

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM MAY 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/p6z8htio14i365s/AAA7Rqx9247XzMfxZMenDkEXa?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	May 8th	Mother's day	<p>Mamá, has trabajado muy duro para darles una vida mejor. Dejar de fumar te permitirá gozar más la vida con ellos.</p> <p>Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/dejar-de-fumar-cambiara-tu-vida/</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>Mamá, has trabajado muy duro para darles una vida mejor. Dejar de fumar te permitirá gozar más la vida con ellos.</p> <p>https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/dejar-de-fumar-cambiara-tu-vida/</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>https://www.dropbox.com/s/gok2v6lrv27phn/SFO_Social_May_8_VsF.jpg?dl=0</p>
Both	May 13, 2022	VsF Cessation	<p>“Desde que dejé el cigarro tengo una nueva vida, llena de proyectos que jamás imaginé ¡Y los puedo disfrutar con mis nietos!”</p> <p>Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/adriana/</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>“Desde que dejé el cigarro tengo una nueva vida, llena de proyectos que jamás imaginé ¡Y los puedo disfrutar con mis nietos!”</p> <p>https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/adriana/</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>https://www.dropbox.com/s/c1267m4tvaczi/SFO_Social_May_13_.jpg?dl=0</p>

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

				#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	
Both	May 17, 2022	Cessation	"Esta sensación de ansiedad me ha hecho pensar en mi cigarro más que nunca y eso no me lo podía permitir. Pero, ¿ahora qué mágica carta sacaría de la manga?" Conoce más del camino de Xime para dejar de fumar. Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/apilando-habitos/ #smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	¿Cómo luchas contra las ansias de usar tabaco cuando el estrés cotidiano y las noticias negativas en el telediario solo te causan más? Xime nos cuenta de sus nuevas técnicas para crear hábitos saludables y superar el deseo de fumar. Visita su blog "Escribo para no fumar". https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/apilando-habitos/ #smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/s/4obmfeobva2zbw/SFO_Social_May_17_.png?dl=0