



Social Media Planner

Planificador
— para —
redes sociales



For the best experience, we recommend editing this planner on your computer or tablet. To edit this planner on your mobile device, use a PDF editor such as Adobe Acrobat Reader.

Te recomendamos editar este planificador en tu computadora o tableta para una mejor experiencia. Para hacerlo en tu dispositivo móvil usa un editor de PDF, como Adobe Acrobat Reader.

Getting Started

Cómo empezar

If deciding what to post on social media seems overwhelming, this social media planner can help! It will take you from “What am I going to share today?” to “This is what I’m sharing today.”

On the following pages you’ll find customizable monthly content calendars designed to help you organize, plan and track the content you share on Facebook and Instagram. At the end of each month, you’ll have space to review your performance so you can adjust your strategy.

Want more tips? Check out our social media best practices on the next page!

Si decidir qué publicar en las redes sociales te parece abrumador, ¡contar con un planificador para redes sociales puede ayudarte! Pasarás de preguntarte: “¿Qué voy a compartir hoy?” a “Esto es lo que voy a compartir hoy”.

En las páginas a continuación encontrarás calendarios mensuales de contenido personalizados, diseñados para ayudarte a organizar, planear y llevar un registro del contenido que compartes en Facebook y en Instagram. Al final de cada mes, tendrás tiempo de revisar tu desempeño para así poder ajustar tu estrategia.

¿Quieres más consejos? ¡Revisa las mejores prácticas para redes sociales en la siguiente página!



Best Practices | Mejores prácticas

Social Media Best Practices | Las mejores prácticas para redes sociales

Follow these best practices when creating social media posts. | Sigue las mejores prácticas al crear publicaciones para redes sociales.



Post Consistently Publica constantemente

When it comes to social media, more is not always better. Posting quality content on a consistent basis and in a consistent voice is the key to building your brand. Sticking to a schedule is the best way to stay in front of your audience and keep them engaged. It can also help you grow your audience and reach your social media marketing goals.

Cuando se trata de redes sociales, cantidad no es lo mismo que calidad. La clave para reforzar tu marca es publicar contenido de manera constante. Ajustarse a un horario es la mejor manera de estar frente a tu audiencia y captar su atención. También puede ayudarte a expandir tu audiencia y alcanzar tus objetivos de mercadeo en las redes sociales.



Use High-Quality Images Usa imágenes de buena calidad

Facebook and Instagram are visual platforms. While you don't have to be a professional photographer or use professional equipment, scroll-stopping content will stand out more in the feed and drive engagement.

Facebook e Instagram son plataformas visuales. Aunque no necesitas ser un fotógrafo profesional o usar equipo profesional, el contenido que invita a detenerse para observarlo sobresaldrá en tu actividad y promoverá interacción.



Take Advantage of Video Aprovecha el video

Long-form videos (Facebook Live and Instagram TV) and short-form videos (Instagram Reels and stories) are some of the most viewed and shared content on social media. They're also a more engaging and entertaining way to educate your audience, especially when it comes to products or services.

Los videos de formato largo (Facebook Live e IGTV) y los videos de formato corto (Reels e historias de Instagram) constituyen parte del contenido que más se ve y comparte en las redes sociales. Además, son una forma más atractiva y entretenida de informar a tu audiencia, especialmente cuando se trata de productos o servicios.



Use Hashtags Strategically Usa los hashtags de forma estratégica

Hashtags are a great way to increase your reach and get discovered as long as you use them correctly. Instead of overly generic hashtags, use a combination of three to five well-known and niche hashtags that are relevant to your post and reflect your brand. Make sure to use #HerbalifeUSA when you post about Herbalife Nutrition.

Los hashtags son una excelente forma de incrementar tu alcance y tu exposición, siempre y cuando los uses correctamente. Usa hashtags populares y específicos, que sean relevantes para tu publicación y que reflejen tu marca. Asegúrate de usar #HerbalifeUSA cuando publiques algo sobre Herbalife Nutrition.



