

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM DECEMBER 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/5srgaezu24cx8yonokyjw/h?rlkey=ukyqen783m9p9s9h2buh7fh5j&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 com
 - c. entario.
 - d. 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.
 - e. Publica tu contenido y etiqueta SFO o utiliza #smokefreeoregon

IG or FB?	Date	Theme	Post Copy Instagram	Post Copy Facebook	Image (or image notes)
IG/FB	Dec 1, 2023	General Holidays	¡Que estas fiestas sean más especiales que ninguna otra! Decide regalarte salud y busca ayuda para #dejardefumar llamando al 1-855-DEJELO-YA. Aprende más visitando smokefreeoregon.com y conoce cómo puedes #dejardefumar. #Dejardefumar #SmokefreeOregon #Pulmoneslibresdehumo #Hanukkah #Navidad #Rohatsu #Solticio	¡Que estas fiestas sean más especiales que ninguna otra! Decide regalarte salud y busca ayuda para #dejardefumar llamando al 1-855-DEJELO-YA. Aprende más visitando smokefreeoregon.com y conoce cómo puedes #dejardefumar. #Dejardefumar #SmokefreeOregon #Pulmoneslibresdehumo	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/scl/fi/wrgetk88ouj6rhyz6q2po/SFO_Social_December_1.png?rlkey=txgmqyvqk3yh12dfc9q9qz98n&dl=0

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

IG/FB	Dec 21, 2023	Prevención	La música no sólo nos pone a bailar, también nos quita el "stress" de las fiestas y la ansiedad que podamos sentir por #DejarDeFumar. Aquí te compartimos un "playlist" festivo para que no pienses en fumar. Decide regalarte salud y busca ayuda para #DejarDeFumar llamando al 1-855-DEJELO-YA. Aprende más visitando https://smokefreeoregon.com/ y conoce cómo puedes #DejarDeFumar. ## Music not only gets us dancing, it also takes away the stress of the holidays and the anxiety we may feel about quitting commercial tobacco. We’ve created a great holiday playlist to take your mind off smoking. To listen, visit our Linktree. In the meantime, give yourself the gift of health and contact 1-800-QUIT-NOW, text "ready" to 34191, or visit quitnow.net/Oregon for more quitting resources. Add to Linktree: https://www.youtube.com/playlist?list=PLOlicMZo9ECpRSioZkwVZscqP_Ycgrlcx	La música no sólo nos pone a bailar, también nos quita el "stress" de las fiestas y la ansiedad que podamos sentir por #DejarDeFumar Aquí te compartimos un "playlist" festivo para que no pienses en fumar. Decide regalarte salud y busca ayuda para #DejarDeFumar. llamando al 1-855-DEJELO-YA. Aprende más visitando https://smokefreeoregon.com/ y conoce cómo puedes #DejarDeFumar. ## Music not only gets us dancing, it also takes away the stress of the holidays and the anxiety we may feel about quitting commercial tobacco. We’ve created a great holiday playlist to take your mind off smoking. To listen, visit our Linktree. In the meantime, give yourself the gift of health and contact 1-800-QUIT-NOW, text "ready" to 34191, or visit quitnow.net/Oregon for more quitting resources. https://www.youtube.com/playlist?list=PLOlicMZo9ECpRSioZkwVZscqP_Ycgrlcx	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/scl/fi/rtjtv13et6ghihlyr19pn/SFO_Social_December_21.png?rlkey=0q9uj4ffdtgqfleh546yzl0ao&dl=0
Both	Dec 27, 2023	Prevention/ Anxiety	La época festiva puede aumentar tu ansiedad y deseos de volver a fumar. 🖐️ Acá unos consejos para evitar recaer: Decide regalarte salud y busca ayuda para #DejarDeFumar llamando al 1-855-DEJELO-YA. Aprende más visitando https://smokefreeoregon.com/ y conoce cómo puedes #DejarDeFumar Add link to Linktree:	La época festiva puede aumentar tu ansiedad y deseos de volver a fumar. 🖐️ Acá unos consejos para evitar recaer: https://smokefreeoregon.com/pharmacy/ Decide regalarte salud y busca ayuda para #DejarDeFumar llamando al 1-855-DEJELO-YA. Aprende más visitando https://smokefreeoregon.com/ y conoce	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar las imagens: Imagen 1 Imagen 2 Imagen 3

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

			ttps://smokefreeoregon.com/pharmacy/	cómo puedes #DejarDeFumar	
--	--	--	--	---------------------------	--