

The background of the top half of the page is a solid purple color. It is filled with a dense pattern of white line-art icons representing various social media and digital communication concepts. These icons include thumbs up, hearts, speech bubbles, stars, location pins, camera lenses, profile silhouettes, and various geometric shapes like circles and squares. The icons are scattered across the background, creating a vibrant and modern digital aesthetic.

# Promoción de servicios de planificación familiar

## *KIT DE HERRAMIENTAS PARA REDES SOCIALES*

# Cómo usar este juego de herramientas

Esta caja de herramientas ofrece ejemplos de contenidos e imágenes para las redes sociales que los sitios de planificación familiar pueden usar para comunicarse con los clientes. El contenido incluye mensajes de promoción de la salud afirmadores y de apoyo que animan a los clientes a buscar servicios de salud reproductiva adecuados y a tomar el control de su bienestar reproductivo. Las publicaciones en las redes sociales son una forma de llegar virtualmente a clientes de planificación familiar actuales y potenciales.

El juego de herramientas tiene:

## 1 | Gráficos para redes sociales

## 2 | Ejemplos de mensajes en las redes sociales

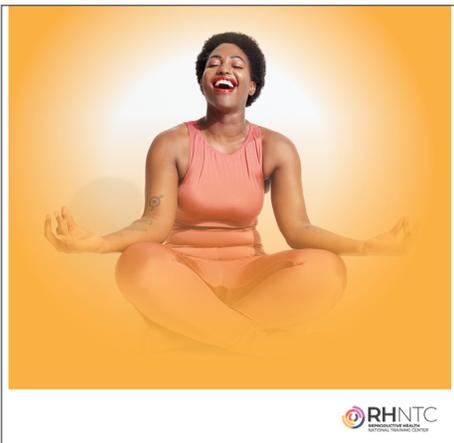
## 3 | Instrucciones para insertar su logotipo

[Power to Decide](#) y el Reproductive Health National Training Center han creado este juego de herramientas en colaboración.

Este juego de herramientas ha sido financiado por la Oficina para la Salud de la Mujer (Subsidio ASTWH2000-90-01-00). Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos. La mención de nombres comerciales, prácticas u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

# 1 | Gráficos para redes sociales

Las imágenes siguientes y otras están disponibles para su descarga en un archivo ZIP en [rhntc.org](http://rhntc.org). Estas imágenes están disponibles como archivos PDF o JPEG en dimensiones para Facebook/Instagram y Twitter. Consulte la sección de instrucciones para añadir el logotipo y la información de contacto de su organización en el espacio en blanco debajo de la fotografía.



## 2 | Ejemplos de mensajes en las redes sociales

*Copie y pegue estos mensajes directamente en las plataformas de las redes sociales. Si corresponde, añada un enlace al sitio web, una dirección o un número de teléfono para que los clientes puedan hacer una cita.*

### **Atención preventiva**

Nuestros profesionales de la salud te pueden ayudar a fijarte metas de salud personalizadas, adaptadas a tu cuerpo y estilo de vida. Haz una cita ahora.

La única manera de saber si tienes presión arterial alta es que te la midan. Uno de nuestros profesionales de la salud puede medirte rápidamente la presión arterial y, si es necesario, ayudarte a hacer un plan para controlarla.

Si tienes presión arterial alta, dormir bien, seguir una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad puede ayudarte a controlarla. Ve a uno de nuestros profesionales de la salud para hacer un plan que te permita tener una vida mejor y más saludable.

### **Salud sexual**

Estamos aquí para ayudarte a decidir qué método anticonceptivo es el más adecuado para tu cuerpo y estilo de vida. Habla con uno de nuestros profesionales de la salud para informarte sobre tus opciones.

Las infecciones de transmisión sexual no tratadas pueden afectar tu salud presente y futura. Habla con uno de nuestros profesionales de la salud sobre qué pruebas son adecuadas para ti.

Algunas infecciones de transmisión sexual no presentan síntomas. Habla con uno de nuestros profesionales de la salud sobre qué pruebas de ITS son adecuadas para ti.

Para tu información: Vacunarse contra el #VPH y la hepatitis B ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer. #VaccinesWork

TODOS merecen acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva que necesitan para vivir lo mejor posible.  #ReproHealth.

¡Es muy importante que te protejas durante las relaciones sexuales! Estos consejos pueden ayudarte a protegerte en el momento, sin que te pierdas el momento: [bedsider.org/features/607](https://bedsider.org/features/607)

Todos pueden beneficiarse de los anticonceptivos sin importar la identidad u orientación sexual. Podemos ayudarte a encontrar un método adecuado para ti sin importar tu identidad o con quién tengas relaciones sexuales: [bedsider.org/features/1054](https://bedsider.org/features/1054)

Si tienes un riesgo alto de contraer el VIH, la #PrEP puede reducir en más de un 90 % tus probabilidades de infectarte. Lo que debes saber: [bedsider.org/features/1088](https://bedsider.org/features/1088)

Queremos que cuentes con las herramientas que necesitas para tomar la decisión más adecuada para ti. Sin vergüenza y sin estigma, simplemente una vida sexual feliz y empoderada: [bedsider.org](https://bedsider.org)

Ya sea si necesitas una receta de un anticonceptivo, una prueba de ITS o de Papanicolaou o cualquier otro servicio de salud reproductiva, el buscador de clínicas @Bedsider puede ayudarte a encontrar un profesional de la salud cerca de ti. [bedsider.org/where\\_to\\_get\\_it](https://bedsider.org/where_to_get_it)

Consejos para personas trans, no binarias e intersexuales que deben tomar decisiones de salud sexual y control de la natalidad [bedsider.org/features/1439](https://bedsider.org/features/1439)

Con tantas opciones disponibles, hay un método anticonceptivo para cada persona. Encuentra el tuyo: [bedsider.org/methods](https://bedsider.org/methods) #ThxBirthControl

Si tu método anticonceptivo no te da resultado, no te rindas. Tienes opciones: [bedsider.org/features/1165](https://bedsider.org/features/1165)

## **Embarazo**

¿Te gustaría hablar de cómo prepararte para un embarazo saludable? Haz una cita ahora.

Tanto si estás insegura como si te parece bien quedar embarazada este año, hay preguntas que te puedes hacer y medidas que puedes tomar hoy mismo para estar lo más sana posible para el embarazo, pase lo que pase en el futuro Haz una cita hoy mismo.