Be Authentic Sé auténtico

Your followers are following you for a reason and they're more likely to engage with content that is authentic and genuine rather than overly edited and forced. This also applies to captions! While it may be tempting to speak to the masses, you want to develop a brand voice and tone that is authentic and speaks directly to your audience. This will not only help you stand out from the crowd, but it can help you build a stronger connection with your audience and create loyal followers.

Tus seguidores te siguen a ti por una razón y es más probable que logres interactuar mediante contenido auténtico y genuino, en lugar de editarlo o forzarlo demasiado.



Engage with Your Audience Interactúa con tu audiencia

Don't forget to put the *social* in social media. If your followers engage with you or respond to your social media posts, engage back! Social media is exactly that – be social. Unless they're asking a question, your response doesn't have to be long. A simple emoji or even liking the comment is better than nothing.

No olvides socializar en redes sociales. Si tus seguidores interactúan contigo o responden a tus publicaciones en redes sociales, ¡únete al diálogo! A menos que ellos hagan una pregunta, tu respuesta no tiene por qué ser larga. Un simple emoticono o incluso darle Me gusta al comentario es mejor que no hacer nada.

Connect and Get Inspired!

¡Conéctate e inspírate!

The Herbalife Nutrition social media team hopes you find the information in this planner helpful as you build your strategy and grow your social media presence.

Want more content ideas and inspiration? Follow us on Instagram and Facebook!



[Herbalife Nutrition USA](#)



[Herbalife Nutrition USA](#)



[Herbalife Nutrition Puerto Rico](#)



[Herbalife Nutrition Puerto Rico](#)

You can also join the [Herbalife Nutrition USA Telegram channel](#) for more social media tips and best practices. And don't forget to tag us @HerbalifeUSA or @HerbalifeNutritionPR and use the hashtag #HerbalifeNutrition on your posts!

El equipo de redes sociales de Herbalife Nutrition espera que el contenido de este planificador te sea útil mientras construyes tu estrategia y haces crecer tu presencia en las redes sociales.

¿Quieres más ideas de contenido e inspiración? ¡Síguenos en Instagram y Facebook!



[Herbalife Nutrition USA](#)



[Herbalife Nutrition USA](#)



[Herbalife Nutrition Puerto Rico](#)



[Herbalife Nutrition Puerto Rico](#)

También puedes unirte al [canal de Telegram de Herbalife Nutrition USA](#) para obtener más consejos y conocer las mejores prácticas sobre redes sociales.

¡Recuerda etiquetar a @HerbalifeUSA o @HerbalifeNutritionPR y usar el hashtag #HerbalifeNutrition en tus publicaciones!



Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Create next month's content calendar by the end of the month.

Ejemplo: Crear el calendario de contenido para el siguiente mes antes de que se acabe el mes en curso.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Create a how-to video of my favorite **Formula 1** shake recipe.

Ejemplo: Hacer un video tutorial acerca de mi receta favorita de batido **Formula 1**.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17  MLK Day Día de MLK	18	19	20	21	22 #HNJKO22  JKO 2022 KICKOFF de enero	23
24	25	26	27 #FPTR2022  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	28 #FPTR2022  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	29 #FPTR2022  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	30
31	1	2	3	4	5	6

The Herbalife Nutrition events on this calendar are subject to changes at any time due to the unpredictability of COVID-19. We will closely follow safety guidelines at all times and will do our best to inform you of any changes in a timely manner.

Los eventos de Herbalife Nutrition en este calendario están sujetos a cambios en cualquier momento debido a la imprevisibilidad del COVID-19. Seguiremos cuidadosamente los lineamientos de seguridad en todo momento y haremos nuestro mejor esfuerzo para informarte de cualquier cambio de manera oportuna.

Additional event hashtags will be announced closer to the event dates.

Se anunciarán los hashtags adicionales cuando se acerquen las fechas de los eventos.

