

PREVENTION FIRST

Social Media Guide

This guide aims to provide social media strategies and messaging for your FY27 Spanish Youth Vaping Prevention Communication Campaign.

When you post on social media, consider a few strategies that improve engagement. It is helpful to include images and other media posts. You can find curated graphics in the Groupsite folder and text to add to your posts in this document. Consider including relevant hashtags and account handles or like, share, and retweet other posts.

To create a post, follow these three steps:

1. Add a picture, video, website, or article link
2. Add relevant text
3. Add relevant accounts and hashtags

Social Media Messaging:

Below you can find campaign images with suggested messaging to accompany the post. While selecting the graphics and messaging, the text should make sense with the image you are posting and follow the campaign objectives. Consider tailoring the messaging by changing/adding text, hashtags, tags, or research sources relevant to your target audience. The content below can be used on any social media platform, including Facebook, Instagram, and Twitter.

SPRINGFIELD

2800 Montvale Drive
Springfield, Illinois 62704



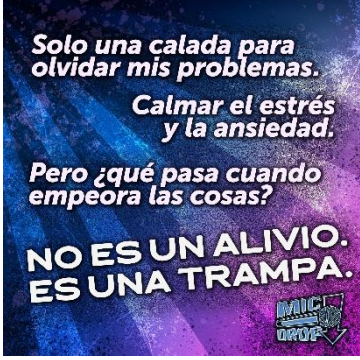

prevention.org
p: 217.793.7353 / 800.252.8951
f: 217.793.7354

CHICAGO





640 N LaSalle Dr, Suite 638
Chicago Illinois 60654

prevention.org
p: 312.988.4646
f: 312.988.7096

IMAGE	POST COPY
 <p>Me dijeron: "Una calada no hace daño".</p> <p>Luego fueron diez, veinte, cincuenta.</p> <p>Y perdí la cuenta. PERDI EL CONTROL.</p> <p>ME ENGANCHÉ SIN DARME CUENTA.</p> <p>MIE DROF logo</p>	<p>Tu cerebro está creciendo y los efectos de la nicotina son inmediatos. El cerebro puede acostumbrarse rápidamente a vapear, incluso después de una sola vez. No dejes que la nicotina te controle.</p>
 <p>La nicotina engancha rápido.</p> <p>Mucho más con un cerebro joven.</p> <p>MIE DROF logo</p>	<p>Nada de sermones, solo la verdad. La nicotina es muy adictiva y tu cerebro aún está creciendo. Por eso, vapear es aún más peligroso. Cuida tu desarrollo: evita vapear.</p>
 <p>Es mi vida, La nicotina no me controla.</p> <p>Mi historia. Mis decisiones.</p> <p>MIE DROF logo</p>	<p>Los jóvenes que vapean tienen un mayor riesgo de desarrollar dependencia a la nicotina. Confía en los adultos importantes de tu vida, no en los vapeadores. Tienes el control de tu propia historia; no dejes que la nicotina escriba el próximo capítulo.</p>
 <p>Cuando me siento mal, hablo con adultos que me apoyan,</p> <p>no con un cigarrillo electrónico.</p> <p>MIE DROF logo</p>	<p>Tu cerebro es altamente vulnerable a los efectos de la nicotina y la adicción puede afectar tu vida diaria. ¿Estás pasando por un mal momento? Habla con tus padres, un maestro, entrenador o alguien de confianza. Así mantienes el control, sin vapear.</p>