¿Sabías que tomar una vitamina diaria con ácido fólico puede reducir tu riesgo de presión arterial alta, y que si la tomas antes de quedar embarazada también puede ayudar a que tengas un bebé sano? Haz una cita con uno de nuestros profesionales de la salud para obtener más información.

Está bien tener sentimientos encontrados con respecto al embarazo. Sean cuales sean tus planes reproductivos, podemos darte la información que necesitas para tener una vida mejor... y más saludable... Habla con uno de nuestros profesionales de la salud.

¿Crees que te gustaría tener hijos (o más hijos) en algún momento? Nuestros profesionales de la salud están disponibles para responder cualquier pregunta que tengas sobre el embarazo.

¿Sabías que los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad se pueden usar para prevenir el embarazo y también para quedar embarazada? Haz una cita con uno de nuestros profesionales de la salud si quieres más información sobre cómo quedar embarazada.

¿Sabías que ofrecemos pruebas de embarazo, asesoramiento sobre opciones durante el embarazo y referimiento a otros servicios? Obtén más información y haz una cita hoy mismo.

La decisión de quedar embarazada y cuándo, no siempre es una elección fácil de sí o no. A veces, la conversación más importante es la que tienes contigo misma. ¿No estás segura de si estás lista? Explora tus opciones de control anticonceptivas: [bedsider.org/methods](https://bedsider.org/methods)

¿Puedo quedar embarazada si...? Tanto si estás tratando de quedar embarazada como de evitarlo, obtén más información en [bdsdr.me/3rRZNkZ](https://bdsdr.me/3rRZNkZ)

El control de la natalidad te empodera para tomar decisiones sobre el embarazo en tus propios términos y plazos. Infórmate sobre todas tus opciones en @Bedsider: [bedsider.org/methods](https://bedsider.org/methods)  
#ThxBirthControl

¿Te estas preguntando si puedes quedar embarazada si... ? Tanto si estás tratando de lograrlo como de evitarlo, obtén más información en [bdsdr.me/3ijNqLm](https://bdsdr.me/3ijNqLm)

## **Bienestar**

¡Te mereces una atención de salud segura y reafirmante! Es ahí es donde nosotros podemos ayudar.

Tus citas de salud son confidenciales. Si sientes que tu relación no segura, tu profesional de la salud tal vez pueda ayudarte. Más recursos aquí: [loveisrespect.org](https://loveisrespect.org)

Si quieres fumar menos o dejar de fumar, habla con uno de nuestros profesionales de la salud para recibir apoyo y recursos. ❤️

Este es un recordatorio para que te hidrates y comas alimentos que nutren el cuerpo, la mente y el espíritu. 💖

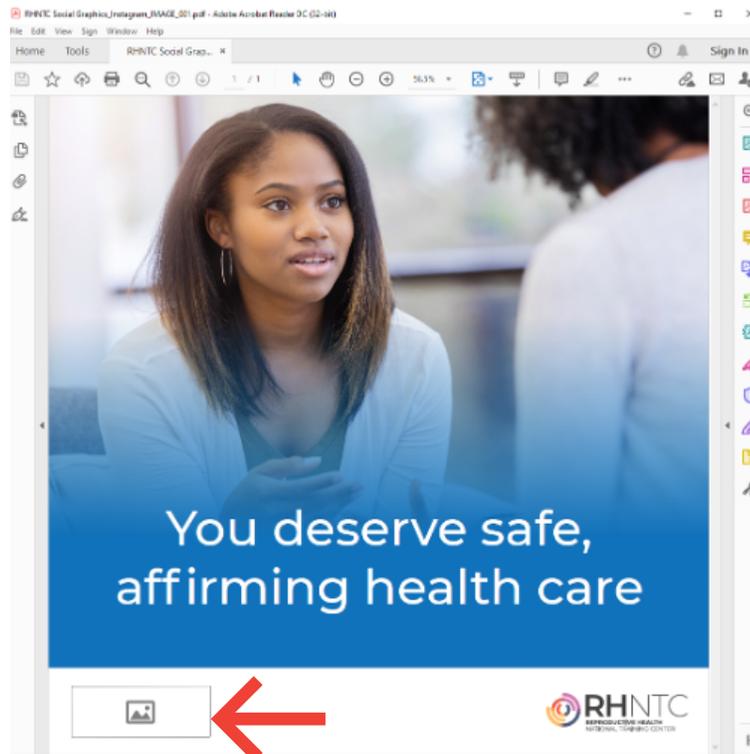
#Autocuidado es cualquier cosa que necesites hacer para cuidarte, sea lo que sea para ti. Lee estos consejos para nutrir tu cuerpo y tu mente: [bedsider.org/features/1172](https://bedsider.org/features/1172)

# 3 | Instrucciones para insertar su logotipo

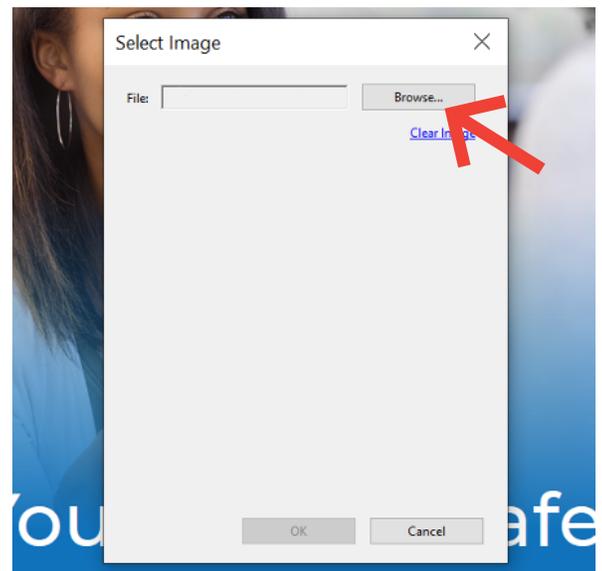
## Opción 1: Añade tu logotipo con Adobe Acrobat Reader