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Saturday, January 1
Sábado, 1 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, January 2
Domingo, 2 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, January 3
Lunes, 3 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, January 4

Martes, 4 de enero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, January 5

Miércoles, 5 de enero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, January 6

Jueves, 6 de enero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, January 7

Viernes, 7 de enero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, January 8
Sábado, 8 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, January 9
Domingo, 9 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, January 10
Lunes, 10 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, January 11
Martes, 11 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, January 12
Miércoles, 12 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, January 13
Jueves, 13 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Friday, January 14
Viernes, 14 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, January 15
Sábado, 15 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, January 16
Domingo, 16 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, January 17
Lunes, 17 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, January 18
Martes, 18 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, January 19
Miércoles, 19 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, January 20
Jueves, 20 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, January 21
Viernes, 21 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, January 22
Sábado, 22 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, January 23
Domingo, 23 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, January 24
Lunes, 24 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes

Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, January 25

Martes, 25 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, January 26

Miércoles, 26 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, January 27

Jueves, 27 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, January 28

Viernes, 28 de enero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Saturday, January 29
Sábado, 29 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, January 30
Domingo, 30 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, January 31
Lunes, 31 de enero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Post four times a week to my feed.
Ejemplo: Publicar cuatro veces a la semana en mi feed.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Share my favorite Herbalife Nutrition product in Instagram stories.
Ejemplo: Compartir mi producto Herbalife Nutrition favorito en las historias de Instagram.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14  Valentine's Day Día de San Valentín	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Tuesday, February 1

Martes, 1 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, February 2

Miércoles, 2 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, February 3

Jueves, 3 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, February 4

Viernes, 4 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Saturday, February 5
Sábado, 5 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, February 6
Domingo, 6 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, February 7
Lunes, 7 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, February 8

Martes, 8 de febrero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, February 9

Miércoles, 9 de febrero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, February 10

Jueves, 10 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, February 11

Viernes, 11 de febrero

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, February 12
Sábado, 12 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, February 13
Domingo, 13 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, February 14
Lunes, 14 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, February 15
Martes, 15 de febrero


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, February 16
Miércoles, 16 de febrero


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, February 17
Jueves, 17 de febrero


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Friday, February 18
Viernes, 18 de febrero


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, February 19
Sábado, 19 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, February 20
Domingo, 20 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, February 21
Lunes, 21 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, February 22

Martes, 22 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, February 23

Miércoles, 23 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, February 24

Jueves, 24 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, February 25

Viernes, 25 de febrero



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, February 26
Sábado, 26 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, February 27
Domingo, 27 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, February 28
Lunes, 28 de febrero


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Post at least one Instagram story a day.

Ejemplo: Publicar al menos una historia de Instagram por día.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Go live answering followers' and customers' questions.

Ejemplo: Hacer una transmisión en vivo para responder preguntas de seguidores y clientes.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17  St. Patrick's Day Día de San Patricio	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Tuesday, March 1

Martes, 1 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, March 2

Miércoles, 2 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, March 3

Jueves, 3 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, March 4

Viernes, 4 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Saturday, March 5
Sábado, 5 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, March 6
Domingo, 6 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, March 7
Lunes, 7 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, March 8

Martes, 8 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, March 9

Miércoles, 9 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, March 10

Jueves, 10 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, March 11

Viernes, 11 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, March 12
Sábado, 12 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, March 13
Domingo, 13 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, March 14
Lunes, 14 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, March 15

Martes, 15 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, March 16

Miércoles, 16 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, March 17

Jueves, 17 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, March 18

Viernes, 18 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, March 19
Sábado, 19 de marzo



Facebook post
Publicación de Facebook



Instagram post
Publicación de Instagram



Stories
Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, March 20
Domingo, 20 de marzo



Facebook post
Publicación de Facebook



Instagram post
Publicación de Instagram



Stories
Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, March 21
Lunes, 21 de marzo



Facebook post
Publicación de Facebook



Instagram post
Publicación de Instagram



Stories
Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, March 22

Martes, 22 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, March 23

Miércoles, 23 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, March 24

Jueves, 24 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, March 25

Viernes, 25 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, March 26
Sábado, 26 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, March 27
Domingo, 27 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, March 28
Lunes, 28 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Tuesday, March 29
Martes, 29 de marzo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Wednesday, March 30
Miércoles, 30 de marzo

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, March 31
Jueves, 31 de marzo

