**Annual Holiday Calendar - Spanish**

# Overview and Instructions

Preventing type 2 diabetes and reversing prediabetes by enrolling participants in a lifestyle change program (LCP) through the Centers for Disease Control and Prevention’s (CDC) National Diabetes Prevention Program is a part of many organizations’ missions. As you begin to plan your LCP promotion strategy, we suggest including social media outreach in your marketing mix.

Social media is one of the most efficient ways you can reach potential participants and encourage them to enroll in your LCP. Social media platforms allow you to reach diverse audiences through organic and/or paid postings. Regardless of whether you have a large budget for paid social media ads or are focusing on free posts, leveraging social media is critical to any LCP promotional plan.

The content calendar below features a sample list of holidays and observances throughout the year that you may consider using in your social media promotional efforts. As you plan your promotion strategy, consider which celebrations will resonate most with your audiences. You can also tailor the post copy, where appropriate, so that the messages will resonate with the local communities you are engaging with your content.

There is one graphic and suggested post copy for each observance in the calendar. Holidays are listed in chronological order for the holiday/observance calendar. It may be helpful for you to make a plan at the beginning of the year for which holidays and observances you wish to feature, confirm the dates of each, create a content schedule, and set internal reminders so you know when to publish posts.

Note: If you plan to use a Spanish-language graphic, keep in mind the capacity of your program to support Spanish speakers. For example, do you have classes offered in Spanish? Are your websites and resources available in Spanish as well? Do you have Lifestyle Coaches and staff fluent in Spanish who can support potential participants? If you do not yet have these elements in place to support participants, we suggest that you focus on promotional efforts in English.

# Social Media Copy and Images

***To use:*** *You can use the following social media post copy and graphics on Facebook, Instagram, and X (formerly Twitter).*