**Paso 1:** Abre el archivo PDF de la imagen seleccionada con Adobe Acrobat Reader.

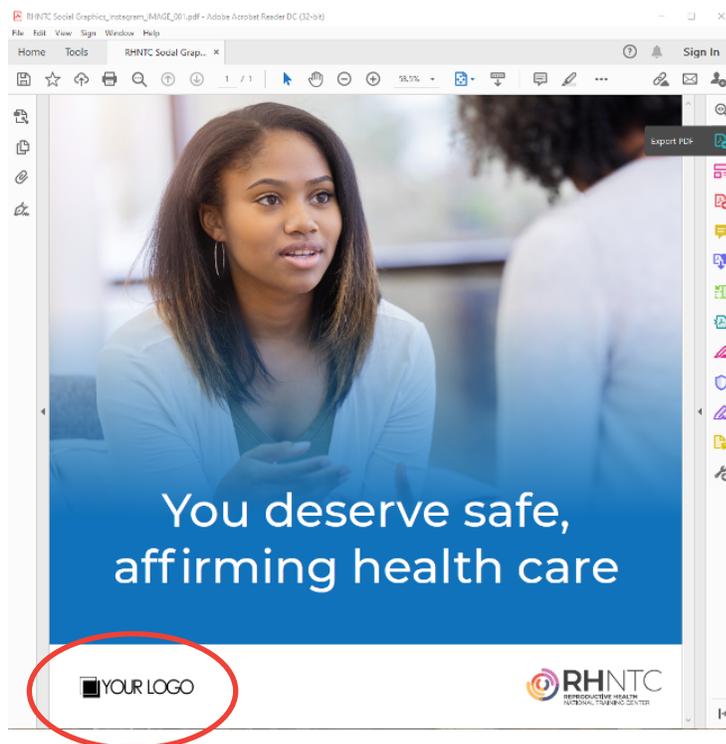
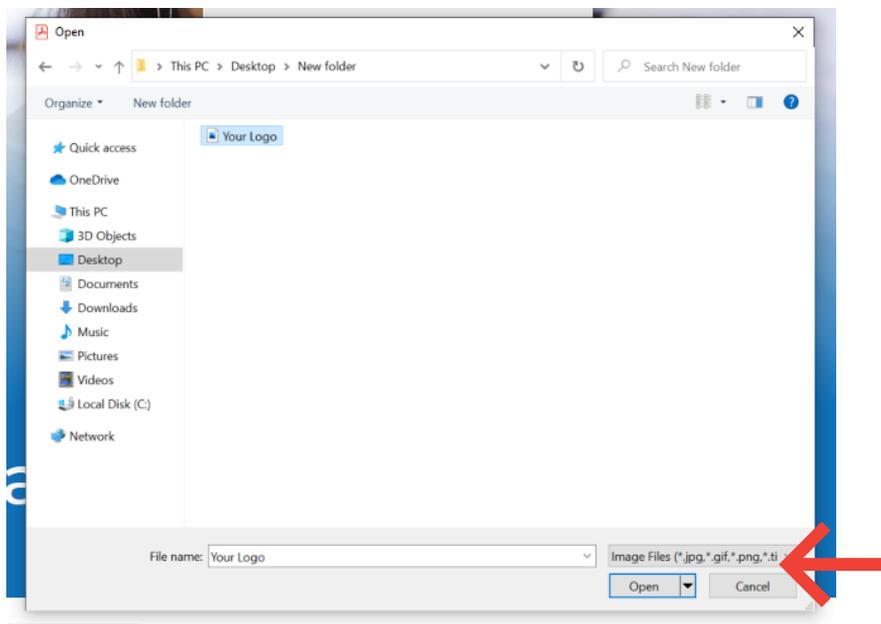
**Paso 2:** Haz clic en el icono de la imagen situado en el extremo inferior izquierdo del gráfico y aparecerá un cuadro de diálogo que dice “Select Image” (Seleccionar imagen).



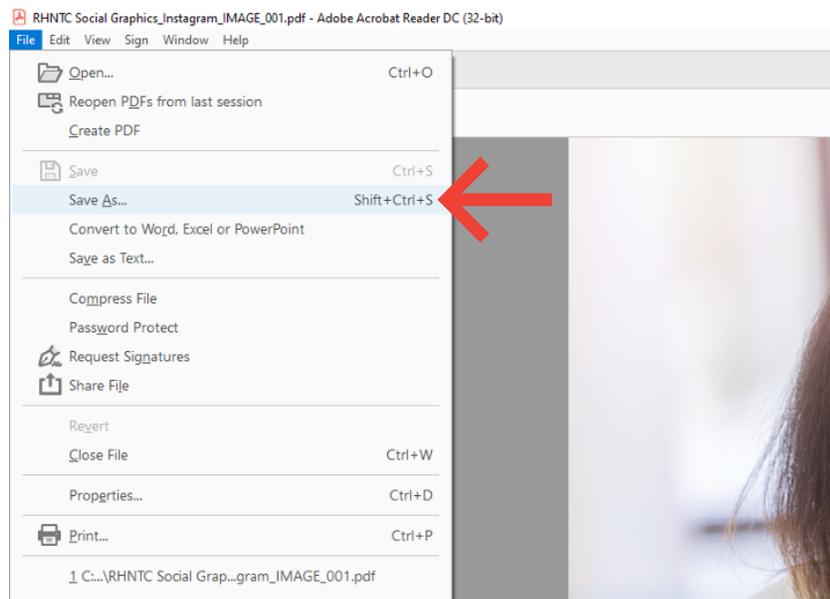
**Paso 3:** Haz clic en “Browse” (Examinar) y navega hasta la carpeta donde tienes guardado el logotipo de tu organización.



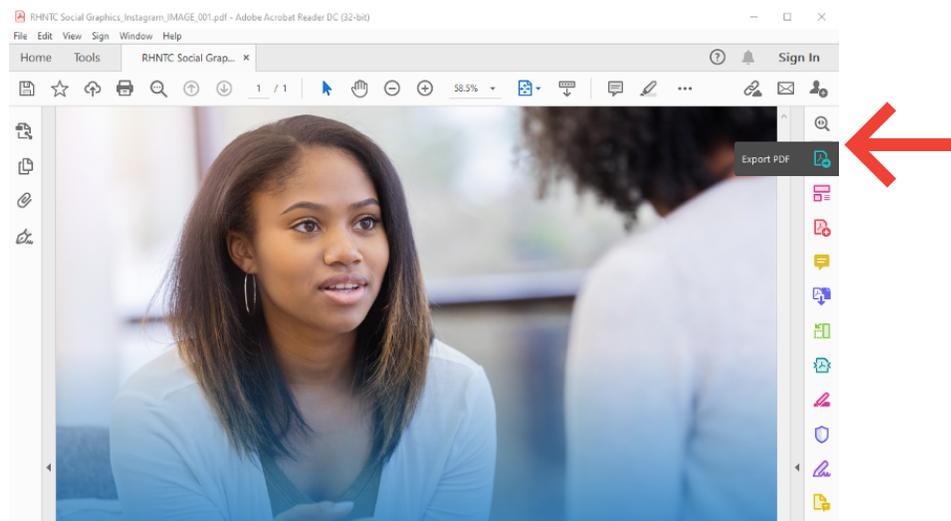
**Paso 4:** Cuando hayas localizado tu logotipo, haz clic en “Open” (Abrir) y verás que el logotipo fue colocado en el campo del logotipo, en la parte inferior izquierda del gráfico.



