Tu video para las *familias*

Gracias por animarte. Un video corto de un profesional de la salud le da a muchas familias la tranquilidad de saber que esperar con las pantallas es una buena decisión. No hace falta producción: con tu celular alcanza.

Lo básico

1' **Menos de un minuto**
Lo ideal: entre 40 y 60 segundos.

▯ **En vertical**
Con el celular parado, como para una historia.

☀ **Luz de frente**
Mirando a una ventana; nunca con la ventana atrás.

◎ **A la altura de los ojos**
Apoyá el celular en una pila de libros o un trípode.

♪ **Lugar silencioso**
Sin aire acondicionado, tráfico ni gente hablando.

↻ **Varias tomas**
Grabá dos o tres veces y mandanos la que más te guste.

Qué decir: *con tus palabras*

1. **Presentate**
   Tu nombre, tu profesión y dónde atendés.
2. **Contá por qué te sumás**
   Podés arrancar así:

   > *"Me sumo a Manos Libres como comunidad porque me parece importante que…"*
3. **Sumá tu aporte**
   Una reflexión o un tip desde tu mirada profesional y lo que ves todos los días. No hay respuestas correctas: lo valioso es que sea tuyo.
4. **Cerrá con la frase de la comunidad**

   > *"Yo soy Manos Libres. En comunidad es más liviano."*

Muy *importante*

- **Sin pacientes:** que no aparezcan pacientes ni personas reconocibles, tampoco de fondo.
- **Sin datos de salud:** nada de historias clínicas, recetas, pantallas o papeles con nombres.
- **Mensajes generales:** consejos para todas las familias, no diagnósticos ni indicaciones para un caso puntual.
- **Sin marcas:** no menciones productos, apps ni empresas.

Tu voz es lo que *suma*

No te damos un guion a propósito: la idea es que cada profesional aporte lo que considere importante, desde su especialidad y su experiencia. Así, entre todos, las familias escuchan miradas distintas y no el mismo mensaje repetido.

Cómo mandarlo

1. **Abrí tu link personal**
   Es el botón “Quiero participar” del mail que te mandamos.
2. **Marcá “Grabar un video corto” y subilo**
   Si pesa mucho, subilo a Drive o WeTransfer y pegá el link.
3. **Nosotros hacemos el resto**
   Lu, del equipo, lo mira antes de publicarlo y le agrega el cierre de Manos Libres. Te avisamos cuando salga.

¿Dudas? Escribinos a info@manoslibresorg.com.ar. Formar parte de la red no implica un aval clínico de Manos Libres: cada profesional habla desde su experiencia.