VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM APRIL 2022 CONTENT CALENDAR

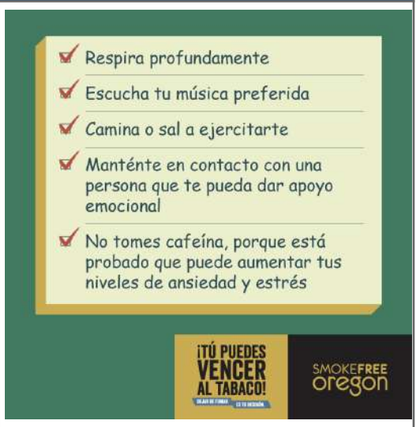
Smokefree Oregon • Facebook

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/aazy5eihmluqh5d/AAA998BzRVwC8mDmFv1xpK70a?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)*
Both	April 4, 2022	Prevention	Algunas personas fuman porque se sienten estresadas y piensan que hacerlo les va a ayudar a manejar su estrés o ansiedad. Sin embargo, el fumar no hará que el detonante de su ansiedad o estrés se vaya. Aquí te compartimos algunos consejos fáciles de seguir para manejar tu estrés. Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/ #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	Algunas personas fuman porque se sienten estresadas y piensan que hacerlo les va a ayudar a manejar su estrés o ansiedad. Sin embargo, el fumar no hará que el detonante de su ansiedad o estrés se vaya. Aquí te compartimos algunos consejos fáciles de seguir para manejar tu estrés. Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/ #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image *(or image notes)*
FB	Apr 15, 2022	Cessation		A veces pensamos que dejar de fumar se hace en soledad. ¡No es así! ¡Existe ayuda y es gratuita! • Línea quitline - 1-855-DÉJELO- YA: Ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana. • Smoke Free Text: Suscríbete aquí al sistema de mensajes de texto para acompañarte de cerca en tu proceso. • Live Help: Recibe asesoría para encontrar tu mejor opción de tratamiento en el chat Live Help. • Blog: Escribo para no fumar: Encuentra artículos, historias y una comunidad que te mantendrá motivada/o a dejar de fumar o a ayudar a otros a que no lo hagan.	
Both	Apr 21, 2022	Cessation	"Dejar el tabaco ha reducido mi ansiedad y depresión. Hoy llevo una vida más saludable y me siento feliz." #Vivesinfumar https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/ismael/ #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	"Dejar el tabaco ha reducido mi ansiedad y depresión. Hoy llevo una vida más saludable y me siento feliz." #Vivesinfumar https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/ismael/ #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	