



GUIÓN orientativo:

- 1) ¿Cómo fue tu infancia y adolescencia? ¿Sufriste bullying?
- 2) ¿Cuándo te diste cuenta de que eras gay, lesbiana, transexual o bisexual? ¿Te costó tiempo asumirlo?
- 3) ¿Cómo saliste del armario? ¿Cómo lo viviste? ¿Cómo lo vivió tu familia, tus amigos, tu entorno, tu trabajo?
- 4) ¿Qué crees que te aportó salir del armario y/o superar el bullying?
- 5) Describe por qué ahora eres una persona feliz.
- 6) Dale algunos consejos a lxs jóvenes que lo están pasando mal (porque no se aceptan, no salen del armario y/o están sufriendo bullying)

Directrices generales:

- Procura que tu vídeo no sobrepase los **7 minutos** de duración. Idealmente los vídeos deberían ser de 3 o 4 minutos para lograr captar la atención del público.
- El mensaje debe ser sincero, conciso. **Cuenta** tu historia desde el corazón.
- Graba el vídeo en un ambiente tranquilo, **sin ruidos** e intenta que el sonido sea **nítido**, habla claro y fuerte.
- Asegúrate de que la luz se proyecte **hacia tu rostro**, no desde detrás de ti. Además, evita fondos luminosos como ventanas y ten cuidado si hay espejos en la imagen porque pueden mostrar la cámara y reflejar la luz...
- Sube tu vídeo a tu cuenta de YouTube. Si no tienes cuenta aun, puedes hacerte una al momento: ¡son gratuitas!
- Titula tu vídeo como **“Tu nombre – It Gets Better España”**. Por ejemplo, si te llamas Alex, el título de tu vídeo podría ser **“Alex – It Gets Better España”**.
- Utiliza las **etiquetas** de YouTube en tu vídeo como deseas para que sea fácilmente encontrado. Por ejemplo: “bullying”, “acoso”, “transexual”, “lesbiana”, “itgetsbetter”, “pareja”, “coming out”...
- En cuanto lo hayas subido, dínoslo por mail a videos@itgetsbetter.es para que podamos revisarlo y agregarlo a la colección It Gets Better España
- Si es posible, añade la **transcripción** del vídeo para que también llegue a personas sordas. ¡Queremos que todo el mundo tenga acceso a tu preciado testimonio!
- Emplea un lenguaje prudente y **Además ¡Sé positivx!**
- Por favor, **NO** utilices el logotipo en el vídeo ya que se trata de una marca registrada.