



*Taller 5.
Construcción de mensajes*

23 de Julio 2021 | CDMX

Dinámica de inicio



Objetivos y organización de la sesión

- Crear mayor comprensión sobre la importancia de los mensajes en una estrategia de comunicación
- Ayudar a establecer la relación entre narrativas, mensajes e historias
- Compartir los elementos que integran un mensaje desde la perspectiva de ISMG
- Ejemplificar el uso de mensajes en una campaña con diversos canales
- Poner en práctica lo aprendido



*Por qué son importantes
los mensajes*

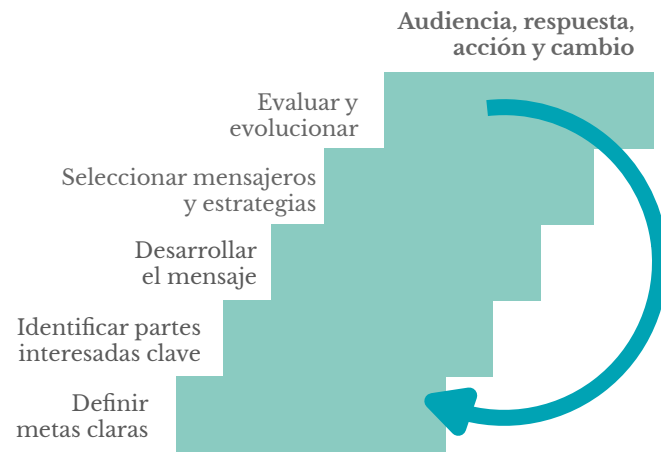
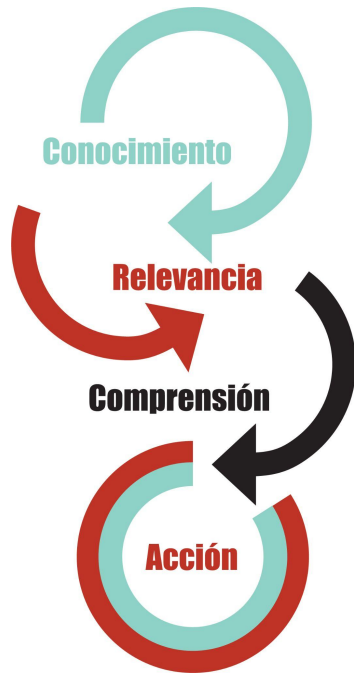
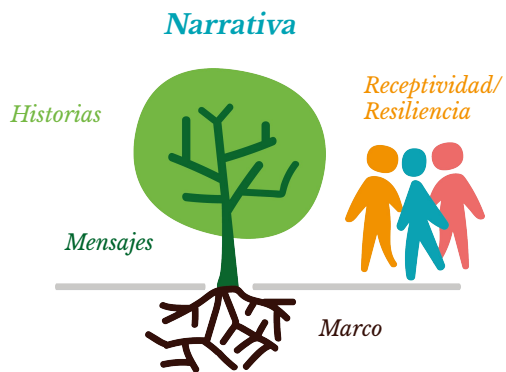
Érase una vez un 2011 ...





Mensajes

Mensajes





Espacio de intercambio

SMOKEFREE
oregon



Vive sin fumar



Encuesta estatal
con sobremuestra de
personas latinas

**Investigación sobre
campañas de
cesación** en México,
Latinoamérica y para
población latina en
los EEUU

Grupos de discusión con representación proporcional
de todo el estado

- Personas latinas que fuman (edades 21-54);
- prestadores de servicios de salud latinos (RHECs, clínicas de salud/trabajadores comunitarios de la salud, promotores, educadores, consejeros).
- Personas latinas que fuman y que no fuman (Hermiston)

Análisis de información de la información de OHA
sobre el uso de tabaco.

Estrategia de campaña

SMOKEFREE
oregon

Vive sin fumar

Dirigida a mujeres
y hombres entre los 24
y 54 años.