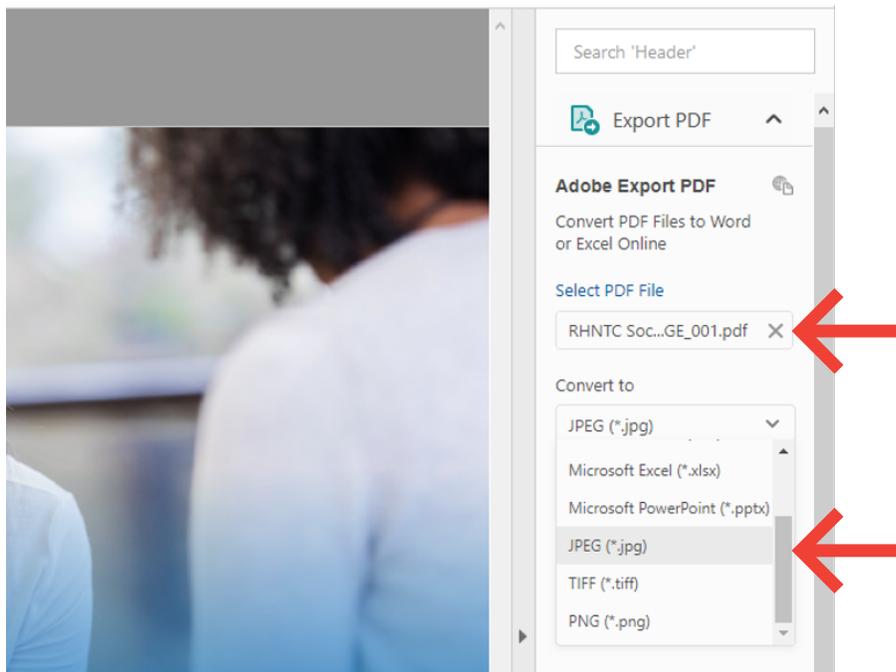
**Paso 5:** Guarda el PDF seleccionando “File” (Archivo) y luego “Save” o “Save As” (Guardar o Guardar como) para guardarlo en un nuevo destino.



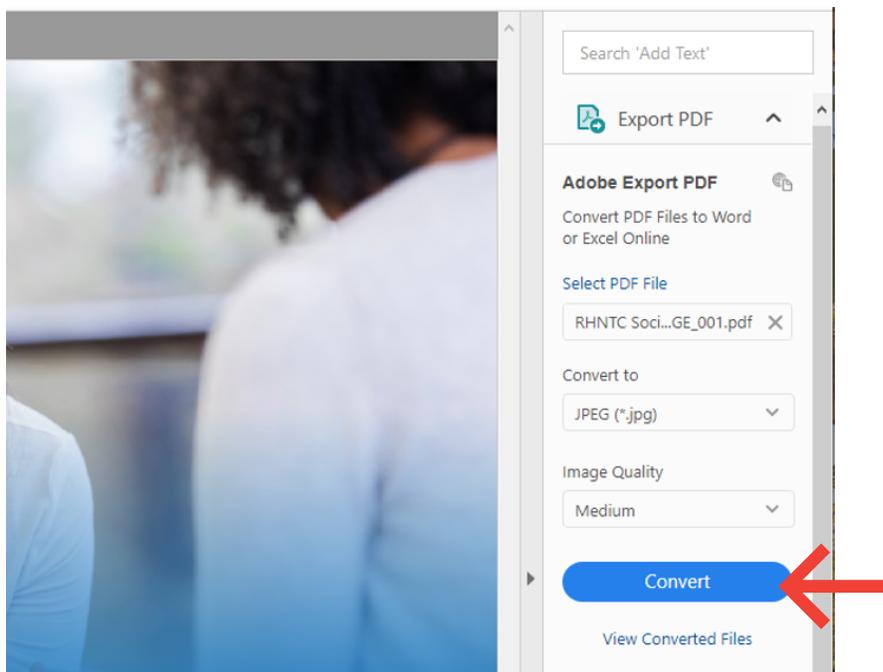
**Paso 6:** Convierte el PDF en un JPEG seleccionando primero el botón “Export PDF” (Exportar PDF) del menú de la derecha.



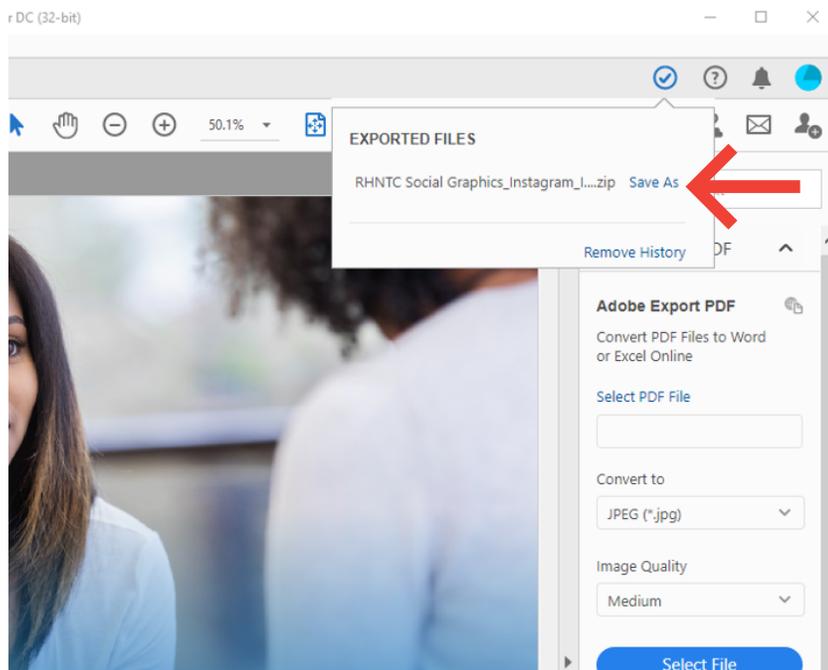
**Paso 7:** Haz clic en “Select PDF File” (Seleccionar archivo PDF) y usa la ventana emergente para elegir el archivo que acabas de guardar. Usa el menú desplegable de “Convert to” (Convertir a) para seleccionar “JPEG (\*.jpg)”



