

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM MARCH 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/5s17ppe5hk8ir1t/AAA4JiZXe5GX9uSy35wg42oTa?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	Mar 4, 2022	Cessation	<p>La vida de Gerson dió un vuelco positivo desde que decidió dejar de fumar. Luego de escuchar los pedidos de su hija para que dejara de fumar, Gerson se siente más en control de sus decisiones y su vida. Tanto así que ha logrado invertir el dinero que antes utilizaba para comprar cigarros, para terminar una carrera como técnico automotriz.</p> <p>Tú también puedes #dejardefumar.</p> <p>Conoce historias como la de Gerson visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/nuestras-historias/ y encuentra la motivación que necesitas para #Vivirsinfumar</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>La vida de Gerson dió un vuelco positivo desde que decidió dejar de fumar. Luego de escuchar los pedidos de su hija para que dejara de fumar, Gerson se siente más en control de sus decisiones y su vida. Tanto así que ha logrado invertir el dinero que antes utilizaba para comprar cigarros, para terminar una carrera como técnico automotriz.</p> <p>Tú también puedes #dejardefumar.</p> <p>Conoce historias como la de Gerson visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/nuestras-historias/ y encuentra la motivación que necesitas para #Vivirsinfumar</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)
IG/FB	Mar 10, 2022	Cessation / Blog	<p>Sigue a Xime, y su historia de cómo ha logrado dejar el tabaco.</p> <p>Conoce la historia de cómo Xime #Vivesinfumar y encuentra la ayuda que necesitas para #dejardefumar en https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/escribo-para-no-fumar/</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respira</p>	<p>"En mi cabeza, era inconcebible mi descanso del mundo sin mi cigarro. ¡Como una papa sin cátsup! ¡Un taco sin salsa! Sabía que necesitaba algo que me ayudara con el síndrome de abstinencia: ese que te llena de ansiedad y te recuerda todo el tiempo la falta de cigarro".</p> <p>Conoce la historia de cómo Xime #Vivesinfumar y encuentra la ayuda que necesitas para #dejardefumar en https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/escribo-para-no-fumar/</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar</p>	
IG/FB	March 14, 2022	Cessation	<p>En marzo se conmemora el <i>Mes de la Historia de la Mujer</i> y se recuerda a aquellas mujeres que han construido el camino para que otras puedan lograr sus metas.</p> <p>Así como ellas, tú también puedes forjar un nuevo camino de éxito en tu vida decidiendo #dejardefumar.</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/escribo-para-no-fumar/ y encuentra la ayuda que necesitas.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respira #MesdelahistoriadelaMujer</p> <p><u>Add to Link Tree:</u> https://artsandculture.google.com/story/10-inspiring-latinas-who%E2%80%99ve-made-history/NQLCw0ak0_NsKg</p>	<p>En marzo se conmemora el Mes de la Historia de la Mujer y se recuerda a aquellas mujeres que han construido el camino para que otras puedan lograr sus metas hoy día.</p> <p>Aquí te compartimos una lista de algunas mujeres cuyos nombres están escritos en los libros de historia.</p> <p>https://artsandculture.google.com/story/10-inspiring-latinas-who%E2%80%99ve-made-history/NQLCw0ak0_NsKg</p> <p>Así como ellas, tú también puedes forjar un nuevo camino de éxito en tu vida decidiendo #dejardefumar.</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/escribo-para-no-fumar/ y encuentra la ayuda que necesitas.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respira #MesdelahistoriadelaMujer</p>	