

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Each day includes a stigma-reducing, mental wellness-promoting activity for you and/or a loved one to engage with! For resources and more, please visit: https://www.ruhealth.org/behavioral-health/about-pei See the Activity Guide for details about all listed activities.				1 What is Your Word? Hope & Justice Contest Art of Wellness <u>Desert Event</u>	2  Wear Lime Green for Mental Health Awareness!	3  Riverside County Black Maternal Mental Health 10am - 1pm
4  Tea for the Soul 2:30 - 6pm	5  Mental Health 101 2pm-4pm	6  Take an online mental health screening	7  Children's Mental Health Awareness Day	8  Art of Wellness <u>Mid-County Event</u>	9  Pause and take a breath.	10  Riverside Inland Empire PRIDE 12 - 9 PM
11  Raise Awareness for Maternal Mental Health Month	12 Stand Against Stigma 4pm - 5pm Zoom Self-Care & Wellness 9am - 11am	13  Know the Signs 2pm-4pm	14 SafeTALK 9am - 12:30pm Youth Mental Health First Aid 8am - 5:30pm Understanding Adverse Childhood Experiences 6pm-7pm	15 Art of Wellness <u>Western Event</u> Directing Change Recognition Ceremony 4 PM	16  Tell them about your experience with mental illness	17  DSMS May Mental Health Month Event 8am-2pm
18  Go for a walk	19  Reflect on your feelings	20 RCC's Wellness Fair 9am - 11am Building Resiliency & Understanding Trauma 2pm - 4pm	21  APIDANH Alliance HOPE event 3pm - 5pm	22  Practice Self Care	23  Explore a new hobby	24  Volunteer
25  Start journaling	26  Connect with loved ones	27  Know the Signs 9am - 11am	28 ASIST 8:30am - 4:30pm	29 Stand Against Stigma 4 pm - 5 pm Zoom ASIST 8:30am - 4:30pm	30  Limit your screen time today!	31  Join the Suicide Prevention Coalition

MAY 2025

May is Mental Health Activity Calendar

A month full of Mental Wellness

Mental health is dynamic, ever-changing, and unique to everyone. It exists on a continuum, meaning how you feel can shift throughout the day, week, or season. Wherever you find yourself – from times of calm and happiness to moments of stress, anxiety, or overload – it's okay. This resource is here to help you better understand your mental health journey, reflect on where you are, and take meaningful steps forward.

To access Toolkits for the Month of May please visit:

May is Mental Health Matters Month Toolkit
Maternal Mental Health Month Toolkit
AAPL Heritage Month Toolkit



Scan the QR Code to access the activity guide, flyers and more!



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Cada día incluye una actividad que reduce el estigma y promueve bienestar mental, para que usted y/o un ser querido participe!

Para obtener recursos y más, visite:

<https://www.ruhealth.org/behavioral-health/about-pei>

Consulte la guía de actividades para obtener detalles sobre todas las actividades enumeradas.

4



Té para el Alma
2:30 - 6pm

5



Salud Mental 101
2pm-4pm

6



Realice una evaluación de salud mental en línea

7



Día de Concientización sobre la Salud Mental Infantil.

8



Arte del Bienestar
Evento en el Centro del Condado

9



Haz una pausa y respira.

10



ORGULLO del Inland Empire de Riverside
12 - 9 PM

11



Concientizar sobre el Mes de la Salud Mental Materna

12



Lucha Contra el Estigma
4 pm - 5 pm
Zoom
Autocuidado y bienestar
9am - 11am

13



Reconozca las Señales
2pm-4pm

14

SafeTALK
9am - 12:30pm
Primeros Auxilios para la Salud Mental de Jovenes
8am - 5:30pm
Comprendiendo Experiencias Adversas de la Infancia
6pm-7pm

15

Arte del Bienestar
Evento Occidental
Ceremonia de Reconocimiento de "Dirigiendo Cambio"
4 PM

16



Cuéntales tu experiencia con la enfermedad mental

17



DSMS Evento de "Mayo es el mes de la Salud Mental"
8 am-2pm

18



Dar un paseo

19



Reflexiona sobre tus sentimientos

20

RCC's Feria de Bienestar
9am - 11am
Desarrollando la Resiliencia y la Comprendiendo del trauma
2pm - 4pm

21



APIDANH Evento Alianza ESPERANZA
3pm - 5pm

22



Practica el autocuidado

23



Explora un nuevo pasatiempo

24



Voluntariado

25



Empieza a escribir un diario

26



Conéctate con tus seres queridos

27



Reconozca las Señales
9am - 11am

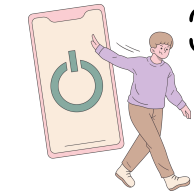
28

ASIST
8:30am - 4:30pm

29

Lucha Contra el Estigma
4 pm - 5 pm
Zoom
ASIST
8:30am - 4:30pm

30



¡Limita tu tiempo frente a la pantalla hoy!

31



Únase a la Coalición para la Prevención del Suicidio

MAYO 2025

Calendario de Actividades Para
"Mayo es el mes de la Salud Mental"
Un Mes lleno de Bienestar Mental.

La salud mental es dinámica, cambiante y única para todos. Existe en un continuo, lo que significa que cómo te sientes puede cambiar a lo largo del día, la semana o la temporada.

Dondequiera que te encuentres - desde momentos de calma y felicidad hasta momentos de estrés, ansiedad o sobrecarga, está bien. Este recurso está aquí para ayudarte a comprender mejor tu camino hacia la salud mental, reflexionar sobre dónde te encuentras y dar pasos significativos hacia adelante.

Para acceder las herramientas de bienestar para el mes de mayo, visite:

Mes de la Salud Mental Materna

El Mes de Mayo: La Salud Mental Importa

Mes de la Herencia AAPI



¡Escanea el código QR para acceder a la guía de actividades, folletos y más!