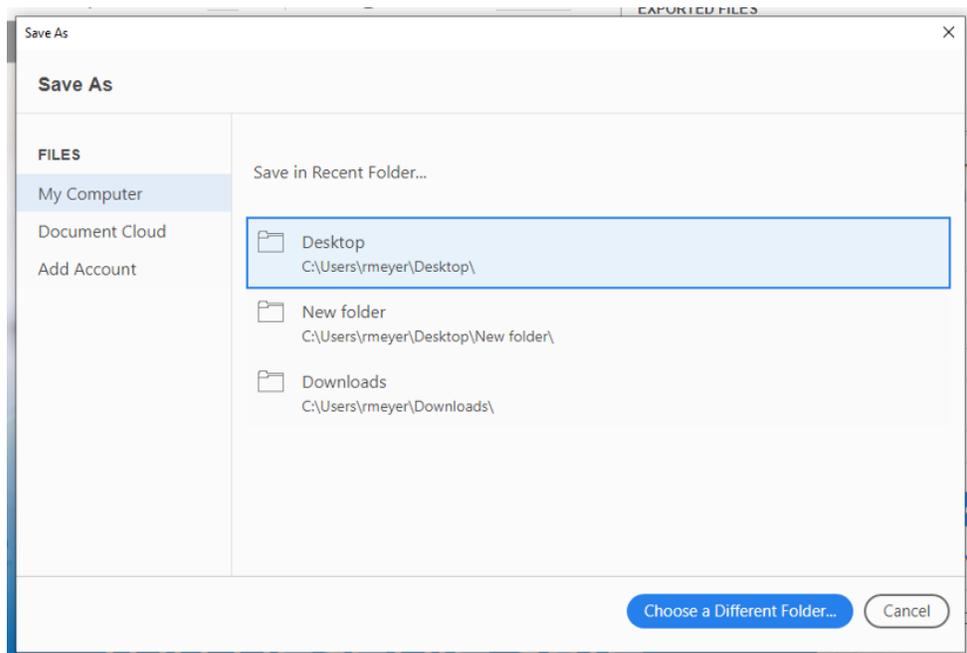
**Paso 8:** Haz clic en “Convert” (Convertir)



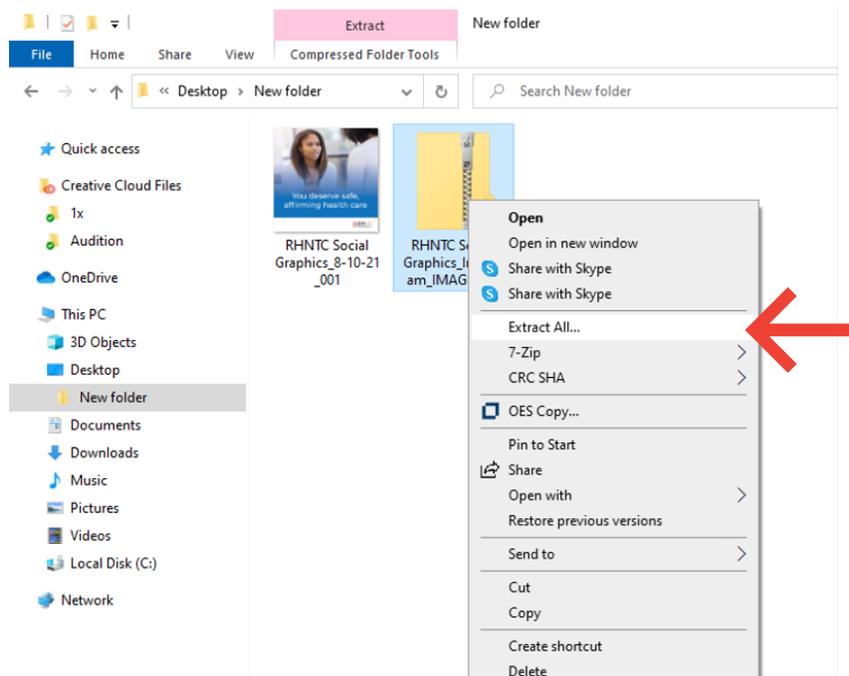
**Paso 9:** En el rincón superior derecho aparecerá una ventana con el título EXPORTED FILES (ARCHIVOS EXPORTADOS). Selecciona "Save As" (Guardar como) junto a tu documento.



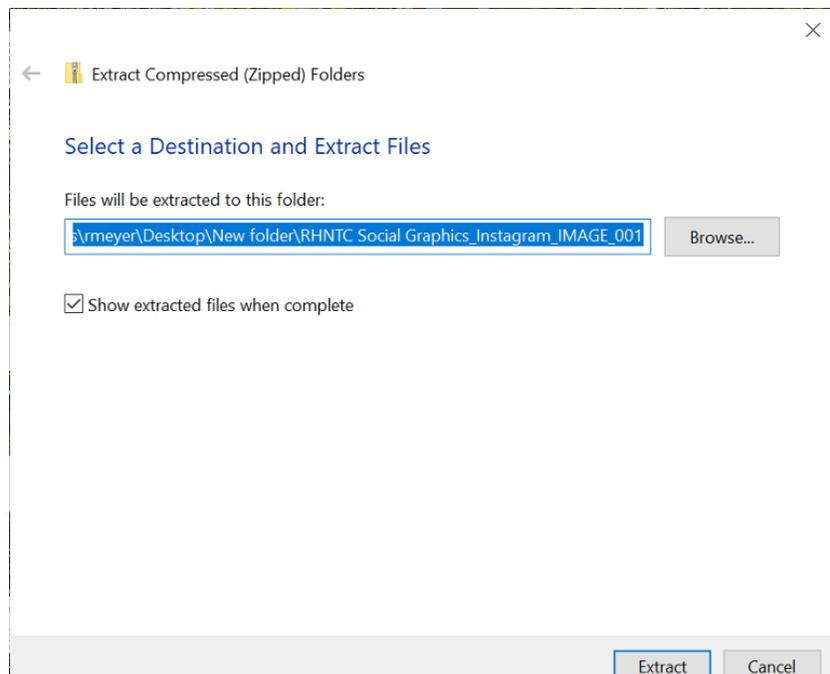
**Paso 10:** Aparecerá una ventana para que guardes el archivo comprimido en el lugar que prefieras.



