

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	<p>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.</p>	
Three Kings Day/Día de los Reyes	<p>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].</p>	




Observance	Translated Post Copy	Recommended Image
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].	 <p>SI NO PUEDES VOLAR, CORRE. SI NO PUEDES CORRER, CAMINA. SI NO PUEDES CAMINAR, GATEA. PERO DESDE YA SIGUE AVANZANDO. - Martin Luther King Jr.</p> <p>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</p>
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	 <p>Amar es poner tu salud y tu corazón primero</p> <p>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</p>
April		

Observance	Translated Post Copy	Recommended Image
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] .	
May		
Mother's Day	Tu familia quiere celebrarte por muchos años más. Este Día de la Madre, pon tu bienestar primero. Insíbete 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] .	
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] .	
June		

Observance	Translated Post Copy	Recommended Image
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]	<p>PARA EL MUNDO, ERES UN PADRE. PARA TU FAMILIA, ERES EL MUNDO. <small>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM</small> <small>CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</small></p>
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]	<p>INCLUYE VERDURAS VERDES EN ESTE DÍA LLENO DE ROJO, BLANCO Y AZUL. <small>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM</small> <small>CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</small></p>
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] .	<p>PON LA ACTIVIDAD FÍSICA a tu servicio <small>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM</small> <small>CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</small></p>

Observance	Translated Post Copy	Recommended Image
Grandparents' Day	<p>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].</p>	
October		
Halloween	<p>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]</p>	
November		

Observance	Translated Post Copy	Recommended Image
Veteran's Day	<p>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].</p>	
Thanksgiving	<p>Además de tus platos favoritos, lleva ideas de cómo mantenerse activos. Obtén ideas para la actividad y cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 uniéndote 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]</p>	
December		

Observance	Translated Post Copy	Recommended Image
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]	 <p>Feliz Janucá</p> <p>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM</p> <p>CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</p>
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]	 <p>Feliz Noche Buena</p> <p>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM</p> <p>CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</p>
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].	 <p>AGRADECE</p> <p>EL MEJOR REGALO: LA SALUD.</p> <p>NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM</p> <p>CDC.gov/diabetes/spanish/prevention</p>