

VsF Facebook and Instagram January Content Calendar

[Smokefree Oregon • Facebook](#)

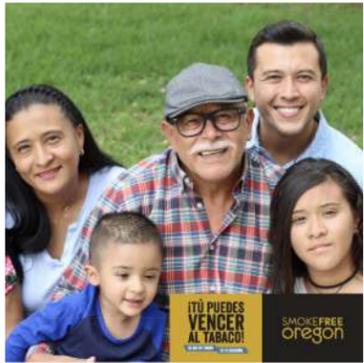
[Smokefree Oregon \(@smokefree_oregon\) • Instagram](#)

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.

Instrucciones:

1. Descarga las imágenes del siguiente archivo: <https://we.tl/t-f34EnCTIkW>
2. Copia el texto en tu computadora o en un tu teléfono móvil
3. Abre la aplicación de Facebook o Instagram
4. Crea un post
5. Pega el texto _____. Asegúrate de tener en cuenta a las audiencias a las que deseas llegar.
 - a. Edita el contenido del texto de acuerdo con tu audiencia
 - b. Utiliza hashtags locales
 - c. Etiqueta a tus socios
6. Sube la foto y oprime “click post!”
7. Si ya tienes tu propio contenido, te compartimos algunas ideas para que puedas conectarlo/ relacionarlo con el contenido en redes sociales que tiene SFO
 - a. Dale a “like” a los posts de redes sociales de SFO que sean relevantes para tu comunidad (te dejaremos saber cuándo el contenido será publicado)
 - b. Publica un comentario. Inicia la conversación en redes con tus seguidores y socios al etiquetarlos en un comentario.
 - c. Comparte el contenido de SFO en tu cuenta de redes sociales. Ten en cuenta que obtendrás más alcance si creas la publicación en tu cuenta.
 - d. Publica tu contenido y etiqueta SFO o utiliza #smokefreeoregon

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link	Bitly link
Both	Jan. 3	Cessation / Prevention	<p>¡Ahora es el momento!</p> <p>A partir de hoy entrará en vigor la Ordenanza 878 en el condado de Washington, que prohíbe la venta de cualquier producto de tabaco con sabor y su venta a cualquier persona menor de 21 años.</p> <p>Esta Ordenanza busca ayudar a las personas que quieren #dejardefumar a lograr su meta y a prevenir que los jóvenes comiencen a usar tabaco.</p> <p>#Dejardefumar es tú decisión</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¡Alerta en el Condado de Washington!</p> <p>A partir de hoy entra en vigor la Ordenanza 878 en el condado de Washington, que prohíbe la venta de cualquier producto de tabaco con sabor y su venta a cualquier persona menor de 21 años.</p> <p>Está probado que la industria del tabaco enfoca la promoción de sus productos saborizados a las comunidades afroamericanas y latinas, También mercadean sus productos a los jóvenes, los niños(as). Esta nueva regla no solo ayudará a mantener a los ciudadanos del Condado seguros y saludables, sino que les dará las herramientas para abogar por prácticas y políticas equitativas de salud preventiva.</p>			

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link	Bitly link
				<p>#Dejardefumar es tú decisión</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>			
Both	Jan. 12	Cessation	<p>¡Año nuevo, vida nueva!</p> <p>Es tiempo de comenzar un nuevo reto: #Dejardefumar.</p> <p>Durante estos próximos meses traza un plan que te ayude a #dejareltabaco y alcanzar una vida más saludable que te permita disfrutar a tu familia plenamente.</p> <p>#Dejardefumar es tú decisión</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¡Año nuevo, vida nueva!</p> <p>Es tiempo de comenzar un nuevo reto: #Dejardefumar.</p> <p>Durante estos próximos meses traza un plan que te ayude a #dejareltabaco y alcanzar una vida más saludable que te permita disfrutar a tu familia plenamente.</p> <p>#Dejardefumar es tú decisión</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>			
Both	Jan. 26	Cessation	<p>Lizet es una asistente educativa para una escuela de Portland, y cuenta cómo en la Universidad comenzó a fumar porque deseaba sentirse incluida. Hoy busca inspirar a los jóvenes a no comenzar y a reconocer que #fumarnotehacecool.</p> <p>Así como Lizet logró #dejareltabaco tú también puedes lograrlo e inspirar a otros a hacerlo.</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso.</p>	<p>Lizet es una asistente educativa para una escuela de Portland, y cuenta cómo en la Universidad comenzó a fumar porque deseaba sentirse incluida. Hoy busca inspirar a los jóvenes a no comenzar y a reconocer que #fumarnotehacecool.</p> <p>Así como Lizet logró #dejareltabaco tú también puedes lograrlo e inspirar a otros a hacerlo.</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar</p>			

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)	Full link	Bitly link
-----------	------	-------	---------------------	--------------------	------------------------	-----------	------------

			#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	umar/story/lizet/ y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso.			
--	--	--	--	---	--	--	--