

**VsF PDF December Smokefree Oregon Facebook & Instagram: Monthly Content Calendar**

Vive sin Fumar is a 100% Spanish-language campaign created by Smokefree Oregon, an initiative of the Oregon Health Authority, aimed to help the Latino community members who want to quit smoking, or are looking to protect their community and loved ones from the harms of tobacco.

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link
Both	December 7, 2021	Cessation	<p>#dejardefumar es el mejor regalo que le puedes dar a tus hijos(as). Al hacerlo, puedes vivir más para compartir momentos únicos con las personas que más amas.</p> <p>Estas @Navidades decídete #dejardefumar por ellos(as)</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>#dejardefumar es el mejor regalo que le puedes dar a tus hijos(as). Al hacerlo, puedes vivir más para compartir momentos únicos con las personas que más amas.</p> <p>Esta Navidad decídete a #dejardefumar por ellos(as)</p> <p>Visita <a href="https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/">https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/</a> y comienza tu camino!</p>		<p><a href="https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/">https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/</a></p>
Both	December 17, 2021	VsF	<p>¿Sabías que a los minutos de #dejardefumar tu cuerpo va recuperándose poco a poco de los efectos nocivos del tabaco? ¿Te imaginas todo lo que puedes lograr si dejas de fumar?</p> <p>Dejar de fumar no es fácil, pero tú lo puedes lograr.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¿Sabías que al poco tiempo de #dejardefumar tu cuerpo comienza a sentir los efectos positivos de no consumir tabaco? ¿Te imaginas todo lo que puedes lograr si dejas de fumar definitivamente?</p> <p>Dejar de fumar no es fácil, pero tú lo puedes lograr.</p> <p>Visita <a href="https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/">https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</a> y comienza tu camino #libredehumo.</p>		<p><a href="https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/">https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</a> y comienza tu camino #libredehumo.</p>

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link
	December 28, 2021	Cessation	<p>¿Año nuevo, vida nueva? El Nuevo Año es la oportunidad perfecta para establecer tus metas y comenzar un cambio en tu vida. Si #dejardefumar es uno de tus propósitos para el 2022, haz un plan que te ayude a superar los momentos más difíciles. Recuerda que fumar es una adicción y tus posibilidades de éxito aumentan si te preparas.</p> <p>Dejar de fumar no es fácil, pero tú puedes lograrlo.</p> <p>Descarga tu plan y ¡decídete! #Propósitos2022</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¿Año nuevo, vida nueva? El Nuevo Año es la oportunidad perfecta para establecer tus metas y comenzar un cambio en tu vida. Si #dejardefumar es uno de tus propósitos para el 2022, haz un plan que te ayude a superar los momentos más difíciles. Recuerda que fumar es una adicción y tus posibilidades de éxito aumentan si te preparas.</p> <p>Dejar de fumar no es fácil, pero tú puedes lograrlo.</p> <p>Descarga tu plan y ¡decídete! #Propósitos2022 <a href="https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/wp-content/uploads/sites/2/2021/06/D2-3.pdf">https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/wp-content/uploads/sites/2/2021/06/D2-3.pdf</a></p>		<p><a href="https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/wp-content/uploads/sites/2/2021/06/D2-3.pdf">https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/wp-content/uploads/sites/2/2021/06/D2-3.pdf</a></p>