

## INSPIRING GIRLS VIDEO HUB: Guías para preparar tu grabación en vídeo

Tienes que grabar tu charla en una sola toma, continuando durante 3 a 6 minutos. Cuando lo tengas, súbelo a una cuenta privada de video, que será accesible sólo a Inspiring Girls. Nosotros estaremos comprobando todos los vídeos antes de subirlos a la web, y los podremos editar para que estén alineados con el mensaje de Inspiring Girls. Puedes grabarte tú misma, o pedir a una amiga que te grabe. Pero en cualquier caso, por favor sigue las indicaciones que te mostramos a continuación:

### Indicaciones para tu grabación:

- Estos vídeos son para inspirar a niñas de entre 10 – 15 años, para que aprendan más acerca de distintas opciones profesionales, así que es Bueno no olvidarse de que ellas son nuestro público cuando les expliquemos en el video cual es nuestro trabajo. No usar por ejemplo términos demasiado técnicos o siglas, que a nosotras nos son familiares pero una niña no las entenderá.
- Es aconsejable que veas primero alguno de los otros vídeos en la web para hacerte una idea y tener varios ejemplos.
- Para preparar tu charla, es también práctico tomar algunas notas primero, y luego practicar frente al espejo. Y filmarte varias veces. Si necesitas mirar las notas, es mejor usar una tablet o ipad situado delante de ti para leerlas y evitar así mirar hacia abajo.
- Por favor, para grabar tu video pon el teléfono en posición horizontal.
- Por favor, grábalo en un espacio con mucha luz, silencioso y sin música.
- Mira a la cámara, habla despacio y con claridad, ¡pon entusiasmo en tu mensaje!. Hazlo como si hablaras directamente a un grupo de niñas en un cole.
- Por favor evita usar palabras ofensivas o lenguaje demasiado explícito, y tampoco emplees estereotipos o prejuicios. Piensa que niñas de todo el mundo, procedentes de muy distintos entornos, verán estos vídeos.
- Por favor, recuerda que estos vídeos se colgarán en una web abierta al público, así que no compartas información que no quieras que se conozca públicamente.
- Ten en cuenta el fondo de tu video, es decir, lo que se ve detrás de ti: evita que haya información personal visible, o imágenes que puedan ser controvertidas.

### Por favor, usa esta escaleta para preparar tu grabación:

**Comienza con una breve introducción de quien eres y que haces:** Da tu nombre, trabajo actual, industria o sector, explicando lo que implica tu trabajo. Puedes incluir detalles como tu nacionalidad o cual era tu trabajo anterior, si has cambiado de orientación profesional. Siempre desde tu experiencia y de la forma más personal posible, con anécdotas etc.

**Elige tres preguntas:** Elige tres preguntas de cada uno de los grupos de abajo, para que las contestes en tu vídeo. Por favor, contesta directamente, es decir, no hace falta que antes leas la pregunta en alto.

**Prepara tus preguntas:** Pero sí que introduce tu respuesta con una preparación, por ejemplo puedes decir “Lo mejor de mi trabajo es que trabajo con mucha gente muy diversa” en vez de solo decir “con mucha gente muy diversa”. O puedes decir “Cuando era más joven el trabajo de mis sueños era ser piloto” en vez de decir solamente “Quería ser piloto”

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que es lo mejor de tu trabajo?</li> <li>2. Que habilidades o conocimientos se necesitan para tu trabajo?</li> <li>3. Por qué recomendarías a alguien tu trabajo?</li> <li>4. Hubo alguna persona que te inspirara?</li> <li>5. Cuando te diste cuenta de que querías llegar a ser lo que eres?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cual fue tu primer trabajo?</li> <li>2. Cuando eras pequeña, que soñabas ser de mayor?</li> <li>3. Siempre tuviste claro lo que querías ser?</li> <li>4. Has cambiado de trabajo o carrera?</li> <li>5. Planificaste de desarrollo de carrera? Te sirvió ese plan?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuviste a alguna “role model” cuando eras pequeña?</li> <li>2. Cual es el mejor consejo que te han dado?</li> <li>3. Que le dirías a una niña que no supiera que hacer de mayor?</li> <li>4. Como conseguiste tu confianza en tí misma?</li> <li>5. Que es el éxito para tí?</li> </ol>

**Preguntas: si necesitas ayuda o más información, manda un email a:** [hello@inspiring-girls.com](mailto:hello@inspiring-girls.com)