 <p>Todos sentimos estrés y presión. <i>No quiero dañar mi cerebro.</i> HAY MEJORES OPCIONES, Como hablar con un adulto de confianza.</p>	<p>Vapear puede alterar el desarrollo del cerebro y dificultar la reacción ante situaciones estresantes. Si sientes presión, lo mejor es hablar con un adulto de confianza.</p>
 <p>Siempre hay estrés, <i>pero tu red de apoyo está contigo.</i> Deja el vapeador <i>y habla con un adulto de confianza.</i></p>	<p>Tu cerebro está en plena construcción y la nicotina altera ese proceso. Los estudios demuestran que vapear puede afectar la capacidad del cerebro para manejar el estrés y la presión. En momentos difíciles, un adulto de confianza que te apoye vale más que cualquier cigarrillo electrónico.</p>
 <p>Solo una calada para olvidar mis problemas. <i>Calmar el estrés y la ansiedad.</i> <i>Pero ¿qué pasa cuando empeora las cosas?</i> NO ES UN ALIVIO. ES UNA TRAMPA.</p>	<p>Lo que parece un alivio, puede convertirse en un estrés adicional. Cuando los problemas parecen no tener solución, el verdadero alivio es contar con un adulto que se preocupe por ti, no un cigarrillo electrónico.</p>
 <p>No necesitas sustancias químicas para sentirte mejor. LA VERDADERA CALMA SE CONSIGUE SIN VAPEAR.</p>	<p>“Calma el estrés”. Así es como promocionan a los cigarrillos electrónicos, pero ese alivio no es real. Los estudios demuestran que la nicotina puede aumentar el estrés y la ansiedad, sobre todo en los jóvenes. Evita vapear. Cuando sientas estrés, busca el apoyo de un adulto de confianza.</p>

<p>Yo elijo apoyo REAL. Fuerza REAL. gente REAL. No un vapeador. Ni químicos. Me lo merezco. ME ELIJO A MÍ MISMO.</p>	<p>Mereces manejar el estrés a tu manera. En los momentos difíciles, eres realmente fuerte cuando confías en ti mismo y en los adultos que te rodean y se preocupan por ti, no en un cigarrillo electrónico.</p>
<p>Con apoyo verdadero tienes el control. VAPEAR TE LO QUITA.</p>	<p>Los jóvenes que vapean desarrollan dependencia a la nicotina y ya no es algo que eliges, sino algo que necesitas. Eso es perder el control, no es ayuda. Busca apoyo de verdad y mantén el control: habla con un adulto de confianza en los momentos difíciles.</p>
<p>Sin humo, sin ceniza, sin olor. <i>No significa sin riesgos.</i> Está lleno de químicos. Prefiero no vapear.</p>	<p>El vapor de los cigarrillos electrónicos parece inofensivo, pero contiene químicos dañinos para los pulmones. Aunque no produzca humo ni alquitrán, cuando vapeas, tu cuerpo está expuesto a sustancias tóxicas. Más limpio, no significa más seguro.</p>
<p>Tú decides cómo cuidar tu cuerpo. No dejes que la publicidad te diga lo que debes respirar.</p>	<p>Tus pulmones están hechos para respirar aire, no sustancias químicas con sabor. Que los vapeadores no tengan humo ni olor no significa que no tengan riesgos. Evita vapear; tus pulmones te lo agradecerán.</p>

 <p>Necesito a mis pulmones Más que a cualquier sensación, cualquier sabor, cualquier vapedor. Son necesarios. para moverme, reír, <i>vivir</i>. Tengo mucho que perder.</p>	<p>Tus pulmones se esfuerzan mucho cada día. Cuando vapeas, los expones a sustancias químicas que pueden causarles daños permanentes. Tos persistente, dolor en el pecho, dificultad para respirar- son la realidad de vapear.</p>
 <p>La sensación dura unos minutos. ¿El daño pulmonar? Para siempre.</p>	<p>Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que pueden lesionar los pulmones para siempre. Los médicos lo llaman “pulmón de palomitas”. No es reversible. Es un precio bastante alto por una sensación pasajera.</p>
 <p>“Vapear es divertido”, dijeron. Ahora están fuera del juego. Sin aliento. No es tan divertido.</p>	<p>Vapear tiene riesgos. Causa síntomas reales: tos, dolor en el pecho y dificultad para respirar. No son solo efectos secundarios raros o casos extremos, sino una realidad común, según los estudios.</p>
 <p>No dejes que el vapeo te quite el aire. Sigue jugando.</p>	<p>Piensa en las cosas importantes: la escuela, los deportes, la familia, los amigos. Cuando algo tan simple como respirar es difícil, también lo es todo lo demás. Mereces respirar con facilidad, sin vapear.</p>