

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM FEBRUARY 2022 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://www.dropbox.com/sh/wzlbojaiat8z4e1/AABovg34ySdx4nffgnDeX_mNa?dl=0
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 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)
IG/FB	Feb. 2	Cessation	<p>Febrero es el Mes de la Salud del Corazón y es el momento perfecto para que decidas tomar ese paso y #dejardefumar.</p> <p>El fumar tabaco es la causa principal de enfermedades cardiovasculares y es el causante de 1 de 4 muertes. Es por eso que ahora es el momento de dejarlo.</p> <p>Encuentra la ayuda que necesitas visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #American_Heart @American_Heart @ODHSespanol</p>	<p>Febrero es el Mes de la Salud del Corazón y es el momento perfecto para que decidas tomar ese paso y #dejardefumar.</p> <p>El fumar tabaco es la causa principal de enfermedades cardiovasculares y es el causante de 1 de 4 muertes. Es por eso que ahora es el momento de dejarlo.</p> <p>Encuentra la ayuda que necesitas visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #American_Heart @American_Heart @ODHSespanol</p>	

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)
IG/FB	Feb. 13	Cessation	<p>En San Valentín, cuida tu ❤️ de los efectos nocivos del tabaco.</p> <p>Encuentra la ayuda que necesitas para #dejardefumar visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p> <p>@ODHSespanol</p>	<p>En San Valentín, cuida tu ❤️ de los efectos nocivos del tabaco.</p> <p>Encuentra la ayuda que necesitas para #dejardefumar visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>@ODHSespanol</p>	
	Feb 25th	Cessation	<p>Fumar causa que tus dientes se debiliten y que no puedas dar tu mejor sonrisa al mundo. ¡Es el momento de #dejardefumar, tú puedes lograrlo!</p> <p>Encuentra la ayuda que necesitas visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #American_Heart @American_Heart #NationalToothacheDay</p>	<p>Fumar causa que tus dientes se debiliten y que no puedas dar tu mejor sonrisa al mundo. ¡Es el momento de #dejardefumar, tú puedes lograrlo!</p> <p>Encuentra la ayuda que necesitas visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #American_Heart @American_Heart #NationalToothacheDay</p>	