**Paso 11:** Descomprime el archivo yendo a la ubicación donde lo guardaste y haciendo clic con el botón derecho del ratón en el archivo zip. Selecciona “Extract All...” (Extraer todo).

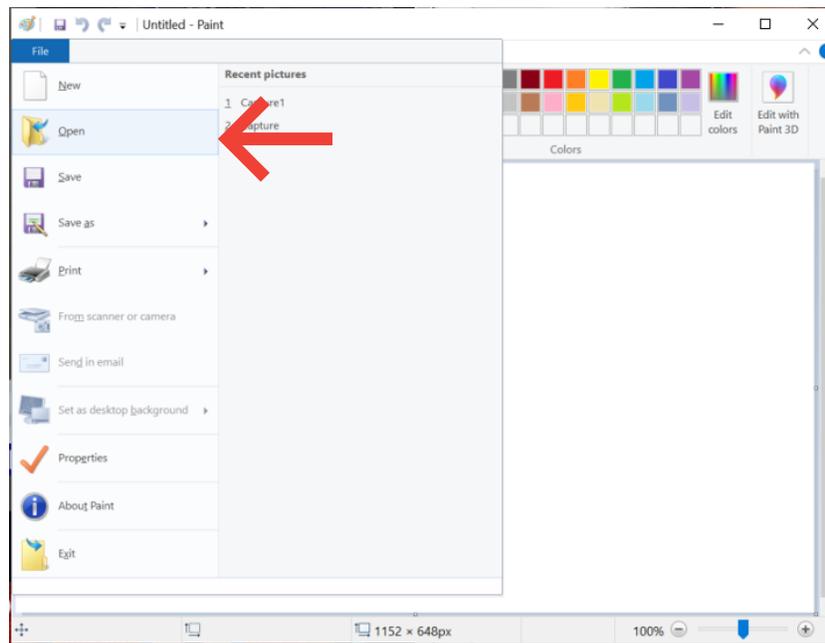


**Paso 12:** Para elegir una nueva ubicación para el .jpg, selecciona “Browse...” (Examinar) y luego “Extract” (Extraer) en la parte inferior de la pantalla. Para usar la ubicación predeterminada, sólo tienes que seleccionar “Extract” (Extraer). Tu .jpg ya está guardado en tu computadora.

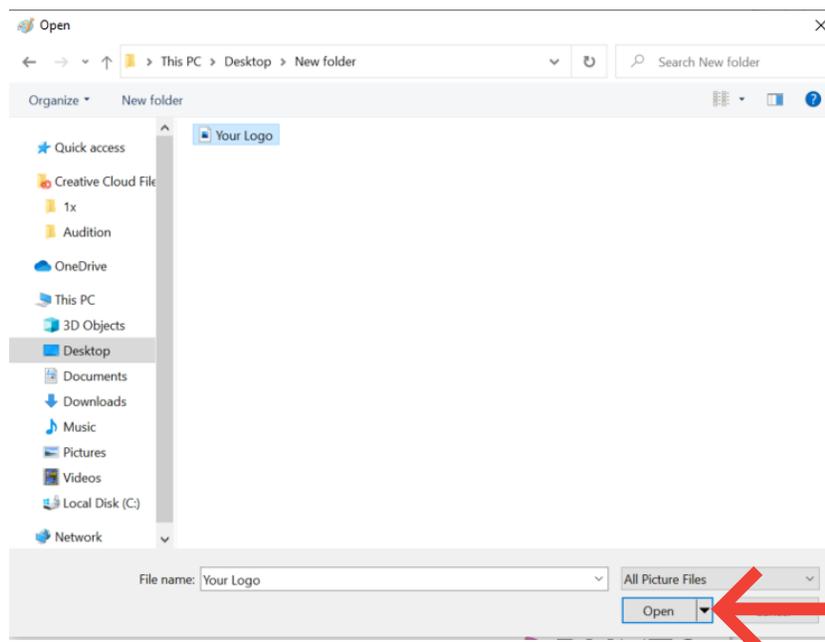


## Opción 2: Añade tu logotipo en el campo de la imagen JPEG utilizando Microsoft Paint

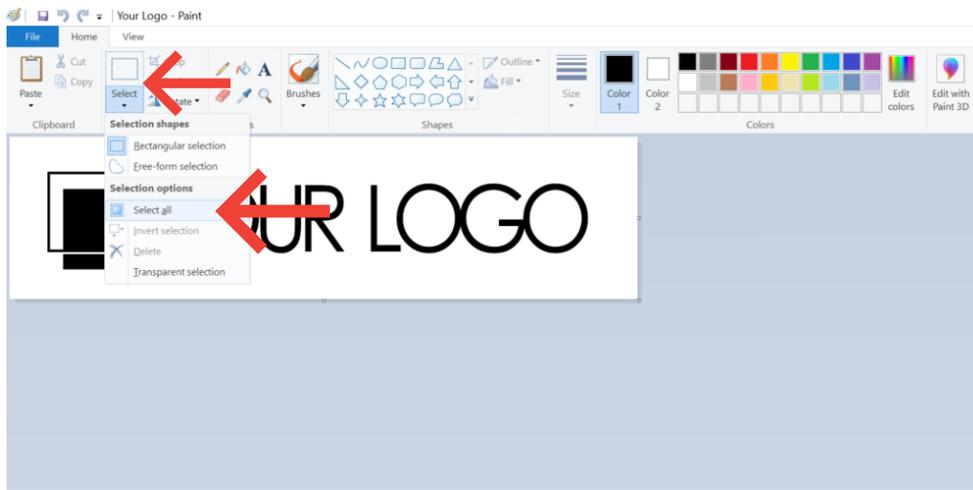
Paso 1: Abre Microsoft Paint y haz clic en “File” (Archivo) y luego en “Open” (Abrir).



