



SMOKEFREE
oregon

Vive sin fumar

CAJA DE
HERRAMIENTAS



INTRODUCCIÓN

Si has llegado aquí es porque deseas ayudar a alguien importante en tu vida a dejar de fumar, o tal vez sientes la urgencia de compartir información entre los miembros de tu comunidad sobre cómo pueden prevenir el uso del tabaco. Aquí te damos acceso a una caja de herramientas con posts para redes sociales, gráficos, videos y ejercicios o guías que podrás descargar y compartir.

PÚBLICO SUGERIDO:

Los gráficos y mensajes que encontrarás, están dirigidos a personas latinas en Oregon que hablan español entre las edades de 21-64 años.

CONSEJOS Y TIPS PARA USAR ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS:

- Etiquetar.** Al compartir un post, etiquetar en tus redes sociales a las personas o grupos para quienes creas que esta información será relevante. Por ejemplo: puedes etiquetar a esa amiga que es madre y ha pensado en dejar de fumar pero aún no sabe cómo hacerlo; o al grupo de padres y madres de la escuela en tu comunidad.
- Compartir.** Comparte los posts en todas las redes sociales que manejas.
- Mencionar.** Has mención o etiqueta a las organizaciones o grupos que puedan dar compartir (*reshare*).
- Utilizar.** Puedes utilizar alguno de los gráficos generales para contar tu historia de éxito.
- Descargar.** Imprime las hojas sueltas y compártelas en tu comunidad, biblioteca local o centro comunitario.

MENSAJES PARA REDES SOCIALES

Los siguientes gráficos buscan apelar y llevar el mensaje a diferentes audiencias: jóvenes, padres y madres, así como adultos de la tercera edad que han dejado de fumar y buscan inspirar a otros para que lo logren. También, te compartimos gráficos generales con datos interesantes sobre los daños que causa fumar, cómo identificar productos de vapeo que puedan estar utilizando tus hijos/as, entre otras imágenes.

Selecciona cualquiera de las siguientes alternativas ya sea para compartir un gráfico con una imagen o compartir uno de nuestros videos.

Para compartirlos en tu página de Facebook o de Instagram, solo tienes que oprimir la imagen, descargarla y guardarla en tu computador, subirla a tus redes, copiar y pegar el mensaje correspondiente.

FACEBOOK E INSTAGRAM

Mensajes para personas entre 18 – 35 años

“Dejar el tabaco ha reducido mi ansiedad y depresión. Hoy llevo una vida más saludable y me siento feliz.”

<https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/ismael/>

#smokefreeoregon #sintabaco
#pulmoneslibresdehumo #respirar
#motivacion #Vivesinfumar



Descarga Aquí

“El dejar de fumar me ayudó a mejorar mi salud y a hacer nuevas amistades. Ahora apoyo a otros que quieren dejar el tabaco”.

<https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/>

#smokefreeoregon #sintabaco
#pulmoneslibresdehumo #respirar
#motivacion #Vivesinfumar



Descarga Aquí

FACEBOOK E INSTAGRAM

Mensajes para madres y mujeres

“Desde que dejé el cigarro tengo una nueva vida, llena de proyectos que jamás imaginé ¡Y los puedo disfrutar con mis nietos!”

<https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/adriana/>

#smokefreeoregon #sintabaco
#pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion
#Vivesinfumar



DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!

No estás sola. Visita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

SMOKEFREE OREGON

Descarga Aquí

Has trabajado muy duro para darles una vida mejor. Dejar de fumar es una muestra más de lo que puedes hacer por ellos.

<https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/dejar-de-fumar-cambiara-tu-vida/>

#smokefreeoregon #sintabaco
#pulmoneslibresdehumo #respirar
#motivacion #Vivesinfumar



DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!

No tienes que hacerlo solo. Para ayuda gratuita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

SMOKEFREE OREGON

Descarga Aquí

Mensajes para padres y hombres

Has superado diferentes obstáculos para salir adelante. Dejar de fumar también es posible con la ayuda que necesitas disponible en español.

<https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/story/mis-hijas-mi-motivacion/>

#smokefreeoregon #sintabaco
#pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion
#Vivesinfumar



DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!

No tienes que hacerlo solo. Para ayuda gratuita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

SMOKEFREE OREGON

Descarga Aquí

“Dejar de fumar fue una experiencia difícil pero valió la pena, porque ahora tengo la energía de ayudar a quien lo necesita”.

#Vivesinfumar

<https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/>

#smokefreeoregon #sintabaco
#pulmoneslibresdehumo #respirar
#motivacion #Vivesinfumar



DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!