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Track and analyze the metrics for my posts at the end of every week.
Ejemplo: Dar seguimiento y analizar las métricas de mis publicaciones al término de cada semana.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Make a "day in the life" Reel of an Herbalife Nutrition Independent Distributor.
Ejemplo: Hacer un Reel sobre "un día en la vida de" un(a) Distribuidor(a) Independiente de Herbalife Nutrition.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
28	29	30	31	1	2 	3
4	5 HONORS22	6 HONORS22	7 HONORS22	8 HONORS22	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Friday, April 1
Viernes, 1 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, April 2
Sábado, 2 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, April 3
Domingo, 3 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, April 4
Lunes, 4 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, April 5

Martes, 5 de abril

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, April 6

Miércoles, 6 de abril

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, April 7

Jueves, 7 de abril

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, April 8

Viernes, 8 de abril

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, April 9
Sábado, 9 de abril


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, April 10
Domingo, 10 de abril


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, April 11
Lunes, 11 de abril


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, April 12

Martes, 12 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, April 13

Miércoles, 13 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, April 14

Jueves, 14 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, April 15

Viernes, 15 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, April 16
Sábado, 16 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, April 17
Domingo, 17 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, April 18
Lunes, 18 de abril


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, April 19

Martes, 19 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, April 20

Miércoles, 20 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, April 21

Jueves, 21 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, April 22

Viernes, 22 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, April 23
Sábado, 23 de abril


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, April 24
Domingo, 24 de abril


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, April 25
Lunes, 25 de abril


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, April 26

Martes, 26 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, April 27

Miércoles, 27 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, April 28

Jueves, 28 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, April 29

Viernes, 29 de abril



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Saturday, April 30
Sábado, 30 de abril

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

i

Stories

Historia de Instagram

Reel

Reel

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes

Notas

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Use three to five hashtags per Instagram post.

Ejemplo: Usar de tres a cinco hashtags por publicación de Instagram.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Create an Instagram Reel showing what I eat in a day as a Wellness Coach.

Ejemplo: Crear un Reel de Instagram para mostrar lo que consumo en un día como Asesor de Bienestar.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6  GETAWAY 2022 (Minneapolis, Orlando, Philadelphia)	7  GETAWAY 2022 (Minneapolis, Orlando, Philadelphia)	8  GETAWAY 2022 (Minneapolis, Orlando, Philadelphia)
9	10	11	12	13  GETAWAY 2022 (Chicago and San Antonio)	14  GETAWAY 2022 (Chicago and San Antonio)	15  GETAWAY 2022 (Chicago and San Antonio)
16	17	18	19	20  GETAWAY 2022 (Las Vegas, Puerto Rico, Québec City)	21  GETAWAY 2022 (Las Vegas, Puerto Rico, Québec City)	22  GETAWAY 2022 (Las Vegas, Puerto Rico, Québec City)
23	24	25	26	27	28	29
30  Memorial Day Día de los Caídos	31	1	2	3	4	5

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Sunday, May 1
Domingo, 1 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, May 2
Lunes, 2 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Tuesday, May 3
Martes, 3 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, May 4
Miércoles, 4 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Thursday, May 5
Jueves, 5 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Friday, May 6
Viernes, 6 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Saturday, May 7
Sábado, 7 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Sunday, May 8
Domingo, 8 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Monday, May 9
Lunes, 9 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, May 10
Martes, 10 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, May 11
Miércoles, 11 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, May 12
Jueves, 12 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Friday, May 13
Viernes, 13 de mayo


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Saturday, May 14
Sábado, 14 de mayo


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, May 15
Domingo, 15 de mayo


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Monday, May 16
Lunes, 16 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, May 17
Martes, 17 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, May 18
Miércoles, 18 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, May 19
Jueves, 19 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Friday, May 20
Viernes, 20 de mayo

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, May 21
Sábado, 21 de mayo

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, May 22
Domingo, 22 de mayo

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Monday, May 23
Lunes, 23 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, May 24
Martes, 24 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, May 25
Miércoles, 25 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, May 26
Jueves, 26 de mayo


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Friday, May 27
Viernes, 27 de mayo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Saturday, May 28
Sábado, 28 de mayo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, May 29
Domingo, 29 de mayo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Monday, May 30

Lunes, 30 de mayo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Tuesday, May 31

Martes, 31 de mayo

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:



Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Post two to four Instagram Reels each week.

