

**Reducing Gun Violence and Self-Harm During the Holidays
Social Media Toolkit**

Goals 2

Using the Toolkit2

About California's Gun Violence Restraining Order Campaign.....2

Partner Social Media Handles..... 3

Hashtags 3

Graphic Copy.....4

Graphics.....8

Goals

- **Educate Californians** about the importance of checking in with family and loved ones, including those who may not show signs of crisis, over the holidays to help prevent gun violence.
- **Build awareness of California's suite of gun violence prevention tools and resources**, including temporary Gun Violence Restraining Orders and 988, the dialing code for the Suicide and Crisis Lifeline, which is available 24/7.
- **Direct Californians to credible information**, including frequently asked questions (FAQs) about temporary Gun Violence Restraining Orders.
- **Reduce gun violence and self-harm in California.**

Using the Toolkit

This toolkit contains graphics and sample copy for use on social media channels such as Facebook, Instagram and Twitter to share credible information and help engage your audiences in the discussion.

- Feel free to use any of the suggested social media copy options for your posts. Adjust these as appropriate or write your own. Additional sizes of graphics are available.
- When you share this content on social media, add several of the hashtags shared below to the end of your post. Hashtags help extend your post's reach, amplify all your great content, and help us determine success.
- When you mention Governor Gavin Newsom or the California Governor's Office of Emergency Services (Cal OES), please tag the channel-appropriate handles in your post (the public username with the @ symbol before it) in your post.
- Consider using alt-text, the written copy that describes an image, to make your posts more accessible by describing the images you share so people who use screen readers can fully understand your posts. Suggested alt-text copy is included with the images in this Toolkit.

About California's Gun Violence Restraining Order Campaign

As gun violence surges across the nation, Governor Gavin Newsom has made [historic investments](#) to reduce gun violence in California and keep California communities safe.

One important tool includes temporary gun violence restraining orders (GVROs) that empower Californians to intervene and prevent someone in crisis from accessing firearms.

So far, California has invested [\\$11 million](#) in a community-focused outreach and education campaign to increase awareness of the state's gun violence restraining order law among communities and populations most at risk. The initiative includes recognized leaders in California's gun violence prevention community movement.

Partner Social Media Handles

California Governor's Office of Emergency Services

- Facebook: [@CaliforniaOES](#)
- Instagram: [@Cal_OES](#)
- Twitter: [@Cal_OES](#)

Governor Gavin Newsom

- Facebook: [@CAGovernor](#)
- Instagram: [@CAGovernor](#)
- Twitter: [@CAGovernor](#)

Hashtags English

#GunViolenceRestrainingOrder

#SuicidePrevention

#SuicideAwareness

#988CrisisLine

#MentalHealthAwareness

#MentalHealthMatters

Hashtags Spanish

#OrdenDeRestriccionDeViolenciaArmada

#PrevencionDelSuicidio

#ConcientizacionDelSuicidio
#988LineaDeCrisis
#ConcientizacionDeLaSaludMental
#LaSaludMentalImporta

Sample Social Media Copy

Facebook and Instagram

English

1 of 2:

In California, we have additional tools available to families and loved ones to help keep our communities safe. If you are concerned about someone in crisis during the Holidays, a temporary #GunViolenceRestrainingOrder may be the right tool to prevent self-harm and harm to others. <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

While the holidays can bring happiness and joy, it's important to remember for many, including those who recently lost a loved one, this time can also bring feelings of loneliness, anxiety and depression.

If you or someone you know needs help, call or text 988 to connect with the Suicide and Crisis Lifeline for support available 24/7.

[#SuicidePrevention](#), [#SuicideAwareness](#), [#988CrisisLine](#),
[#MentalHealthAwareness](#), [#MentalHealthMatters](#)

2 of 2:

Remember, someone with the biggest smile can also be struggling with mental health challenges. There are several tools available to keep you and your loved ones safe and supported this holiday season. If someone close to you is in crisis, a temporary Gun Violence Restraining Order (GVRO) may help to keep them safe. Learn more about temporary #GunViolenceRestrainingOrders by visiting <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

You can reach the Suicide & Crisis Lifeline 24/7 by calling or texting 988.

