

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM JULY 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/qtrl77bfi7oc3y00bsd9a/h?dl=0&rlkey=ngt4e4ioio5ud36ayr83w6pig>
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	Jul 6, 2022	Cessation	<p>Lee el nuevo Blog de Xime, y comparte en los comentarios qué tienes en tu caja de herramientas para evitar recaer y fumar.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #vivesinfumar</p> <p>Add link to Linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/mi-cajon-de-herramientas/</p>	<p>Lee el nuevo Blog de Xime, y comparte en los comentarios qué tienes en tu caja de herramientas para evitar recaer y fumar.</p> <p>https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/mi-cajon-de-herramientas/</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/ovk3t8ge332pa7y/SFO_Social_July_6_.png?dl=0</p>
Both	Jul 13, 2022	Smokefree Places/Secondhand smoke	<p>El verano está aquí y con él llega la oportunidad de explorar lugares hermosos a través de Oregon. Una caminata por los bosques, visitar los parques estatales, o conducir hasta la costa tal vez es todo lo que necesitas para llenarte de energías y continuar tu camino libre de humo. Visita los enlaces y encuentra una lista de los #ParquesEstatales en Oregon y planifica tu próxima visita.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p> <p>Add link to linktree: https://stateparks.oregon.gov/ https://latinooutdoors.org</p>	<p>El verano está aquí y con él llega la oportunidad de explorar lugares hermosos a través de Oregon. Una caminata por los bosques, visitar los parques estatales, o conducir hasta la costa tal vez es todo lo que necesitas para llenarte de energías y continuar tu camino libre de humo.</p> <p>Visita los enlaces y encuentra una lista de los #ParquesEstatales en Oregon y planifica tu próxima visita.</p> <p>https://stateparks.oregon.gov/ https://latinooutdoors.org</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>https://www.dropbox.com/s/qc9eonwfb6xg1e/SFO_Social_July_13_.jpg?dl=0</p>

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

Both	Jul 19, 2022		<p>Fumar no solo afecta tu salud, sino también tu bolsillo. El poder viajar, comprar eso que tanto has deseado, ahorrar para los estudios de tus hijos/as o los tuyos, son buenas razones para #Dejardefumar.</p> <p>¡Comienza tu plan para #dejareltabaco hoy!</p> <p>Visita el enlace y encuentra la ayuda que necesitas 100% en español.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p> <p>Add link to linktree: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/</p>	<p>Fumar no solo afecta tu salud, sino también tu bolsillo. El poder viajar, comprar eso que tanto has deseado, ahorrar para los estudios de tus hijos/as o los tuyos, son buenas razones para #Dejardefumar.</p> <p>¡Comienza tu plan para #dejareltabaco hoy!</p> <p>Visita https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/</p> <p>Y encuentra la ayuda que necesitas 100% en español.</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>Imagen 1 Imagen 2</p>
Both	Jul 27, 2022	Cessation/Wellness	<p>Está probado que meditar tiene muchos beneficios para las personas, entre estos reducir la ansiedad. Para tí, que deseas #dejardefumar, meditar puede ser una alternativa saludable para combatir los antojos por tabaco.</p> <p>Visita el enlace para que encuentres técnicas de meditación que te ayudarán en tu camino #libredehumo</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p> <p>Add link to linktree: https://www.youtube.com/c/ViridianaYoga</p>	<p>Está probado que meditar tiene muchos beneficios para las personas, entre estos reducir la ansiedad. Para tí, que deseas #dejardefumar, meditar puede ser una alternativa saludable para combatir los antojos por tabaco.</p> <p>Visita el enlace para que encuentres técnicas de meditación que te ayudarán en tu camino #libredehumo</p> <p>https://www.youtube.com/c/ViridianaYoga</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/7b6obk5cpix0yv9/SFO_Social_July_27_.jpg?dl=0</p>