Ejemplo: Publicar de dos a cuatro Reels de Instagram cada semana.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Make an Instagram Reel showing my favorite summer skincare tip or trick.

Ejemplo: Hacer un Reel de Instagram para mostrar mi consejo o truco favorito para el cuidado de la piel durante el verano.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16  NORTH AMERICA TAB TEAM VACATION 2022 Riviera Maya, Mexico	17  NORTH AMERICA TAB TEAM VACATION 2022 Riviera Maya, Mexico	18  NORTH AMERICA TAB TEAM VACATION 2022 Riviera Maya, Mexico	19  Juneteenth Día de la Liberación  NORTH AMERICA TAB TEAM VACATION 2022 Riviera Maya, Mexico
20  NORTH AMERICA TAB TEAM VACATION 2022 Riviera Maya, Mexico	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Wednesday, June 1
Miércoles, 1 de junio


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, June 2
Jueves, 2 de junio


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, June 3
Viernes, 3 de junio


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Saturday, June 4
Sábado, 4 de junio


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Sunday, June 5
Domingo, 5 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Monday, June 6
Lunes, 6 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, June 7
Martes, 7 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, June 8
Miércoles, 8 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Thursday, June 9
Jueves, 9 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, June 10
Viernes, 10 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, June 11
Sábado, 11 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, June 12
Domingo, 12 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Monday, June 13
Lunes, 13 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, June 14
Martes, 14 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, June 15
Miércoles, 15 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, June 16
Jueves, 16 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:	Results Resultados	
Hashtags:	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Friday, June 17
Viernes, 17 de junio

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Saturday, June 18
Sábado, 18 de junio

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, June 19
Domingo, 19 de junio

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Monday, June 20
Lunes, 20 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, June 21
Martes, 21 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, June 22
Miércoles, 22 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, June 23
Jueves, 23 de junio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Friday, June 24
Viernes, 24 de junio

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, June 25
Sábado, 25 de junio

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, June 26
Domingo, 26 de junio

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, June 27
Lunes, 27 de junio

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, June 28

Martes, 28 de junio

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, June 29

Miércoles, 29 de junio

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, June 30

Jueves, 30 de junio

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes

Notas

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Define one topic a week and talk about it on Instagram Live.
Ejemplo: Definir un tema por semana y hablar sobre este en Instagram Live.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Post highlights from the 2021 Herbalife Nutrition Extravaganza to stories.
Ejemplo: Publicar los momentos más destacados de Extravaganza Herbalife Nutrition 2021 en mis historias.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
27	28	29	30	1	2	3
4  Independence Day Día de la Independencia	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Extravaganza	16 Extravaganza	17 Extravaganza
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Friday, July 1
Viernes, 1 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Saturday, July 2
Sábado, 2 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Sunday, July 3
Domingo, 3 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Monday, July 4
Lunes, 4 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, July 5
Martes, 5 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, July 6
Miércoles, 6 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, July 7
Jueves, 7 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Friday, July 8
Viernes, 8 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, July 9
Sábado, 9 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, July 10
Domingo, 10 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, July 11
Lunes, 11 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, July 12
Martes, 12 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, July 13
Miércoles, 13 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, July 14
Jueves, 14 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Friday, July 15
Viernes, 15 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, July 16
Sábado, 16 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, July 17
Domingo, 17 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, July 18
Lunes, 18 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, July 19

Martes, 19 de julio



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, July 20

Miércoles, 20 de julio



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, July 21

Jueves, 21 de julio



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, July 22

Viernes, 22 de julio



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, July 23
Sábado, 23 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, July 24
Domingo, 24 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, July 25
Lunes, 25 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, July 26
Martes, 26 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, July 27
Miércoles, 27 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, July 28
Jueves, 28 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, July 29
Viernes, 29 de julio


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Saturday, July 30
Sábado, 30 de julio