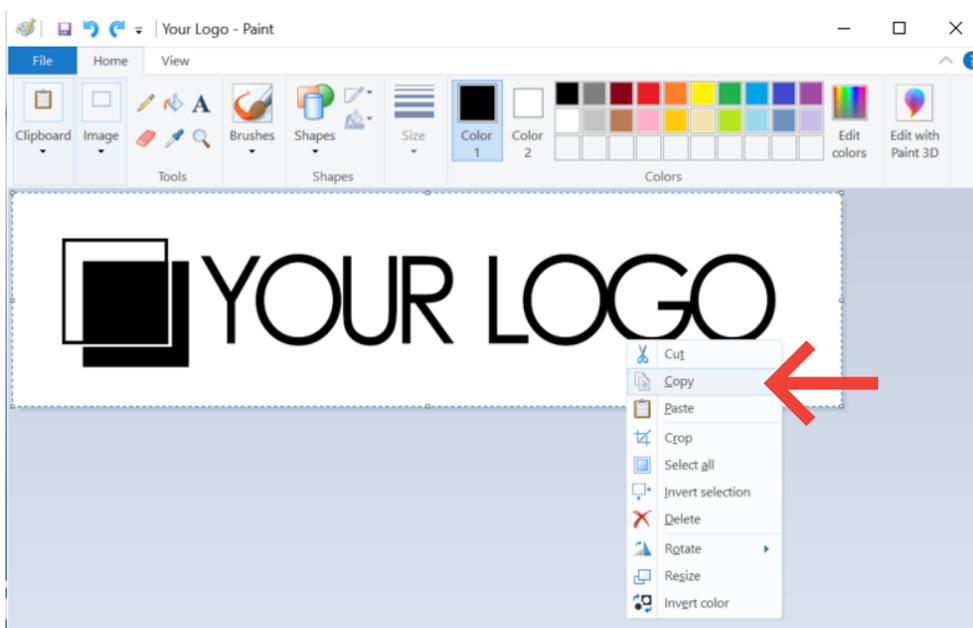
Paso 2: Una vez que hayas seleccionado el archivo del logotipo, haz clic en “Open” (Abrir).



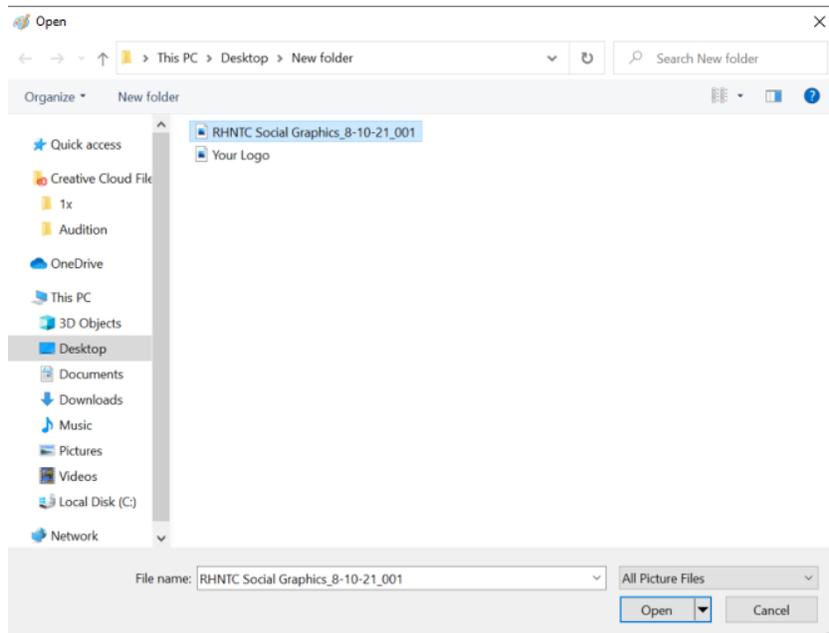
**Paso 3:** Una vez que el logotipo se abra en Microsoft Paint, haz clic en “Select” (Seleccionar) y luego en “Select all” (Seleccionar todo).



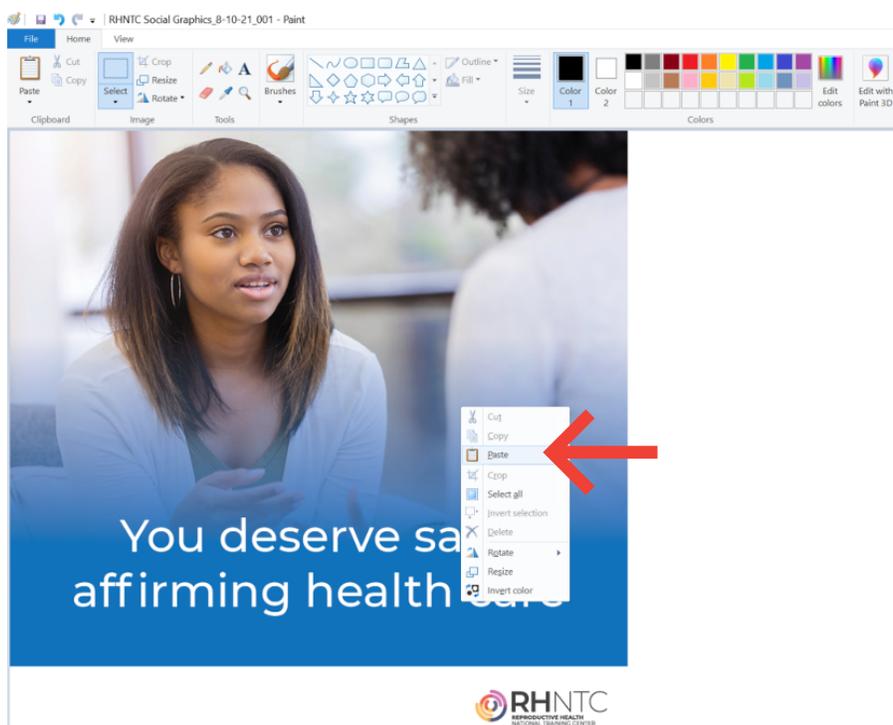
**Paso 4:** Haz clic con el botón derecho del ratón en el área seleccionada y luego haz clic en “Copy” (Copiar) en el menú.



