

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM JUNE 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/scl/fo/t74mp9d7idpwxp4md86kp/h?dl=0&rlkey=8ove2fexu61yzudnkpwpcajxe>
- 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	June 3	VSF/Cessation	Lee el nuevo Blog de Xime, y comparte en los comentarios tu historia de cómo logras evitar recaer y volver a fumar. Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/plan-de-contingencia/ #smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	Lee el nuevo Blog de Xime, y comparte en los comentarios tu historia de cómo logras evitar recaer y volver a fumar. 🙌 https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/plan-de-contingencia/	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/s/m97yvmqbqx75k13/SFO_Social_June_3_.jpg?dl=0
Both	June 8	VSF/Toolkit announcement	¡Vive sin fumar ahora cuenta con una Caja de herramientas que te permitirán ayudar a tu comunidad o seres queridos a #dejardefumar! Visita el enlace en el bio y descarga materiales como mensajes de redes sociales, gráficos y videos, y guías, 100% en español. Compártelo en tus redes sociales, páginas web, o simplemente imprímelos y pégalos en un lugar visible ya sea en el Centro Comunitario que frecuentas o la Iglesia que asistes. Tú también puedes ayudar a otros en su camino de #dejardefumar. #smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	¡Vive sin fumar ahora cuenta con una Caja de herramientas que te permitirán ayudar a tu comunidad o seres queridos a #dejardefumar! Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/resource/caja-de-herramientas/ y descarga materiales como mensajes de redes sociales, gráficos y videos, y guías, 100% en español. Compártelo en tus redes sociales, páginas web, o simplemente imprímelos y pégalos en un lugar visible ya sea en el Centro Comunitario que frecuentas o la Iglesia que asistes.	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/s/rt4jpg8l8530xco/SFO_Social_June_8_.png?dl=0

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

				Tú también puedes ayudar a otros en su camino de #dejardefumar.	
Both	June 19	Father's Day	Papá, dejar de fumar también es posible con la ayuda que necesitas disponible en español. Oprime el enlace para más información. Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/mis-hijas-mi-motivacion/ #smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar	<i>"Papá, estoy muy orgullosa de tí. Lo das todo por tu familia y trabajas muy duro para darme un futuro mejor. Y ahora que quieres dejar de fumar, yo sé que tu puedes hacerlo".</i> Dejar de fumar también es posible con la ayuda que necesitas disponible en español. https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/mis-hijas-mi-motivacion/	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/s/qcytlkk8jesign9/SFO_Social_June_19_.jpg?dl=0
Both	June 22	VSF/LGBTQ+	En Oregon alrededor de 20% de la comunidad LBGQTQIA+ utiliza tabaco comparado con el 17% de los heterosexuales. Y es que la industria tabacalera explota los valores preciados de la comunidad LBGQTQIA+, como lo son la libertad, el orgullo y el sentido de pertenencia, para promocionar sus productos. Está en tí en romper con este ciclo y #dejardefumar. Visita el enlace en la bio para ayuda 100% en español. #Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #rogueactioncenter #nextdoorinc #sohealth_e Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/	En Oregon alrededor de 20% de la comunidad LBGQTQIA+ utiliza tabaco comparado con el 17% de los heterosexuales. Y es que la industria tabacalera explota los valores preciados de la comunidad LBGQTQIA+, como lo son la libertad, el orgullo y el sentido de pertenencia, para promocionar sus productos. Está en tí en romper con este ciclo y #dejardefumar. Busca ayuda 100% en español visitando https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ #Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #rogueactioncenter #nextdoorinc #sohealth_e	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/s/nbikga5f5tq8yj9/SFO_Social_June_22_.jpg?dl=0