Priorizar a quienes ya han
tomado la decisión de dejar
de fumar o lo están pensando

Conceptos creativos que apelen a la
conexión, la pertenencia
y el apoyo y que transmitan el
sentido de familia y comunidad

Reconocer que dejar de
fumar no es fácil.

Tono positivo, empático, auténtico
y personal.

Ofrecer datos relevantes de
manera simple.

Planear una vigencia larga con elementos que se puedan expandir.

¡TÚ PUEDES VENCER AL TABACO!

DEJAR DE FUMAR

ES TU DECISIÓN.

Resultados

SMOKEFREE
oregon

Vive sin fumar

4'39"

Tiempo promedio de **visitas orgánicas** en la página web:
4'39"



La proporción de mujeres y hombres que **vieron anuncios en redes sociales** fue de 2 a 1.

RADIO: 14 M

14 millones de impresiones en radio

TV: 13.5M

13.5 millones de impresiones en Tele

facebook

1.3 millón de impresiones en facebook.

You Tube

Cerca de 3 millones de impresiones en Youtube.



¡DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN!

¿Te has preguntado todo lo que puedes lograr si decides dejar de fumar? O tal vez no fumas, pero desearías hacer algo para ayudar a los tuyos y a tu comunidad para evitarles los daños que causa el tabaco.

¡Has llegado al lugar ideal! En este sitio creado 100% en español para la comunidad Latina en Oregon, encontrarás recursos, herramientas y datos que te ayudarán a crear un plan, a imaginar experiencias para vivir sin fumar y a proteger a tu comunidad y a tus seres queridos del impacto del tabaco.

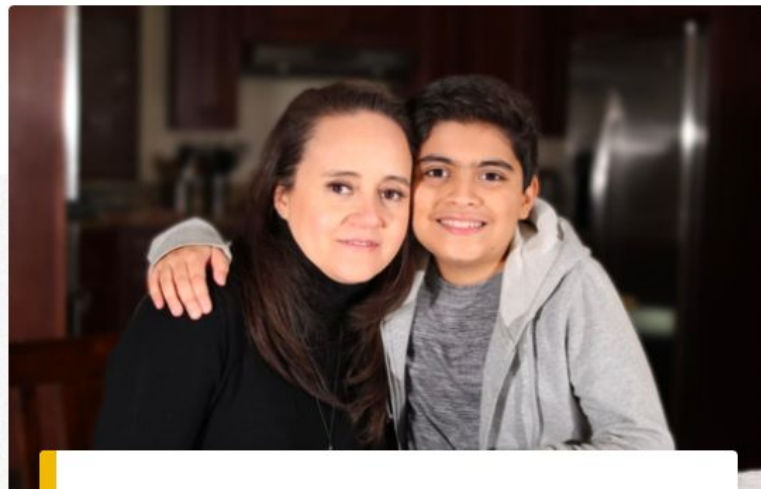
✓ EMPEZAR





Protege a tu familia y a tú comunidad

El tabaco no solo afecta a las personas que fuman o vapean, sino también a sus seres queridos. Es importante que conozcas qué puedes hacer para proteger a tus hijos, a tu familia, y a tu comunidad del humo de segunda y tercera mano. Conoce los recursos y reglas.



Descubre cómo quieres vivir tu vida sin fumar

Dejar de fumar no es fácil, pero tener las opciones y recursos adecuados harán más sencillo enfrentar y superar este reto.

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



Línea quitline - 1-855- DÉJELO- YA

Ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana. Más información [aquí](#).



Smoke Free Text

[Suscríbete aquí](#) al sistema de mensajes de texto para acompañarte de cerca en tu proceso.



Live Help

Recibe asesoría para encontrar tu mejor opción de tratamiento en el chat [Live Help](#).



Blog: Escribo para no fumar

[Encuentra artículos](#), historias y una comunidad que te mantendrá motivada/o a dejar de fumar o a ayudar a otros a que no lo hagan.

**PARA APOYO PERSONALIZADO,
GRATUITO Y EN ESPAÑOL, LLAMA AL
1-855-DEJEO-YA.**

Dejar de fumar no es fácil, pero tener las opciones y recursos adecuados harán más sencillo enfrentar y superar este reto.