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, July 31
Domingo, 31 de julio

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:



Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?
¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?
¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?
¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways
Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Analyze previous posts and look for ways to increase engagement.
Ejemplo: Analizar publicaciones anteriores y buscar maneras de aumentar la participación.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Share my favorite, healthy back-to-school snacks.
Ejemplo: Compartir mis refrigerios favoritos para un regreso a clases saludable.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	11  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	12  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	13  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT	14  FPTR 2022 FUTURE PRESIDENT'S TEAM RETREAT
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Monday, August 1
Lunes, 1 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Tuesday, August 2
Martes, 2 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, August 3
Miércoles, 3 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, August 4
Jueves, 4 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Friday, August 5
Viernes, 5 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, August 6
Sábado, 6 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, August 7
Domingo, 7 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, August 8
Lunes, 8 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, August 9
Martes, 9 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, August 10
Miércoles, 10 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, August 11
Jueves, 11 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, August 12
Viernes, 12 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, August 13
Sábado, 13 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, August 14
Domingo, 14 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, August 15
Lunes, 15 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, August 16
Martes, 16 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, August 17
Miércoles, 17 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, August 18
Jueves, 18 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, August 19
Viernes, 19 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, August 20
Sábado, 20 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, August 21
Domingo, 21 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, August 22
Lunes, 22 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, August 23
Martes, 23 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, August 24
Miércoles, 24 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, August 25
Jueves, 25 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, August 26
Viernes, 26 de agosto


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, August 27
Sábado, 27 de agosto

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, August 28
Domingo, 28 de agosto

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, August 29
Lunes, 29 de agosto

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, August 30

Martes, 30 de agosto

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, August 31

Miércoles, 31 de agosto

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:



Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?

¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?

¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?

¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways

Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Direct-message 10 people a week who have similar interests as I do.

Ejemplo: Enviar mensajes directos a 10 personas, por semana, que tengan intereses similares a los míos.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Create an Instagram Reel showing a healthy-eating hack.

Ejemplo: Publicar un Reel de Instagram en el que comparta un truco para comer saludable.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
29	30	31	1	2	3	4
5  Labor Day Día del Trabajo	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Thursday, September 1
Jueves, 1 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Friday, September 2
Viernes, 2 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Saturday, September 3
Sábado, 3 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Sunday, September 4
Domingo, 4 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Monday, September 5
Lunes, 5 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Tuesday, September 6
Martes, 6 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Wednesday, September 7
Miércoles, 7 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Thursday, September 8
Jueves, 8 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption Texto:		
Hashtags:	Results Resultados	
	Likes Me gusta:	Shares Veces que fue compartida:
Image/Video Fotografía/Video:	Comments Comentarios:	
Post Time Hora de la publicación:	Notes Notas:	

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Friday, September 9
Viernes, 9 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, September 10
Sábado, 10 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, September 11
Domingo, 11 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, September 12
Lunes, 12 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, September 13

Martes, 13 de septiembre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, September 14

Miércoles, 14 de septiembre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, September 15

Jueves, 15 de septiembre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, September 16

Viernes, 16 de septiembre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, September 17
Sábado, 17 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, September 18
Domingo, 18 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, September 19
Lunes, 19 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, September 20

Martes, 20 de septiembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, September 21

Miércoles, 21 de septiembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, September 22

Jueves, 22 de septiembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, September 23

Viernes, 23 de septiembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, September 24
Sábado, 24 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, September 25
Domingo, 25 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, September 26
Lunes, 26 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Tuesday, September 27
Martes, 27 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Wednesday, September 28
Miércoles, 28 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, September 29
Jueves, 29 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, September 30
Viernes, 30 de septiembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?

¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?

¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?

¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways

Aprendizajes clave

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Start a new fall challenge and get five people to sign up via social media.

Ejemplo: Iniciar un nuevo reto de otoño y lograr que cinco personas se inscriban a través de redes sociales.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Share my favorite **Formula 1** Pumpkin Spice recipes.