No estás solo. Visita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

SMOKEFREE OREGON

Descarga Aquí

FACEBOOK E INSTAGRAM

Gráficos y mensajes para público en general

No hay tal cosa como fumar solo. El humo del cigarro no solo le hace daño al que lo usa, sino a las personas que están a su alrededor: familia, colegas de trabajo, amistades. En Oregon existen reglas que te protegen del humo de segunda mano en tu trabajo y en tu vivienda rentada.

Visita <https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/protege-a-tu-familia/> y conoce más sobre estas leyes y espacios, para que puedas mantenerte saludable.



Muchos de los productos de tabaco pueden tener una apariencia inofensiva. Los cigarrillos electrónicos o vapeadores tienen la apariencia de USB, pero son sumamente peligrosos para nuestros jóvenes. En muchos casos estos dispositivos tienen más nicotina que un cigarrillo regular.



Conoce más sobre otros productos de tabaco con apariencia inofensiva visitando <https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/>. Un sitio 100% en español con recursos para quienes dejar el tabaco y proteger a nuestra comunidad de sus efectos nocivos.

#Vivesinfumar #smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion

Encuentra la ayuda que necesitas para #dejardefumar visitando <https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/>

#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar



A veces pensamos que dejar de fumar se hace en soledad. ¡No es así! ¡Existe ayuda y es gratuita!

Visita <https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/> y descubre cómo tú también puedes #dejardefumar

#smokefreeoregon #sintabaco #pulmoneslibresdehumo #respirar #motivacion #Vivesinfumar



BANNER DIGITALES PARA USO DE LAS PÁGINAS WEB

Te compartimos banners y cintillos digitales que puedes utilizar para compartir en tu página web. Solamente tienes que oprimir el cintillo que te gustaría utilizar y guarda la imagen en tu computador, luego subirla a tu página web.



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Visita: www.vivesinfumar.com 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Para ayuda gratuita: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) www.vivesinfumar.com



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Visita: www.vivesinfumar.com 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Visita: www.vivesinfumar.com 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Para ayuda gratuita: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) www.vivesinfumar.com



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Para ayuda gratuita: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) www.vivesinfumar.com



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

SMOKEFREE oregon

Visita: www.vivesinfumar.com 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No estás solo.
Visita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No tienes que hacerlo solo.
Para ayuda gratuita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No estás sola.
Visita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No estás sola.
Visita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No tienes que hacerlo solo.
Para ayuda gratuita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No tienes que hacerlo solo.
Para ayuda gratuita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon



**DEJAR DE FUMAR ES TÚ DECISIÓN
¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!**

No estás solo.
Visita:
www.vivesinfumar.com
1-855-DEJELO-YA
(1-855-335-3569)

SMOKEFREE oregon

VIDEOS PARA COMPARTIR

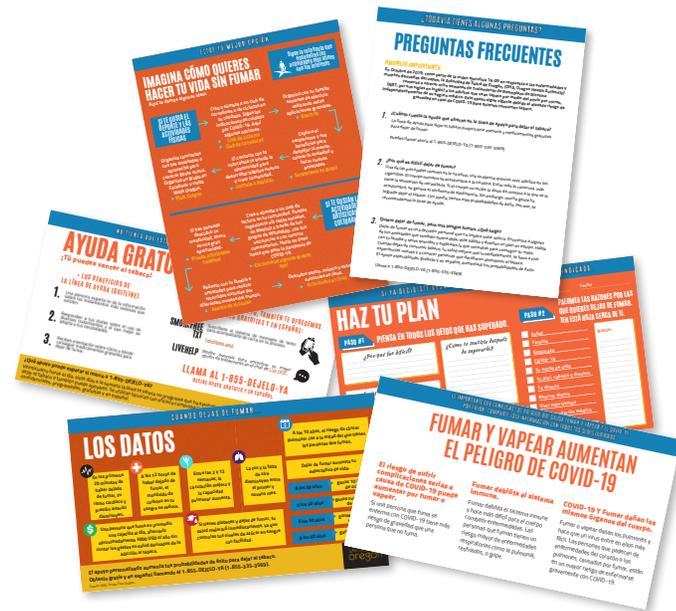
¡Descarga los videos de la campaña y compartelos en tus redes sociales!

- [Dejar de fumar cambiará tu vida](#)
- [«Papá, yo sé que tú puedes hacerlo»](#)
- [Dejé de fumar para conservar a mi familia](#)
- [«Estoy muy contento de que no me rajé»](#)
- [«Dejar de fumar fue difícil, pero valió la pena»](#)
- [«Dejé de fumar y ahora me dedico a ayudar a otros»](#)

HISTORIAS Y MATERIALES PARA IMPRIMIR

Visita nuestro blog para conocer la historia de Xime y su camino para dejar de fumar [aquí](#).

Descarga las historias y guías para dejar de fumar [aquí](#).



Vive sin fumar

Para apoyo personalizado, gratuito y en español, llama al **1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)**