[#SuicidePrevention](#), [#SuicideAwareness](#), [#988CrisisLine](#),
[#MentalHealthAwareness](#), [#MentalHealthMatters](#)

Spanish

1 of 2:

En California, tenemos herramientas adicionales disponibles para las familias y seres queridos para ayudar a mantener seguras a nuestras comunidades. Si le preocupa alguien en crisis durante las fiestas de fin de año, una temporal #OrdenDeRestricciónDeViolenciaArmada puede ser la herramienta adecuada para evitar lastimarse a sí mismo y a otros.

<https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

Si bien las fiestas de fin de año pueden traer felicidad y alegría, es importante recordar que, para muchos, incluidos aquellos que recientemente perdieron a un ser querido, este momento también puede traer sentimientos de soledad, ansiedad y depresión.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para conectarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para obtener apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

[#PrevencionDelSuicidio](#) [#ConcientizacionDelSuicidio](#) [#988LineaDeCrisis](#)
[#ConcientizacionDeLaSaludMental](#) [#LaSaludMentalImporta](#)

2 of 2:

Recuerde, alguien con la sonrisa más grande también puede estar luchando con problemas de salud mental. Hay varias herramientas disponibles para mantenerlo a usted y a sus seres queridos seguros y apoyados en esta temporada de fin de año. Si alguien cercano a usted está en crisis, una orden de restricción temporal de violencia armada (GVRO por sus siglas en inglés) puede ayudar a mantenerlos a salvo.

Obtenga más información sobre la temporal

#OrdenDeRestricciónDeViolenciaArmada

visitando <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

Puede comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando o enviando un mensaje de texto al 988.

[#PrevencionDelSuicidio](#) [#ConcientizacionDelSuicidio](#) [#988LineaDeCrisis](#)
[#ConcientizacionDeLaSaludMental](#) [#LaSaludMentalImporta](#)

Twitter

English

1 of 3:

Remember to check in with your friends & loved ones this holiday season. If you or someone you know needs support, there are many resources available, including temporarily removing firearms: <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

[#988CrisisLine](#) [#MentalHealthMatters](#)

2 of 3:

Did you know that mental health resources are available 24/7, even during the holiday season? If you or a loved one need support, you can call or text the Suicide & Crisis Lifeline at 988. <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

[#MentalHealthMatters](#)

3 of 3:

In CA, tools are available to help Californians in crisis over the holidays, including temporary Gun Violence Restraining Orders that let family members press pause on a situation to keep loved ones safe. <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

[#SuicidePrevention](#) [#MentalHealthMatters](#)

Spanish

1 of 3:

Recuerde consultar con sus amigos y seres queridos en esta temporada de fiestas. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, hay muchos recursos disponibles, incluyendo la remoción temporal de armas de fuego: <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

[#988LineaDeCrisis](#) [#LaSaludMentalImporta](#)

2 of 3:

¿Sabía que los recursos de salud mental están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso durante la temporada de fiestas? Si usted o un ser querido necesita apoyo, puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.

<https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

[#LaSaludMentalImporta](#)

3 of 3:

En California, hay herramientas disponibles para ayudar a los californianos en crisis durante las fiestas, incluidas las órdenes temporales de restricción de violencia armada que permiten a los miembros de la familia hacer una pausa en una situación para mantener seguros a sus seres queridos. <https://wp.me/pd8T7h-7IZ>

[#PrevencionDelSuicidio](#) [#LaSaludMentalImporta](#)

Graphics

Graphics are below beginning on page 8 and attached in a separate zip file.

Graphic Copy

English

1. Mental illness does not take a break. There are resources available to you 24/7.
2. Five steps to support someone in emotional pain or crisis:
 1. ASK: How are you feeling?
 2. KEEP THEM SAFE: Remove access to lethal means
 3. BE THERE: Listen carefully and acknowledge their feelings
 4. HELP THEM CONNECT: Call or text 988
 5. STAY CONNECTED: Follow up and stay in touch after a crisis

Source: National Institute of Mental Health

Spanish

1. La enfermedad mental no toma un descanso. Usted tiene recursos las 24 horas del día.
1. Cinco acciones para ayudar a alguien en dolor emocional o crisis:
 1. PREGUNTE: ¿Cómo te sientes?
 2. MANTÉNGALOS SEGUROS: Reduzca el acceso a medios letales
 3. ESTAR ALLÍ: Escuche atentamente y reconozca sus sentimientos
 4. AYÚDELOS A CONECTARSE: Llame o envíe un mensaje de texto al 988
 5. MANTÉNGASE CONECTADO: Haga un seguimiento y manténgase en contacto después de una crisis