SI YA DEJASTE DE FUMAR, COMPARTE TU HISTORIA →



¿ESTÁS DECIDIDO A DEJAR DE FUMAR?

Te compartimos un plan que te ayudará a organizar tu meta. Puedes descargar el plan y compartirlo con tus seres queridos.

SI YA DECIDISTE DEJAR EL TABACO, HAS LLEGADO AL LUGAR INDICADO.

HAZ TU PLAN

PASO #1 PIENSA EN TODOS LOS RETOS QUE HAS SUPERADO.

¿Por qué fue difícil?

¿Qué te motivó a lograrlo?

¿Qué pensabas y hacías cuando creíste que no lo conseguirías?

Nombre _____ Fecha _____

PASO #2

PALOMEA LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERES DEJAR DE FUMAR. TEN ESTÁ HOJA CERCA DE TI.

- Salud _____
- Familia _____
- Embarazo _____
- COVID-19 _____
- Tu estilo de vida _____
- Tu piel, cabello y dientes _____
- Tu aliento _____
- Ahorrar dinero _____
- Vivir más tiempo _____
- Recomendación médica _____
- _____
- _____

Notas:

ELIGE TU MEJOR OPCIÓN.

IMAGINA CÓMO QUIERES HACER TU VIDA SIN FUMAR

Aquí te damos algunas ideas

Sigue la ruta hasta que encuentres las actividades más afines con tus intereses

SI TE GUSTA EL DEPORTE Y LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

→ Crea o súmate a un club de corredores o de ciclistas en tu condado. Sigue las indicaciones de cuidado por COVID-19. Aquí algunas opciones.

- ▶ Club de ciclismo
- ▶ Club de corredores

→ Organiza con tu familia sesiones de ejercicio utilizando estas aplicaciones gratuitas.

- ▶ Boom fit

↓ Explora el senderismo y sus beneficios para despejar la mente, calmar la ansiedad y hacer nuevas amistades.

- ▶ Senderismo en grupo

Organiza caminatas con tus amistades o aprovecha para conocer gente nueva. Organiza un grupo en Facebook o visita Walk Oregon.

- ▶ Walk Oregon

← El contacto con la naturaleza te brinda la oportunidad para desarrollar hábitos nuevos y crear comunidad.

- ▶ Anímate a explorar

Si has pensado descubrir tu creatividad, ahora es una gran oportunidad.

- ▶ Prueba actividades creativas

← Crea o súmate a un club de lectura en tu comunidad. Puedes organizarlo vía redes sociales, en Meetup a través de tus grupos de WhatsApp, con tus vecinos/as o con centros comunitarios. Hazlo en línea hasta que pase la pandemia de COVID-19.

- ▶ Encuentras algunos grupos aquí

SI TE GUSTAN LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES

Reúnete con tu familia o amistades para realizar recorridos virtuales por diferentes museos del mundo.

- ▶ Aventuras virtuales

→ Descubre teatro, música y eventos culturales en línea.

- ▶ Actividades en línea

LOS DATOS: ¿QUÉ PASA EN TU CUERPO CUANDO DEJAS DE FUMAR?



En los primeros 20 minutos de haber dejado de fumar, tu ritmo cardiaco y presión arterial disminuyen.



A las 12 horas de haber dejado de fumar, el monóxido de carbono en tu sangre se reduce.



Entre las 2 y 12 semanas, la circulación mejora y la capacidad pulmonar aumenta.



La tos y la falta de aire disminuyen entre el primer y noveno mes.



Una persona que fuma en promedio una cajetilla al día, ahorraría aproximadamente 3000 USD al año sin contar los gastos en salud derivados de la adicción al tabaco.



Si tienes diabetes y dejas de fumar, tu salud mejorará inmediatamente, ya que controlas tus niveles de azúcar en sangre con facilidad.