| **Observance** | **Translated Post Copy** | **Recommended Image** |
| --- | --- | --- |
| **January** | | |
| New Year’s | Lista de quehaceres para el año nuevo: hacerte una prueba de detección de prediabetes. Millones de personas tienen esta afección, ¿podrías ser una de ellas? Hazte la prueba de riesgo hoy mismo: <https://www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest>. | Cartoon Checklist  Lista de quehaceres para el ano nuevo: Cuidar mejor de mi salud, hacerme una prueba de deteccion de prediabetes, prevenir la diabetes tipo 2. Haz que este ano sea tu ano.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/prediabetes/spanish/risktest |
| Three Kings Day/Día de los Reyes | Algunos regalos, como la salud, no tienen precio. Celebra el Día de los Reyes e inscríbete en el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. Recibirás apoyo para prevenir la diabetes tipo 2. [enlace al sitio web del programa]. | Three kings on camels under the night sky approaching a city.   Para el Dia de los Reyes, date el mejor regalo: la salud  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/prediabetes/spanish/prevention |
| Martin Luther King Jr. Day | Muchas cosas que valen la pena requieren dedicación para cambiar. Con el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC, descubrirás que vivir una vida saludable no siempre es fácil, pero merece el esfuerzo. [enlace al sitio web del programa]. | Outline of Martin Luther King Jr.   "Si no puedes volar, corre. Si no puedes correr, camina. Si no puedes caminar, gatea. Pero desde ya sigue avanzando." - Martin Luther King Jr.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/prediabetes/spanish/prevention |
| **February** | | |
| Valentine’s Day | ¿Cómo muestras tu amor? Una forma es cuidando tu salud y tu corazón. Averigua hoy si estás en riesgo de tener diabetes tipo 2 en [www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest](file:///C:/Users/yuo0/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/F7U34HBH/www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest) | Two phone outlines showing man and woman facetiming.  Amar es poner tu salud y tu corazon primero.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **April** | | |
| Easter | Una canasta llena de frutas y verduras nos permite comer en forma saludable. Aprende más formas de incluir ingredientes nutritivos en las celebraciones. Visita [enlace al sitio web del programa]. | Lettuce and bunny shaped carrots.  Salta al camino saludable.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **May** | | |
| Mother’s Day | Tu familia quiere celebrarte por muchos años más. Este Día de la Madre, pon tu bienestar primero. Inscríbete en el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC y vive de manera más saludable. [enlace al sitio web del programa]. | Pink flower on blue background.  Este Dia de la madre queremos que sepas que eres irremplazable.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| Memorial Day | Los días más largos y las temperaturas más cálidas significan más oportunidades para hacer actividad física al aire libre y disfrutar frutas de temporada y verduras crujientes y sabrosas. Ahora es el momento de prevenir la diabetes tipo 2. Obtén más información en [enlace al sitio web del programa]. | Pitcher of red and blue fruits next to vegetables.  Que venga el verano!  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/diabetes/spanishprevention |
| **June** | | |
| Father’s Day | Los padres tienen muchas razones para estar sanos. Tu familia te admira por todo lo que eres. El programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC ofrece el apoyo de instructores para ayudarte a ser un padre más saludable. [enlace al sitio web del programa] | A father with a child on their shoulders and a globe.   Para el mundo, eres un padre. Para tu familia eres el mundo.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **July** | | |
| Fourth of July | Valoras tu independencia. Estar sano puede ayudarte a disfrutarla al máximo. El programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC ofrece consejos saludables para prevenir la diabetes tipo 2, para que puedas seguir viviendo y amando tu vida independiente. [enlace al sitio web del programa] | American flag next to green vegetables.  Incluye verduras verdes en este dia lleno de rojo, blanco y azul.  The National Diabetes Prevention Program logo. CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **September** | | |
| Labor Day | Estar físicamente activo te ayuda a controlar tu peso, mejorar tu estado de ánimo y dormir mejor. Mantente activo con el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. Obtén más información en [enlace al sitio web del programa]. | Man and woman walking with towels around their necks.  Pon la actividad fisica a tu servicio.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| Grandparents’ Day | Estar saludable significa poder hacer más con tus nietos. Con el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC, puedes aprender habilidades para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Obtén más información en [enlace al sitio web del programa]. | Grandmother with small child on shoulders.  Los abuelos crean recuerdos que el corazon guarda para siempre.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **October** | | |
| Halloween | Los dulces son deliciosos, ¡pero demasiados dulces en Halloween pueden darle un susto a tu salud! Aprende cómo mantener hábitos saludables y aun así disfrutar los días festivos que amas con el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. [enlace al sitio web del programa] | Two pumpkins sitting on a table.   El truco para disfutar de Halloween? Endulza tu vida con buena salud y felicidad.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **November** | | |
| Veteran’s Day | Es nuestro turno de servir. El programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC está aquí para ayudarte a desarrollar hábitos saludables para prevenir la diabetes tipo 2. Obtén más información en [enlace al sitio web del programa]. | Woman saluting in front of American flag.  En honor a tu servicio. Como apoyo a tu salud.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/preventionMan saluting in front of sunset.   En honor a tu servicio. Como apoyo a tu salud.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| Thanksgiving | Además de tus platos favoritos, lleva ideas de cómo mantenerse activos. Obtén ideas para la actividad y cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2uniéndote al programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. [enlace al sitio web del programa] | Vegetables around a cutting board.   Que llevaras para compartir este dia de accion de gracias?  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| **December** | | |
| Hanukkah | Para esta Janucá, comprométete a vivir una vida saludable. Si estás tratando de prevenir la diabetes tipo 2, obtén apoyo del programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. [enlace al sitio web del programa] | Family lighting a menorah.   Feliz Januca.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| Christmas Eve/Nochebuena | Las celebraciones navideñas se disfrutan mejor con buena salud. Si buscas ayuda para comer mejor ahora y durante todo el año, el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC puede darte el apoyo que necesitas. [enlace al sitio web del programa] | Young woman hugging older woman in front of red background with lights.  Feliz Noche Buena.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |
| Christmas | Pon la prevención de la diabetes tipo 2 primero en tu lista de deseos. Deja que el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC te eche una mano. Obtén más información en [enlace al sitio web del programa]. | Family in front of a fireplace with greenery.   Agradece el mejor regalo: la salud.  The National Diabetes Prevention Program logo.  CDC.gov/diabetes/spanish/prevention |