

# El Proyecto de Historias de la Donación en Vida

## Instrucciones y consejos de filmación:

### IMPORTANTE:

- **NO INDIQUE** su apellido, el nombre completo de otras personas involucradas en su historia o su centro de trasplante.
- **Siéntese frente a un fondo neutral sin anuncios ni información de marketing** para mantener el enfoque en usted y sus palabras.
- **Asegúrese de que no esté retroiluminado.** Esto sucede a menudo si está sentado con una ventana directamente detrás de usted.

### 1. Qué Ponerse

- a. Pongase su camiseta favorita y use pantalones de pijama si gusta, los espectadores solo podrán ver su torso. Lo más importante para este video es que se sientas cómodo

### 2. La luz es la Clave

- a. Su fuente de luz debe provenir de su frente o de un lado, no de atrás.
- b. Más iluminación es casi siempre mejor.

### 3. Posición de la Cámara

- a. Según el dispositivo que use para grabar (por ejemplo, teléfono con cámara para grabar, computadora portátil, tableta), debería colocar el dispositivo de manera que la cámara web capture su rostro de una manera favorecedora. Los fondos simples son mejores para no distraer al espectador del foco principal: usted. A la gente le gusta filmar en la mesa de la cocina, en el sofá o en la oficina de su casa.
- b. Es importante filmar en un lugar y en una posición que te haga sentir cómodo.

### 4. Sonido

- a. Al grabar, asegúrese de ser el único en la habitación. Esto ayudará a optimizar su audio. Habla claro, alto y enuncia.

### 5. Uso de la Barra Espaciadora

- a. Mire siempre desde dónde está/grabando su cámara web. Mire directamente a la cámara mientras filma. Cuando quieras comenzar a grabar, presiona la barra espaciadora. Cuando quieras detener la grabación, presiona la barra espaciadora. ¡Es fácil! Intenta evitar mirar hacia abajo cuando presiones la barra espaciadora. Recuerde, mantenga sus ojos en el premio. En este caso, esa sería la cámara.

### 6. Usando las Instrucciones

- a. Es útil para nosotros si usa las oraciones completas para comenzar cada sección para que podamos revisar los videos para el cumplimiento de HIPAA y las preocupaciones éticas, así como etiquetar videos para los espectadores que deseen encontrar historias como la suya.

### 7. Divertirse!

- a. Esta es su historia única, ¡así que diviértase contándola!