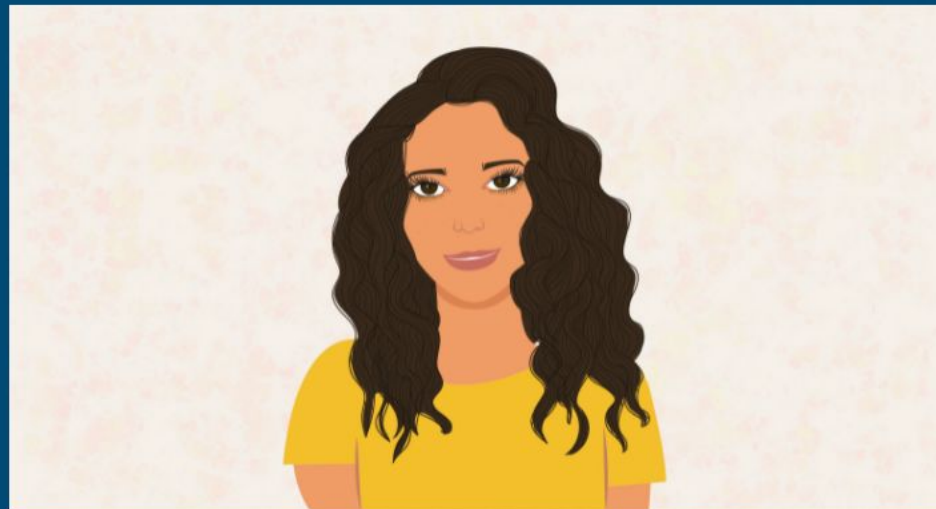
A los 10 años, el riesgo de cáncer pulmonar cae a la mitad del que tienen las personas que fuman.

Dejar de fumar aumenta tu expectativa de vida.

- > A los 30 años: ganas 10 años de vida
- > A los 40 años: ganas seis años de vida
- > A los 60 años: ganas tres años de vida

ESCRIBO PARA NO FUMAR

Conoce a Ximena, una mujer joven, como muchas, con problemas cotidianos que decidió cambiar el cigarro por una pluma y que a través de sus historias nos comparte las altas y bajas que pasa durante su camino para dejar de fumar.





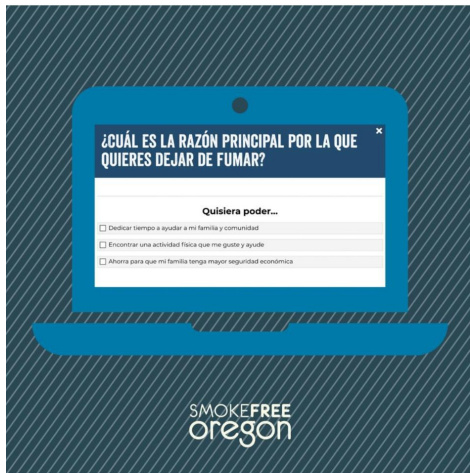
Smokefree Oregon

13 ago · 🌐



Las personas que quieren dejar de fumar tienen diversos motivos. ¿Cuál es el tuyo? Visita <https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/ayuda-gratuita/> y haz el quiz para descubrir cuál es tu motivo.

#Vivesinfumar #Dejardefumar #Respira #Pulmoneslibresdehumo



Enviar mensaje



Smokefree Oregon

13 ago · 🌐



Ismael comenzó a fumar pensando que le iba a ayudar a controlar la ansiedad, pero para Ismael no fue así. Buscó ayuda y hoy se llena los pulmones de un #airenuevo.

Tú también puedes #respirar libremente.

Visita smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar/nuestras-historias/ conoce la historia de Ismael y de otras personas que al igual que tú decidieron dejar de fumar.

¡Tú puedes vencer al tabaco!

#Vivesinfumar



YOUTUBE.COM

Enviar mensaje





/Taller de mensajes/

Caso: _____

1. A quién estaría dirigido

2. Qué valor utilizarían y por qué
(qué fuentes de información les podrían
funcionar para llegar esta conclusión)

3. Qué tono le darían al mensaje
(problema u oportunidad)

4.Cuál sería la oportunidad o el
problema

5. Quién sería el responsable de poner
en marcha la solución o tomar la
oportunidad

6.Cuál sería el llamado a la acción

