

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM APRIL 2023 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/cxgibi3xjq8fhz/AADrqHTTHztJtoOjGL-5Sq86a?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	Apr 5, 2023	VSF	<p>Algunas personas fuman porque se sienten estresadas y piensan que hacerlo les ayudará a manejar su estrés o ansiedad. Por el contrario, fumar puede aumentarlos.</p> <p>Aquí te compartimos algunos consejos fáciles de seguir para manejar tu estrés.</p> <p>Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita la página en nuestra bio 🙋.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>Algunas personas fuman porque se sienten estresadas y piensan que hacerlo les va a ayudar a manejar su estrés o ansiedad. Sin embargo, fumar no hará que la causa de su ansiedad o estrés se vaya, e incluso esas sensaciones pueden agravarse con el consumo de tabaco.</p> <p>Aquí te compartimos algunos consejos fáciles de seguir para manejar tu estrés.</p> <p>Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#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/n19balwu3lh6iu5/SFO_Social_April_Apr5.png?dl=0</p>
Both	Apr 12, 2023	VSF Cessation	<p>¡Que no se te olvide! Un estudio llevado a cabo en Inglaterra demostró que las personas que fuman tienen más probabilidad de sufrir demencia.</p>	<p>¡Que no se te olvide! Un estudio llevado a cabo en Inglaterra demostró que las personas que fuman tienen más probabilidad de sufrir demencia.</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>https://www.dropbox.com/s/a11eu82t052alr4/sfo_april_social_apr12.jpg?dl=0</p>

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

			<p>No seas tú víctima de esta enfermedad. Cuida tu salud y comienza tu camino para #dejardefumar.</p> <p>Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita la página en nuestra bio 🖱️.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>No seas tú víctima de esta enfermedad. Cuida tu salud y comienza tu camino para #dejardefumar.</p> <p>Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	
Both	Apr 22, 2023	VSF Cessation Environment Earth Day	<p>Sabías que... Los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos dañan el medio ambiente de muchas maneras y son la fuente más común de basura. Están en todas partes: en las aceras, las calles y las playas. No se biodegradan rápida ni fácilmente y tardan décadas en descomponerse. Son venenosos para los animales y los niños.</p> <p>Es importante que si vemos a alguien tirando cigarrillos electrónicos o colillas de cigarrillos en la calle, en nuestros parques o ríos, le hagamos saber el daño que le hacen a nuestro ambiente.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar#Diadelplaneta</p>	<p>Sabías que... Los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos dañan el medio ambiente de muchas maneras y son la fuente más común de basura. Están en todas partes: en las aceras, las calles y las playas. No se biodegradan rápida ni fácilmente y tardan décadas en descomponerse. Son venenosos para los animales y los niños.</p> <p>Es importante que si vemos a alguien tirando cigarrillos electrónicos o colillas de cigarrillos en la calle, en nuestros parques, playas, ríos, le hagamos saber el daño que le hacen al ambiente.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar#Diadelplaneta</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>https://www.dropbox.com/s/13eua1jaw83sauc/sfo_april_social_apr22.jpg?dl=0</p>
Both	Apr 26, 2023	VSF	<p>¡Ya llegó la primavera y el cuerpo pide sol, caminatas y aire libre de humo!</p> <p>☀️</p> <p>Disfruta de los hermosos lugares que ofrece Oregon y llena tus pulmones de aire fresco mientras continuas con tu camino de #dejardefumar.</p> <p>Igual, si necesitas ayuda para #dejardefumar visita la página en nuestra bio 🖱️.</p> <p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p>	<p>¡Ya llegó la primavera y el cuerpo pide sol, caminatas y aire libre de humo!</p> <p>☀️</p> <p>Disfruta de los hermosos lugares que ofrece Oregon y llena tus pulmones de aire fresco mientras continuas con tu camino de #dejardefumar.</p> <p>Si necesitas ayuda para #dejardefumar visita: https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p>Imagen 1 Imagen 2 Imagen 3 Imagen 4 Imagen 5</p>

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

			Fotos por: Travel Oregon, @chaney, Travel Portland, @eileengarvin, @grantsgetawaysoregon	<p>#sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar</p> <p>Fotos por: Travel Oregon, @chaney, Travel Portland, @eileengarvin, @grantsgetawaysoregon</p>	
--	--	--	--	---	--