

## PREGUNTAS:

- 1) ¿Cómo fue tu infancia y adolescencia? ¿Sufriste bullying? ¿Te daba miedo reconocerte como persona LGTBIQ+ o contarlo?
- 2) ¿Cuándo te diste cuenta de que eras LGTBIQ+? ¿Te costó tiempo asumirlo?
- 3) ¿Cómo saliste del armario? ¿Cómo lo viviste? ¿Cómo lo vivieron en tu familia, tus amistades, tu entorno social, en el cole, el insti o en tu trabajo?
- 4) ¿Qué crees que te aportó salir del armario y/o superar esa situación de bullying?
- 5) Describe por qué ahora puedes decir que eres una persona feliz.
- 6) ¿Qué le dirías a tu yo adolescente si tuvieras la oportunidad?
- 7) Si eres menor de 18 años, ¿qué esperas de tu vida dentro de 10 años? ¿Dónde quieres estar?
- 8) Dale algunos consejos a jóvenes y adolescentes 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 **5 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. **¡Y que sea en horizontal!**
- Asegúrate de que la luz se proyecte **hacia tu rostro**, no desde detrás. Además, evita fondos luminosos como ventanas y ten cuidado si hay espejos en la imagen porque pueden mostrar la cámara y reflejar la luz...
- Envíanos tu vídeo por WeTransfer (o por cualquier vía) y nosotros lo subiremos a nuestra cuenta de YouTube para sumarlo a los vídeos que ya tenemos. Puedes enviarlo a [tomas@itgetsbetter.es](mailto:tomas@itgetsbetter.es).
- Emplea un lenguaje prudente y **positivo**.
- Por favor, **NO** utilices el logotipo de It Gets Better España en el vídeo, ya que se trata de una marca registrada.
- **¡Y no te olvides de cerrar el vídeo diciendo que “TODO MEJORA”!**