

## VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM JUNE 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/scl/fo/ria67wn58gg3wzbhnlx0/h?dl=0&rlkey=vqo2n49vgemnhcuzl4s1mrxx5>
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	Jun 7, 2023	Pride month VsF	<p>¡Únete a nosotras(os,es) para celebrar el Mes del orgullo! Este mes y todos los días es un momento para reconocer y exaltar los logros de la comunidad LGBTTQ+.</p> <p>Honremos la resiliencia de las personas LGBTQIA+. Actuemos y creemos espacios donde las personas puedan tener una vida plena, libre y tan auténtica como desean.</p> <p>[Etiqueta: @PNUMA]</p> <p>#Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #PrideMonth #LGBTQ #PrideMonth2023 #felizorgullo #befree #smokefreeoregon</p>	<p>¡Únete a nosotras(os,es) para celebrar el Mes del orgullo! Este mes y todos los días es un momento para reconocer y exaltar los logros de la comunidad LGBTTQ+.</p> <p>Honremos la resiliencia de las personas LGBTQIA+. Actuemos y creemos espacios donde las personas puedan tener una vida plena, libre y tan auténtica como desean.</p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p><a href="https://www.dropbox.com/s/j0yywefskirb6rf/sfo_june_social_07.jpg?dl=0">https://www.dropbox.com/s/j0yywefskirb6rf/sfo_june_social_07.jpg?dl=0</a></p>

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)
Both	Jun 17, 2...	Father's Day Cessation VsF	<p>Papá, sabemos los sacrificios que haces día a día para darles un futuro brillante. Queremos que estés en cada paso de sus vidas y por eso te necesitamos saludable. Hoy es un buen día para #dejardefumar. Visita Vive sin fumar y encuentra las herramientas que necesitas para dejar el tabaco.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #DiadePadres</p>	<p>Papá, sabemos los sacrificios que haces día a día para darles un futuro brillante. Queremos que estés en cada paso de sus vidas y por eso te necesitamos saludable. Hoy es un buen día para #dejardefumar. Visita Vive sin fumar y encuentra las herramientas que necesitas para dejar el tabaco.</p> <p>#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar #DiadePadres</p> <p><a href="http://vivesinfumar.com/">http://vivesinfumar.com/</a></p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p><a href="https://www.dropbox.com/s/zvwysszaxj01yh4/sfo_june_social_17.gif?dl=0">https://www.dropbox.com/s/zvwysszaxj01yh4/sfo_june_social_17.gif?dl=0</a></p>
Both	Jun 23, 2...	Prevention VsF Vaping Youth	<p>¡Así se hace! Australia dice no más a los sabores a chicle y a los unicornios rosa!. El gobierno de Australia prohibirá los cigarrillos electrónicos mediante un estricto control de las importaciones y los envases para desincentivar el vapeo, especialmente entre los adolescentes.</p> <p>Conoce qué tu puedes hacer para que en Oregon podamos hacer lo mismo, visitando el enlace en la bio.</p> <p>#Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion</p> <p>Spanish article link: <a href="https://cnnespanol.cnn.com/2023/05/02/australia-prohibira-consumo-recreativo-cigarrillos-electronicos-vapeo-trax/">https://cnnespanol.cnn.com/2023/05/02/australia-prohibira-consumo-recreativo-cigarrillos-electronicos-vapeo-trax/</a></p> <p>This is how you do it! Australia says "NO MORE!" to vapes. Their government will ban e-cigarettes through a heavy set of controls on imports and packaging to discourage vaping (especially among</p>	<p>¡Así se hace! Australia dice no más a los sabores a chicle y a los unicornios rosa!. El gobierno de Australia prohibirá los cigarrillos electrónicos mediante un estricto control de las importaciones y los envases para desincentivar el vapeo, especialmente entre los adolescentes.</p> <p>Conoce qué tu puedes hacer para que en Oregon podamos hacer lo mismo, escribiéndole a tu comisionado: <a href="https://smokefreeoregon.com/take-action/letter-to-commissioner/">https://smokefreeoregon.com/take-action/letter-to-commissioner/</a></p> <p>#Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion</p> <p>Spanish article link: <a href="https://cnnespanol.cnn.com/2023/05/02/australia-prohibira-consumo-recreativo-cigarrillos-electronicos-vapeo-trax/">https://cnnespanol.cnn.com/2023/05/02/australia-prohibira-consumo-recreativo-cigarrillos-electronicos-vapeo-trax/</a></p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p><a href="https://www.dropbox.com/s/gsz8y1k7dzi6uzt/sfo_june_social_23.jpg?dl=0">https://www.dropbox.com/s/gsz8y1k7dzi6uzt/sfo_june_social_23.jpg?dl=0</a></p>

			<p>teens) under its biggest commercial tobacco reform in more than a decade.</p> <p>Click the link in our bio to learn more about what WE in Oregon can do to follow Australia's lead!</p> <p><a href="https://www.cnn.com/2023/05/02/australia/australia-vaping-ban-intl-hnk/index.html">https://www.cnn.com/2023/05/02/australia/australia-vaping-ban-intl-hnk/index.html</a></p>	<p>This is how you do it! Australia says "NO MORE!" to vapes. Their government will ban e-cigarettes through a heavy set of controls on imports and packaging to discourage vaping (especially among teens) under its biggest commercial tobacco reform in more than a decade.</p> <p>Check out the link below to learn more about what WE in Oregon can do to follow Australia's lead!</p> <p><a href="https://www.cnn.com/2023/05/02/australia/australia-vaping-ban-intl-hnk/index.html">https://www.cnn.com/2023/05/02/australia/australia-vaping-ban-intl-hnk/index.html</a></p>	
Both	Jun 30, 2...	Prevention VsF	<p>No dejes que el tabaco te robe las mejores memorias con tus nietos.</p> <p>En junio vistete de purpura para concienciar sobre el alzheimer y los efectos del tabaco.</p> <p>#Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion ##ENDALZ</p>	<p>No dejes que el tabaco te robe las mejores memorias con tus nietos.</p> <p>En junio vistete de purpura para concienciar sobre el alzheimer y los efectos del tabaco.</p> <p>#Vivesinfumar #sintabaco #pulmoneslibresdehu</p> <p><a href="https://www.alz.org/alzheimer-demencia">https://www.alz.org/alzheimer-demencia</a></p>	<p>Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen:</p> <p><a href="https://www.dropbox.com/s/y5upbpauj290h5y/sfo_june_social_30.jpg?dl=0">https://www.dropbox.com/s/y5upbpauj290h5y/sfo_june_social_30.jpg?dl=0</a></p>