de compartir un sentimiento con un amigo o familiar este mes!
- ¿Sabías que 1 de cada 5 adultos estadounidenses luchan contra la ansiedad? Esto es una realidad para muchas personas, así que si eres uno de ellos, no estás sola. Recuerda compartir un sentimiento con un amigo esta semana. Encuentra recursos de salud mental en #OC en [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org).
- Si estás pasando por un momento difícil, tómate unos segundos para respirar profundamente. Recuerda, ¡no hay salud sin salud mental! 🌸
- Este mes de la #SaludMental es el mejor momento para comenzar a hacer su parte para reducir el estigma asociado con la salud mental. 🗣️ ¡Dé el primer paso y haga su #PromiseToTalk sobre la salud mental en [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org)!
- Nadie se siente avergonzado de recibir ayuda por un hueso roto. ¡Hagamos lo mismo con la salud mental! Pedir ayuda no es un signo de debilidad. Demuestra que eres fuerte, valiente y que no tienes miedo de conquistar tus luchas. Etiqueta a un amigo con el que te comunicarás esta semana para compartir un sentimiento! ❤️
- Hay recursos de salud mental gratuitos o de bajo costo disponibles en #OC y es hora de hablar de ellos. 📞 Descubra dónde puedes acceder a la ayuda visitando [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org)
- ¡No puedes cuidar de los demás a menos que primero te cuides a ti mismo! ¡Al darte el mismo cuidado y atención que le das a los demás, te verás florecer! 😊🌸
- Recordatorio: Hablar abiertamente sobre su salud mental y recuperación ayuda a impulsar el diálogo y recordar a quienes luchan que no están solos.
- Termina el mes de la #SaludMental fuerte y verifica con alguien cómo le está yendo. Un simple "Estoy aquí para ti, avísame si necesitas algo" puede ser de gran ayuda. ¡Encuentra más formas de iniciar conversaciones sobre la salud mental visitando [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org)!



Vietnamese Social Posts

- Nếu bạn cảm thấy tin căng thẳng, lo âu, có chuyện buồn và cần tâm sự đây là vài cách để bắt đầu. “Dạo này tôi đang có nhiều vấn đề khó khăn. Tôi muốn nói chuyện với bạn vài phút được không?” “Bạn có rảnh không? Tôi cần người để tâm sự.” Để có những nguồn thông tin hỗ trợ, xin vào trang mạng PromisetoTalk.org.
- Quý vị không bị đơn độc trong việc giúp đỡ ai đó. Có nhiều thông tin sẵn sàng để sử dụng, điều trị và can thiệp. Trợ giúp luôn có sẵn! Tìm thông tin miễn phí hoặc chi phí thấp tại quận Orange (OC) tại PromiseToTalk.org.
- Cố gắng gắn kết với thành viên gia đình hoặc bạn bè và lắng nghe các nhu cầu của họ. Hãy chia sẻ những suy nghĩ của quý vị. Xin nhớ rằng, một cuộc trò chuyện có thể giúp nâng đỡ tinh thần một ai đó trong lúc họ đang gặp khó khăn. #PromiseToTalk
- Đôi khi tìm kiếm sự giúp đỡ có thể thật đáng sợ và điều đó là bình thường. Xin nhớ rằng quý vị không cô đơn. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Để có những nguồn thông tin hỗ trợ, xin vào trang mạng PromisetoTalk.org. Chúng tôi ở đây để giúp đỡ quý vị.
- 1 trong 5 người Mỹ trưởng thành bị bệnh tâm thần mỗi năm. Hãy để người khác biết rằng họ không đơn độc.
- Yêu quý bản thân của mình mỗi ngày một nhiều hơn. Tạo một không gian an toàn để gia đình và bạn bè của quý vị cảm thấy dễ dàng tìm kiếm sự hỗ trợ từ quý vị. Động viên những người khác để họ trở thành những người tốt nhất.
- Động viên những người khác để họ trở thành những người tốt nhất. Để có những nguồn thông tin hỗ trợ, xin vào trang mạng PromisetoTalk.org.
- Bạn là đủ như bạn đang có. Phát triển từ quá khứ của bạn và áp dụng những gì bạn đã học được cho tương lai của bạn. Để có những nguồn thông tin hỗ trợ, xin vào trang mạng PromisetoTalk.org.
- Khi nói đến sức khỏe, tâm trí của chúng ta xứng đáng được quan tâm như cơ thể của chúng ta. Để có những nguồn thông tin hỗ trợ, xin vào trang mạng PromisetoTalk.org.

promise to talk

Providence

Graphics and Images to Share: [click here](#)

More will be added throughout the month so be sure to check back!





Short Article:

This could be used in community bulletins, online, in e-newsletters or print newsletters, blog posts, social media sites, and more. Feel free to use this article with one of our images of your choice.

Mental health impacts how we think, feel, and act. It can determine how we handle stress, and how we make choices on a daily basis. Luckily, help is available—and it's time to talk about it! May is Mental Health Matters Month, and Orange County's mental health movement, **Promise to Talk**, encourages you to share a feeling with friends and family in your community by discussing what's on your mind.

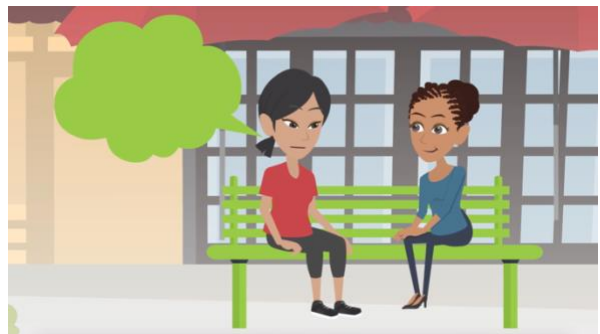
Learning about the experiences of others can help reduce negative assumptions or feelings associated with mental health and give those who are suffering the courage to seek help. Remember, you are not alone and our minds deserve the same attention as our bodies.

When we listen to each other, we can help improve the health and well-being of our communities. Let's join together as community members and promise to open our hearts and minds to a new understanding of mental wellness for everyone.

Promise To Talk encourages friends and family to have open and honest conversations. Join the community today at PromiseToTalk.org or by following @PromiseToTalk on social media.

PSA Videos:

- English: https://youtu.be/Z2p84-W2r_Y
- Spanish: <https://youtu.be/si61CC4THzQ>
- Vietnamese: <https://youtu.be/BnW-3eKs73E>





Link to Promise to Talk Toolkit:

- <https://www.promisetotalk.org/resources>

Hashtags and Accounts to Tag:

- @PromiseToTalk
- #PromiseToTalk
- #ShareAFeeeling
- @EachMindMatters

Our Website:

- [Promise to Talk](#)

Additional Links for Context:

- [Be Well OC](#)
- [Each Mind Matters](#)
- [Nami OC](#)
- [Active Minds](#)

Social Media Account links

- <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCJuWlWSn-gkwfb0cc6tZSpA/playlists>

Promise to Talk General Information:

- Promise to Talk is a local activation of the state's Each Mind Matters (EMM) campaign and is encouraging people to make a #PromiseToTalk about mental health.
- You can make your #PromiseToTalk today on our website and app and join Orange County's mental health movement.
- Free and low-cost mental health resources are available at [PromiseToTalk.org](https://www.promisetotalk.org)

###