Ejemplo: Compartir mis recetas favoritas del batido **Formula 1** sabor canela y especias.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
26	27	28	29	30	1	2
3	4  Yom Kippur	5  Yom Kippur	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15  OCTOBER LDW 2022 LEADERSHIP DEVELOPMENT WEEKEND	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31  Halloween	1	2	3	4	5	6

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Saturday, October 1
Sábado, 1 de octubre


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, October 2
Domingo, 2 de octubre


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, October 3
Lunes, 3 de octubre


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, October 4

Martes, 4 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, October 5

Miércoles, 5 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, October 6

Jueves, 6 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, October 7

Viernes, 7 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, October 8
Sábado, 8 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, October 9
Domingo, 9 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, October 10
Lunes, 10 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, October 11

Martes, 11 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, October 12

Miércoles, 12 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, October 13

Jueves, 13 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, October 14

Viernes, 14 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, October 15
Sábado, 15 de octubre

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, October 16
Domingo, 16 de octubre

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, October 17
Lunes, 17 de octubre

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

ig

Stories

Historia de Instagram

reel

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, October 18

Martes, 18 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, October 19

Miércoles, 19 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, October 20

Jueves, 20 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, October 21

Viernes, 21 de octubre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, October 22
Sábado, 22 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, October 23
Domingo, 23 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, October 24
Lunes, 24 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, October 25

Martes, 25 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, October 26

Miércoles, 26 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, October 27

Jueves, 27 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, October 28

Viernes, 28 de octubre



Facebook post

Publicación de Facebook



Instagram post

Publicación de Instagram



Stories

Historia de Instagram



Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Saturday, October 29
Sábado, 29 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, October 30
Domingo, 30 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, October 31
Lunes, 31 de octubre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?

¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?

¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?

¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways

Aprendizajes clave

November | Noviembre

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Reshare one inspiring post a week to Instagram stories.

Ejemplo: Compartir una publicación inspiradora por semana en historias de Instagram.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Share my top tips on how to have a healthy Thanksgiving.

Ejemplo: Compartir mis consejos principales acerca de cómo celebrar un Día de Acción de Gracias saludable.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11  Veterans Day Día de los Veteranos	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24  Thanksgiving Día de Acción de Gracias	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Tuesday, November 1

Martes, 1 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, November 2

Miércoles, 2 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, November 3

Jueves, 3 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, November 4

Viernes, 4 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Saturday, November 5
Sábado, 5 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, November 6
Domingo, 6 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, November 7
Lunes, 7 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Tuesday, November 8

Martes, 8 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, November 9

Miércoles, 9 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, November 10

Jueves, 10 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, November 11

Viernes, 11 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Saturday, November 12
Sábado, 12 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, November 13
Domingo, 13 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, November 14
Lunes, 14 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, November 15

Martes, 15 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, November 16

Miércoles, 16 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, November 17

Jueves, 17 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, November 18

Viernes, 18 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, November 19
Sábado, 19 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday November 20
Domingo, 20 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, November 21
Lunes, 21 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, November 22
Martes, 22 de noviembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, November 23
Miércoles, 23 de noviembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, November 24
Jueves, 24 de noviembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, November 25
Viernes, 25 de noviembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, November 26
Sábado, 26 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Sunday, November 27
Domingo, 27 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Monday, November 28
Lunes, 28 de noviembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Tuesday, November 29

Martes, 29 de noviembre

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, November 30

Miércoles, 30 de noviembre

f

Facebook post

Publicación de Facebook

i

Instagram post

Publicación de Instagram

S

Stories

Historia de Instagram

R

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

A man with short brown hair and a beard, wearing a blue tank top, is performing a push-up on a black mat outdoors. He is using two black dumbbells for support. To his right, there are several Herbalife 24 products: a green bottle of Natural Nutrition, a black tub of Protein, a black tub of Creatine, and a black tub of BCAA. The background shows a concrete wall and green bushes.

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?

¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?

¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?

¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways

Aprendizajes clave

December | Diciembre

Top 3 Goals | Tus 3 metas principales:

Example: Post 15 Instagram stories each week.

Ejemplo: Publicar 15 historias de Instagram cada semana.

- 1.
- 2.
- 3.

