

VIVE SIN FUMAR FACEBOOK & INSTAGRAM JANUARY 2024 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/44zoi9kjo7f2fh1bkrvwa/h?rlkey=l2bz5v38x5dllduq9n5ypo76f7&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	Jan 1, 2024	Cessation/VsF	🎉 Llegó el 2024 y con él todas las ganas para comenzar una vida #libredehumo. Durante estos próximos meses traza un plan que te ayude a #dejareltabaco y alcanzar una vida más saludable que te permita disfrutar a tu familia plenamente. Visita smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso. #SinTabaco #PulmonesLibresDeHumo #Respirar #Motivacion #ViveSinFumar FOR ENGLISH: 2024 has arrived and with it all the desire to start a #smokefree life. During these next few months, draw up a plan that will help you #QuitTobacco and achieve a healthier life that you can fully enjoy with your family. Visit QuitTobaccoOregon.com to find free resources and help to take this big step.	🎉 Llegó el 2024 y con él todas las ganas para comenzar una vida #libredehumo. Durante estos próximos meses traza un plan que te ayude a #dejareltabaco y alcanzar una vida más saludable que te permita disfrutar a tu familia plenamente. Visita smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar y encuentra la ayuda que necesitas para tomar este gran paso. #SinTabaco #PulmonesLibresDeHumo #Respirar #Motivacion #ViveSinFumar FOR ENGLISH: 2024 has arrived and with it all the desire to start a #smokefree life. During these next few months, draw up a plan that will help you #QuitTobacco and achieve a healthier life that you can fully enjoy with your family.	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: Spanish https://www.dropbox.com/scl/fi/gqcsjpkp45sax4wn6e5sh/SFO_Social_January_1_Image1.png?rlkey=t3ilzj4s6a7x2mrzbit7d2o8p&dl=0 English: https://www.dropbox.com/scl/fi/itk98mgaszv3uxdearof/SFO_Social_January_1_Image2.png?rlkey=7tj6jjrlb16ly2fe89bksbw26&dl=0

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

				Visit QuitTobaccoOregon.com to find free resources and help to take this big step.	
IG/FB	Jan 10, 2024	Cessation/VsF	Cuando dejas de fumar, tu cuerpo y tu cerebro tienen que acostumbrarse a la falta de nicotina, y es posible que sufras de síntomas de abstinencia. Maneja tus síntomas de abstinencia haciendo ejercicio, tomando agua, meditando o buscando ayuda. Llama al 1-855- DÉJELO- YA o envía un mensaje de texto con la palabra ESP al 47848, para recibir mensajes de textos diarios para apoyarte. Visita el enlace en la bio para más información. #SinTabaco #PulmonesLibresDeHumo #Respirar #Motivacion #ViveSinFumar Add link to Linktree: https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/medicamentos/7-sintomas-comunes-de-abstinencia/index.html	Cuando dejas de fumar, tu cuerpo y tu cerebro tienen que acostumbrarse a la falta de nicotina, y es posible que sufras de síntomas de abstinencia. Maneja tus síntomas de abstinencia haciendo ejercicio, tomando agua, meditando o buscando ayuda. Llama al 1-855- DÉJELO-YA o envía un mensaje de texto con la palabra ESP al 47848, para recibir mensajes de textos diarios para apoyarte. Visita https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/medicamentos/7-sintomas-comunes-de-abstinencia/index.html para consejos. #SinTabaco #PulmonesLibresDeHumo #Respirar #Motivacion #ViveSinFumar	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: Imagen 1 Imagen 2 Imagen 3 Imagen 4
IG/FB	Jan 17, 2024	Cessation/VsF	Esos kilos extra son normales. Al dejar de fumar es normal aumentar de peso. No dejes que eso te quite las ganas de querer celebrar en esta época y mucho menos que te impida continuar tu camino de #dejardefumar. Comenta abajo 🙌 cómo logras manejar tus antojos. Visita el enlace en la bio para que encuentres ayuda. #Propósitos2024 #SmokefreeOregon #SinTabaco #PulmonesLibresDeHumo #Respirar #Motivacion #ViveSinFumar	Esos kilos extra son normales. Al dejar de fumar es normal aumentar de peso. No dejes que eso te quite las ganas de querer celebrar en esta época y mucho menos que te impida continuar tu camino de #dejardefumar. Comenta abajo 🙌 cómo logras manejar tus antojos. Aprende más visitando https://smokefreeoregon.com/ y conoce cómo puedes #dejardefumar.	Debido al tamaño, haga clic en el enlace para ver y descargar la imagen: https://www.dropbox.com/scl/fi/iynty82v6ke9j0tn9rlsm/SFO_Social_January_17.gif.mp4?rlkey=5piu4v5zs4yfmcp2pq96ivqxx&dl=0

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

				#Propósitos2024 #SmokefreeOregon #SinTabaco #PulmonesLibresDeHumo #Respirar #Motivacion #ViveSinFumar	
--	--	--	--	---	--