



# Recomendaciones y Consejos para Videos Caseros

Sigue estos consejos simples a la hora de Grabar un Video en tu casa:

## ANTES DE GRABAR:

- **Usa una camiseta de Olimpiadas Especiales, el logo debe verse claramente.**
- Busca un lugar para grabar el video que no tenga ruido (ruido de abanicos, aires acondicionados, de la calle, radio o televisión).
- **Graba tu video frente a una pared de un solo color.**
- Trata grabar de día para que así uses la luz natural que es mejor. Graba con el sol detrás de la cámara, no al frente.

## COLOCANDO LA CÁMARA:

- **Coloca la cámara en HORIZONTAL:** Cuando grabes videos asegúrate de girar el teléfono celular y grabar siempre en horizontal.
- El celular no se debe mover mientras grabas: pídele a alguien que lo sostenga o ponlo sobre una mesa ayudándote de libros para que no caiga.
- Si alguien va a sostener el celular que lo hagan con dos manos y no tiembren.
- **Coloca la cámara a la altura de tu cara o un poquito más alta.**
- Por último, trata de filmar a 3 metros de distancia de la cámara para que no se vea lejos.

## DURANTE LA GRABACIÓN

- **Habla con calma, alto y con claridad.**
- Si te equivocas, no te preocupes. Puedes comenzar otra vez.
- No uses el ZOOM: Los zooms de los móviles no se acercan al objeto, sino que agrandan la imagen, por eso se pierde mucha calidad al usarlo.
- No utilices ningún filtro tampoco.
- Si mientras estas grabando escuchas un ruido fuerte de adentro o fuera de la casa, termina la grabación y vuelve a comenzar.
- Por último, ¡diviértete! **Los mejores videos son los más naturales y cálidos.**

## LUEGO DE LA GRABACIÓN

- No edites ni borres parte de la grabación. Si el video tiene varias tomas, el equipo de Olimpiadas Especiales se encargará de editarlo.
- **Revisa el video para asegurarte que haya grabado todo el mensaje.** Si el video se cortó o no se escucha bien, intenta grabarlo otra vez.
- Si el video está bien, no le coloques ningún filtro y envíalo.
- **Felicidades!! Has grabado el video con éxito 😊**