Content Ideas | Ideas de contenido

Example: Create a post of my Herbalife Nutrition holiday must-haves.

Ejemplo: Crear una publicación acerca de los productos Herbalife Nutrition que no deben faltar en la temporada festiva.

Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado	Sunday Domingo
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Weekly Planning: Week One | Planeación semanal: Semana uno

Thursday, December 1
Jueves, 1 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, December 2
Viernes, 2 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, December 3
Sábado, 3 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, December 4
Domingo, 4 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Monday, December 5
Lunes, 5 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Tuesday, December 6
Martes, 6 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, December 7
Miércoles, 7 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, December 8
Jueves, 8 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Two | Planeación semanal: Semana dos

Friday, December 9
Viernes, 9 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, December 10
Sábado, 10 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, December 11
Domingo, 11 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, December 12
Lunes, 12 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Tuesday, December 13

Martes, 13 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Wednesday, December 14

Miércoles, 14 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, December 15

Jueves, 15 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, December 16

Viernes, 16 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Three | Planeación semanal: Semana tres

Saturday, December 17
Sábado, 17 de diciembre


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, December 18
Domingo, 18 de diciembre


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, December 19
Lunes, 19 de diciembre


Facebook
post
Publicación
de Facebook


Instagram
post
Publicación
de Instagram


Stories
Historia
de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Notes
Notas

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Tuesday, December 20

Martes, 20 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Wednesday, December 21

Miércoles, 21 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Thursday, December 22

Jueves, 22 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Friday, December 23

Viernes, 23 de diciembre

Facebook post

Publicación de Facebook

Instagram post

Publicación de Instagram

Stories

Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Image/Video | Fotografía/Video:

Post Time | Hora de la publicación:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Comments | Comentarios:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Four | Planeación semanal: Semana cuatro

Saturday, December 24
Sábado, 24 de diciembre

Facebook post
Publicación de Facebook

Instagram post
Publicación de Instagram

Stories
Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Sunday, December 25
Domingo, 25 de diciembre

Facebook post
Publicación de Facebook

Instagram post
Publicación de Instagram

Stories
Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monday, December 26
Lunes, 26 de diciembre

Facebook post
Publicación de Facebook

Instagram post
Publicación de Instagram

Stories
Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Tuesday, December 27
Martes, 27 de diciembre

Facebook post
Publicación de Facebook

Instagram post
Publicación de Instagram

Stories
Historia de Instagram

Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Weekly Planning: Week Five | Planeación semanal: Semana cinco

Wednesday, December 28
Miércoles, 28 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Thursday, December 29
Jueves, 29 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Friday, December 30
Viernes, 30 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Saturday, December 31
Sábado, 31 de diciembre


Facebook post
Publicación de Facebook


Instagram post
Publicación de Instagram


Stories
Historia de Instagram


Reel

Caption | Texto:

Hashtags:

Results | Resultados

Likes | Me gusta:

Shares | Veces que fue compartida:

Image/Video | Fotografía/Video:

Comments | Comentarios:

Post Time | Hora de la publicación:

Notes | Notas:

Monthly Analysis•Tracking | Análisis y registro mensual

Track Your Progress | Sigue tu progreso

Take a look back at your posts from the last month and reflect on your performance. | Revisa tus publicaciones del mes anterior y analiza tu desempeño.

Followers | Seguidores

Start of the Month:
Inicio del mes:

End of the Month:
Fin del mes:

Monthly Totals | Totales del mes

Facebook Posts:
Publicaciones de Facebook:

Instagram Posts:
Publicaciones de Instagram:

Instagram Stories:
Historias de Instagram:

Instagram Reels:
Reels de Instagram:

What was your best-performing...

Cuál fue tu mejor...

Post | Publicación:

Story | Historia:

Reel:

Did you meet your goal(s) for the month? Why or why not?

¿Alcanzaste tus metas de este mes? ¿Por qué o por qué no?

What worked well?

¿Qué salió bien?

What didn't work so well? What would you do differently?

¿Qué no salió tan bien? ¿Qué harías diferente?

Key takeaways

Aprendizajes clave