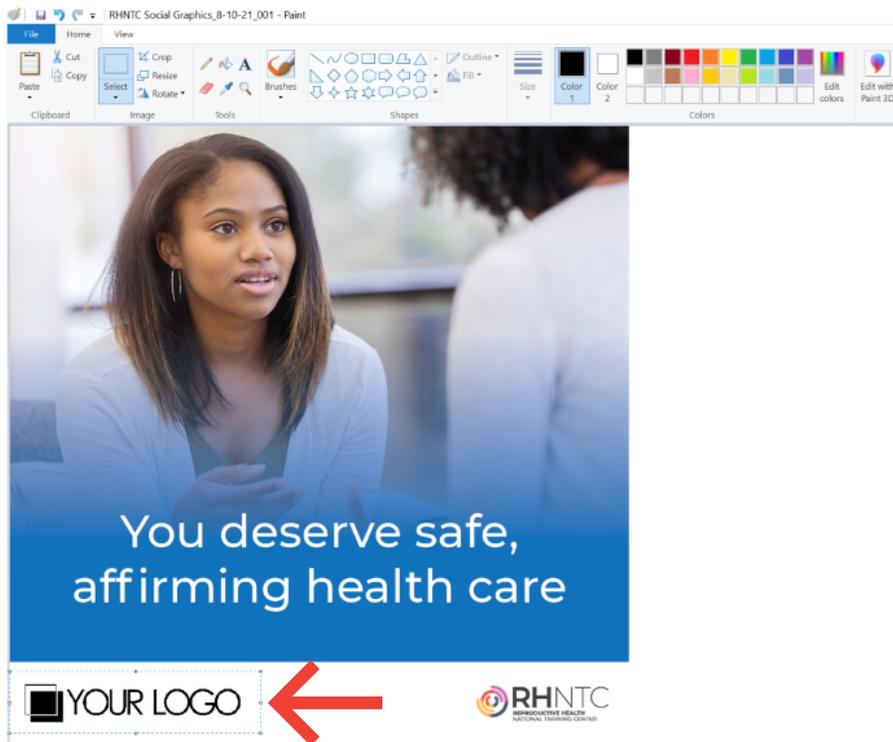
**Paso 5:** Ahora que has copiado tu logotipo, haz clic en “File” (Archivo) y luego en “Open” (Abrir) para seleccionar el gráfico de las redes sociales (.jpg) al que quieras añadir tu logotipo. Selecciona “Open” (Abrir) en la parte inferior de la ventana para abrir el gráfico de la red social en Microsoft Paint.



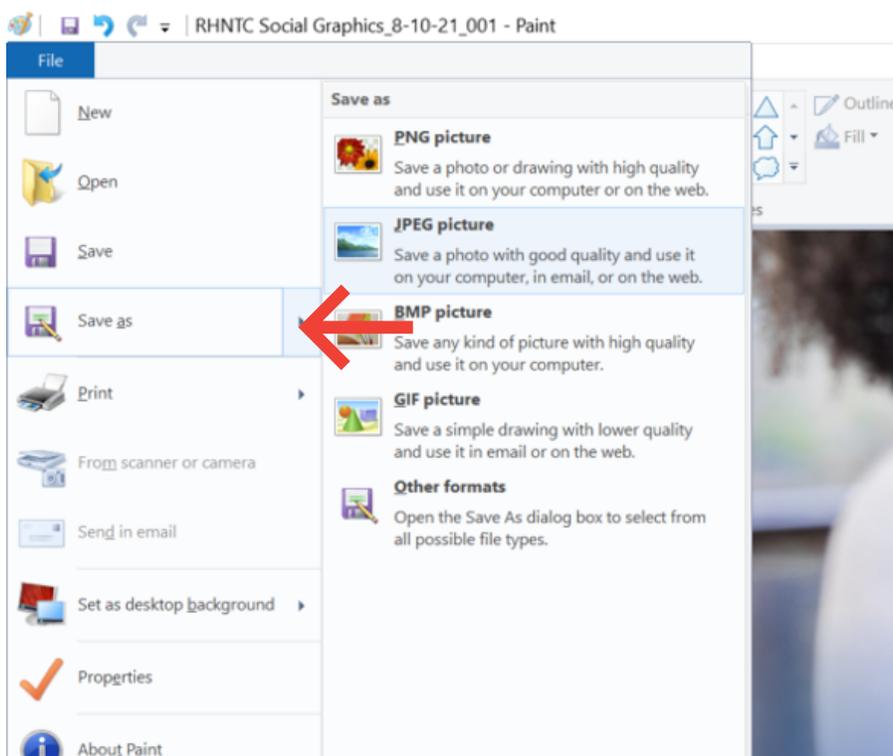
**Paso 6:** Una vez que la imagen se abra, haz clic con el botón derecho del ratón sobre ella y luego haz clic en “Paste” (Pegar) en el menú.



**Paso 7:** Manteniendo tu logotipo seleccionado, cambia el tamaño y arrástralo a tu posición preferida.



**Paso 8:** Haz clic en "File" (Archivo) y luego en "Save as" (Guardar como) para guardar la imagen en tu formato preferido.



# Requisitos de Accesibilidad:

RHNTC se compromete a proporcionar un acceso equitativo a información y servicios como parte de su misión de accesibilidad digital. Obtenga más información visitando <https://rhntc.org/accessibility>

<https://rhntc.org/accessibility>

## Directrices de accesibilidad para Medios Visuales

Siguiendo la guía del [Web Content Accessibility Guidelines \(WCAG\)](#) y las regulaciones dictadas dentro de [Section 508 of the Rehabilitation Act](#), todos los medios visuales deben ir acompañados de "una alternativa de texto que sirva para un propósito equivalente" (WCAG 2.1, [Criterion 1.1.1 Non-text content](#)).

Al cargar los archivos de medios visuales incluidos en el kit de herramientas de redes sociales de RHNTC, incluya una descripción para acompañar a los medios elegidos.

### ¿Cómo crear una descripción de imagen?

Las descripciones de las imágenes deben proporcionar una representación clara, concisa y precisa de toda la información visual de los medios necesarios para comprender de manera significativa los medios visuales en el contexto de la información o los procesos circundantes.

RHTNC ha proporcionado descripciones de "inicio" para las imágenes compartidas dentro del kit de herramientas de redes sociales. Abra el archivo de texto "Image Descriptions" y localice su imagen y / o PDF por título dentro del documento. Si ha cargado un logotipo, deberá modificar la descripción proporcionada con una representación textual de ese logotipo

(Lecturas adicionales sobre imágenes y accesibilidad : ["Image Concepts" de W3C.](#))

### ¿Cómo asociar tus descripciones a tus imágenes en las redes sociales?

Las plataformas de redes sociales proporcionan métodos para agregar tales descripciones a los medios cargados. Debajo se encuentran enlaces a artículos en Instagram, Facebook y Twitter para manejar la descripción de la imagen:

Instagram: [How do I edit the alternative text for a photo on Instagram?](#)

Facebook: [How do I edit the alternative text for a photo on Facebook?](#)

Twitter: [How to set image descriptions](#)