

## Indicaciones para grabarte hablando en un reel

### 1. Prepará el lugar

- **Elegí un fondo simple** y ordenado. Si tiene profundidad (pared un poco alejada), mejor.
  - **Buena iluminación:** colocá una luz suave frente a vos. Evitá que la luz venga desde atrás para que no genere sombras.
  - Si es posible, grabá cerca de una **ventana** para aprovechar la luz natural.
- 

### 2. Configurá el teléfono

- Usá la **cámara trasera** si tenés alguien que te ayude; si no, la frontal está bien.
  - Colocá el celular en **vertical** (formato reel).
  - Apoyalo sobre un **trípode** o superficie estable para evitar temblores.
  - Activá el **modo avión** o silenciá notificaciones.
- 

### 3. Sonido claro

- Grabá en un lugar **silencioso**.
  - Hablá a un ritmo natural y **proyectá la voz**.
  - Si tenés, usá micrófono de solapa; si no, acercá el celular a unos **50–70 cm** de distancia.
- 

### 4. Encuadre correcto

- Ubicáte con un **plano medio:** desde el pecho hacia arriba.
  - Dejá un poco de espacio sobre tu cabeza (no mucho).
  - Mirá a la **cámara**, no a la pantalla.
- 

### 5. Presencia ante cámara

- Mantené una **postura relajada pero firme**.
  - Sonreí suavemente al empezar y al terminar.
  - Usá las manos si te sale natural; si no, dejalas apoyadas o relajadas a los costados.
  - Hablá con **energía**, como si le hablaras a una persona real.
- 

### 6. Guion y mensaje

- Tené claro tu **mensaje principal**: ¿qué querés que la audiencia entienda o haga?
  - Mantené el reel entre **10 y 30 segundos**.
  - Arrancá fuerte con una frase que enganche.
- 

## 7. Grabá varias tomas

- Hacé **2 o 3 versiones** para elegir la mejor.
  - No busques la perfección: buscá **naturalidad**.
- 

## 8. Detalles finales

- Revisá que la **imagen no esté movida**.
- Asegurate de que el audio se escuche bien.
- Si vas a editar, dejá espacios antes y después de hablar para facilitar el corte.