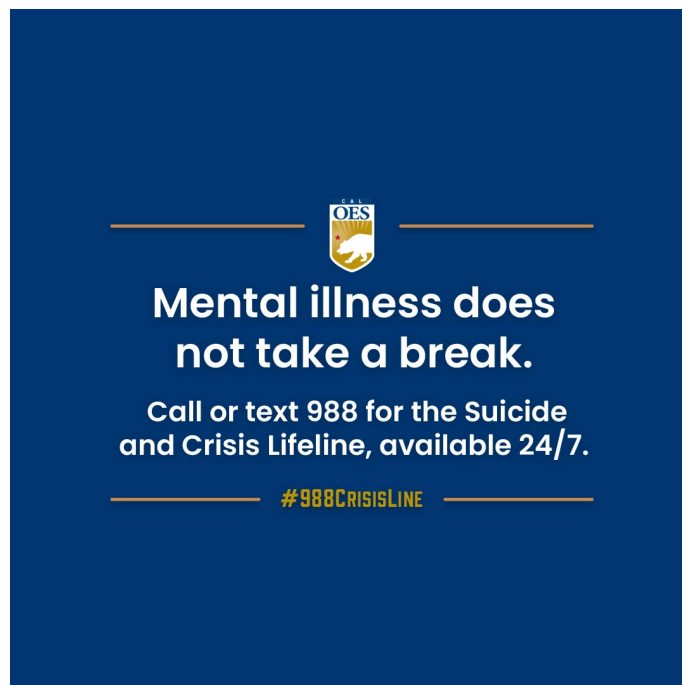
Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental

Graphics

Facebook & Instagram:

English

1 of 2



2 of 2



Five steps to support someone in emotional pain or crisis:

- 1. ASK:** How are you feeling?
- 2. KEEP THEM SAFE:** Remove access to lethal means.
- 3. BE THERE:** Listen carefully and acknowledge their feelings.
- 4. HELP THEM CONNECT:** Call or text 988.
- 5. STAY CONNECTED:** Follow up and stay in touch after a crisis.

Source: National Institute of Mental Health

#988CRISISLINE

Facebook and Instagram: Spanish

1 of 2



La enfermedad mental no toma un descanso.

Llame o envíe un mensaje de texto al
988 para la Línea de Prevención del
Suicidio y Crisis, disponible las 24
horas del día, los 7 días de la
semana.

#988LINEADECRISIS

2 of 2



Cinco acciones para ayudar a alguien en dolor emocional o crisis:

1. **PREGUNTE:** ¿Cómo te sientes?
2. **MANTÉNGALOS SEGUROS:** Reduzca el acceso a medios letales.
3. **ESTAR ALLÍ:** Escuche atentamente y reconozca sus sentimientos.
4. **AYÚDELOS A CONECTARSE:** Llame o envíe un mensaje de texto al 988.
5. **MANTÉNGASE CONECTADO:** Haga un seguimiento y manténgase en contacto después de una crisis.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental

#988LINEADECRISIS

Twitter: English

1 of 2



Mental illness does not take a break.

Call or text 988 for the Suicide and Crisis
Lifeline, available 24/7.

#988CRISISLINE

2 of 2



Five steps to support someone in emotional pain or crisis:

Source:
National Institute of
Mental Health

1. **ASK:** How are you feeling?
2. **KEEP THEM SAFE:** Remove access to lethal means.
3. **BE THERE:** Listen carefully and acknowledge their feelings.
4. **HELP THEM CONNECT:** Call or text 988.
5. **STAY CONNECTED:** Follow up and stay in touch after a crisis.

#988CRISISLINE

Twitter:

Spanish

1 of 2



La enfermedad mental no toma un descanso.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

#988LINEADECRISIS

2 of 2



Cinco acciones para ayudar a alguien en dolor emocional o crisis:

Fuente:
Instituto Nacional de
Salud Mental

1. PREGUNTE: ¿Cómo te sientes?
2. MANTÉNGALOS SEGUROS: Reduzca el acceso a medios letales.
3. ESTAR ALLÍ: Escuche atentamente y reconozca sus sentimientos.
4. AYÚDELOS A CONECTARSE: Llame o envíe un mensaje de texto al 988.
5. MANTÉNGASE CONECTADO: Haga un seguimiento y manténgase en contacto después de una crisis.

#988LINEADECRISIS