**Evento de Actividad Física "Get Off Your Apps"**

**Consejos y Mensajes para Las Redes Sociales**

## Consejos para Publicar de Manera Eficaz en Facebook

* Cree una publicación coloquial atractiva. Use gráficos y colores fuertes para captar el interés y la atención de las personas. Al hacer preguntas, pedir opiniones, publicar imágenes y solicitar a sus lectores que compartan su publicación, ¡es mucho más probable que consiga que más familias se entusiasmen con la salud y la seguridad!
* Sea lo más conciso posible, teniendo presente que la mayoría de los lectores no van a leer un texto largo. Si es posible, lo mejor es mantener las publicaciones dentro los 50 caracteres, incluso menos, si es posible.
* Solicite a su escuela y sus grupos afiliados que republiquen su mensaje de Facebook original.

**Ejemplos de Publicaciones de Facebook**

|  |  |
| --- | --- |
| **Anuncie el Evento de****Actividad Física de Su Escuela**[Incluya el logotipo] | Los estudiantes y sus familias se reunirán a {escriba la actividad} y a divertirse el {escriba el día, la hora} en el Evento de Actividad Física de {el nombre de su escuela}. ¡Súmese! #PTAProud |
| **Solicite Voluntarios** [Incluya el logotipo o un gráfico bonito de "necesitamos ayuda" o "se buscan voluntarios"]. | ¿Le entusiasma la idea de mantener a los niños y sus familias activos y alejados de sus teléfonos celulares? Actualmente estamos buscando voluntarios para nuestro Evento de Actividad Física de Goya-Move. Si desea recibir más información, ¡envíenos un mensaje por Facebook!  |
| **Recapitule el Evento**[Incluya un collage o un álbum de fotos del evento]. | Gracias a todos los que se sumaron al Evento de Actividad Física de {nombre de su escuela}. ¡Juntos estamos ayudando a que nuestros estudiantes se vuelvan más saludables y menos dependientes de los teléfonos y la tecnología! #PTAProud |

**Consejos para Publicar en Twitter**

* Si usted es usuario asiduo de Twitter, probablemente sepa que está limitado a los 280 caracteres por tuit, así que sea detallista en los mensajes.
* Recuerde etiquetar a **@NationalPTA** y usar nuestro hashtag oficial **#PTAProud** en todos sus tuits.

**Ejemplos de Tuits**

* ¡Sí! Gracias a @NationalPTA y a @GoyaMove estamos organizando el evento de actividad física "Get Off Your Apps" el {escriba la fecha} a las {escriba la hora}. #PTAProud
* ¿Sabía que... Los niños estadounidenses pasan en promedio 7 horas por día frente a pantallas electrónicas? ¡Nuestros eventos de actividad física "Get Off Your Apps" de PTA pueden ayudar a alejar a los niños de sus pantallas y a divertirse mientras se vuelven más saludables haciendo ejercicio! #PTAProud

**Enlaces Útiles para Compartir en las Redes Sociales**

* <https://www.pta.org/home/programs/Healthy-Lifestyles>
* [Instagram.com/NationalPTA](http://instagram.com/nationalpta)
* [Facebook.com/ParentTeacherAssociation](https://www.facebook.com/ParentTeacherAssociation)
* [Twitter.com/NationalPTA](https://twitter.com/NationalPTA)
* El sitio en la web de su PTA
* El sitio en la web de su PTA estatal