

Deja **huella** con tu
HISTORIA de
Amor Propio

¿Cómo grabar
mi material?



- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

¿Por dónde empiezo?



- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -



Antes de grabar

Define un lugar libre de ruido y sin interrupciones.

- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

Buena iluminación

Colócate **frente** a
una **ventana** o
una **luz suave**.



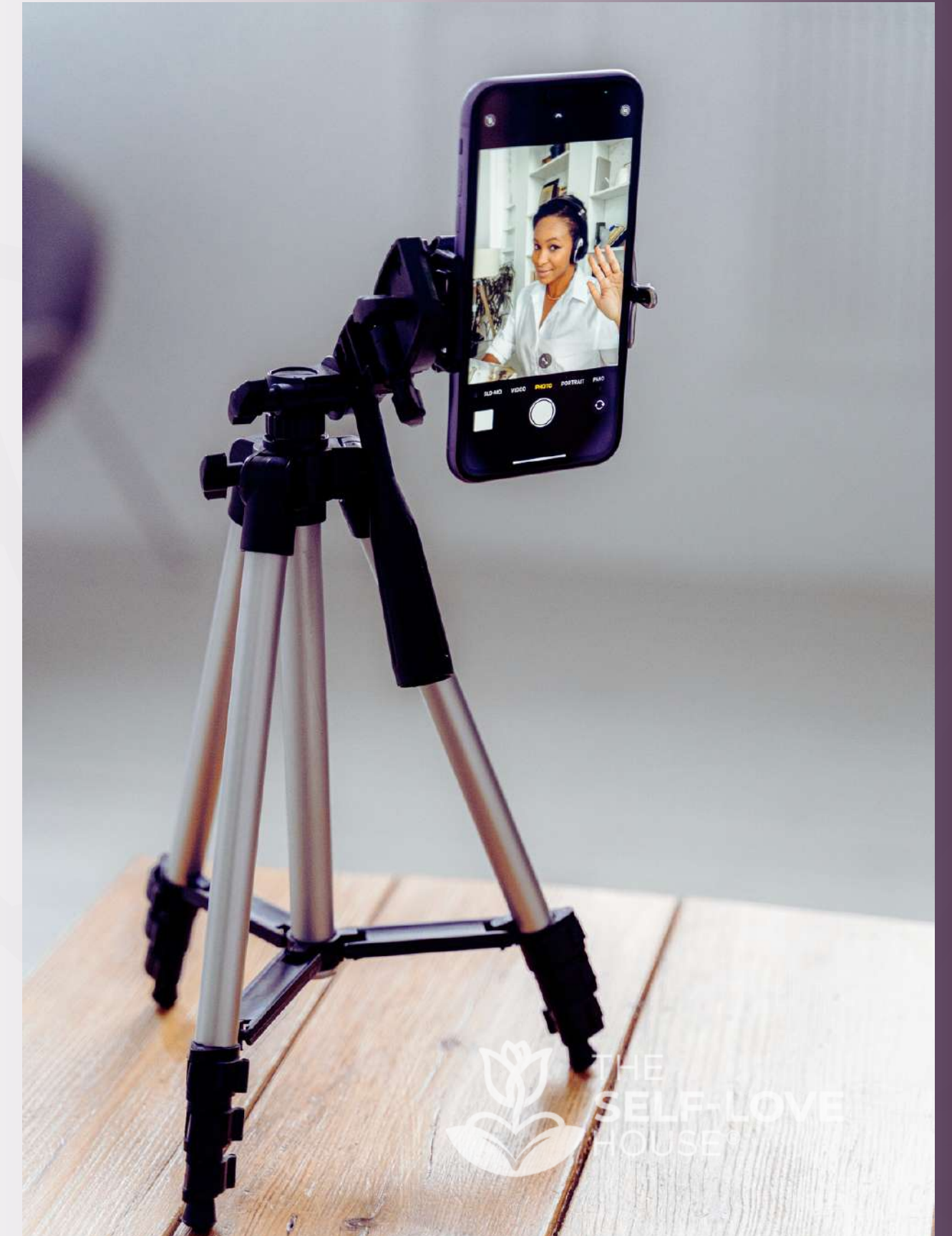


Verifica el sonido

- Elige un **lugar sin ruido.**
- Utiliza un **micrófono externo** para mejorar la calidad.

- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

Coloca tus dispositivos de **manera ESTABLE**, ya sea **sobre una mesa** o **con un soporte** para evitar movimientos.



- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

Configura tu equipo



- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

Grabación con CELULAR

Considera:

- 1** | Usa la **cámara trasera.**
- 2** | Graba en formato **HORIZONTAL** para que el video se vea completo en la **plataforma.**
- 3** | Colócate al **CENTRO** de la toma para que no se **corte la cabeza.**
- 4** | Asegúrate que la cámara está a la **altura de tus ojos.**

- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

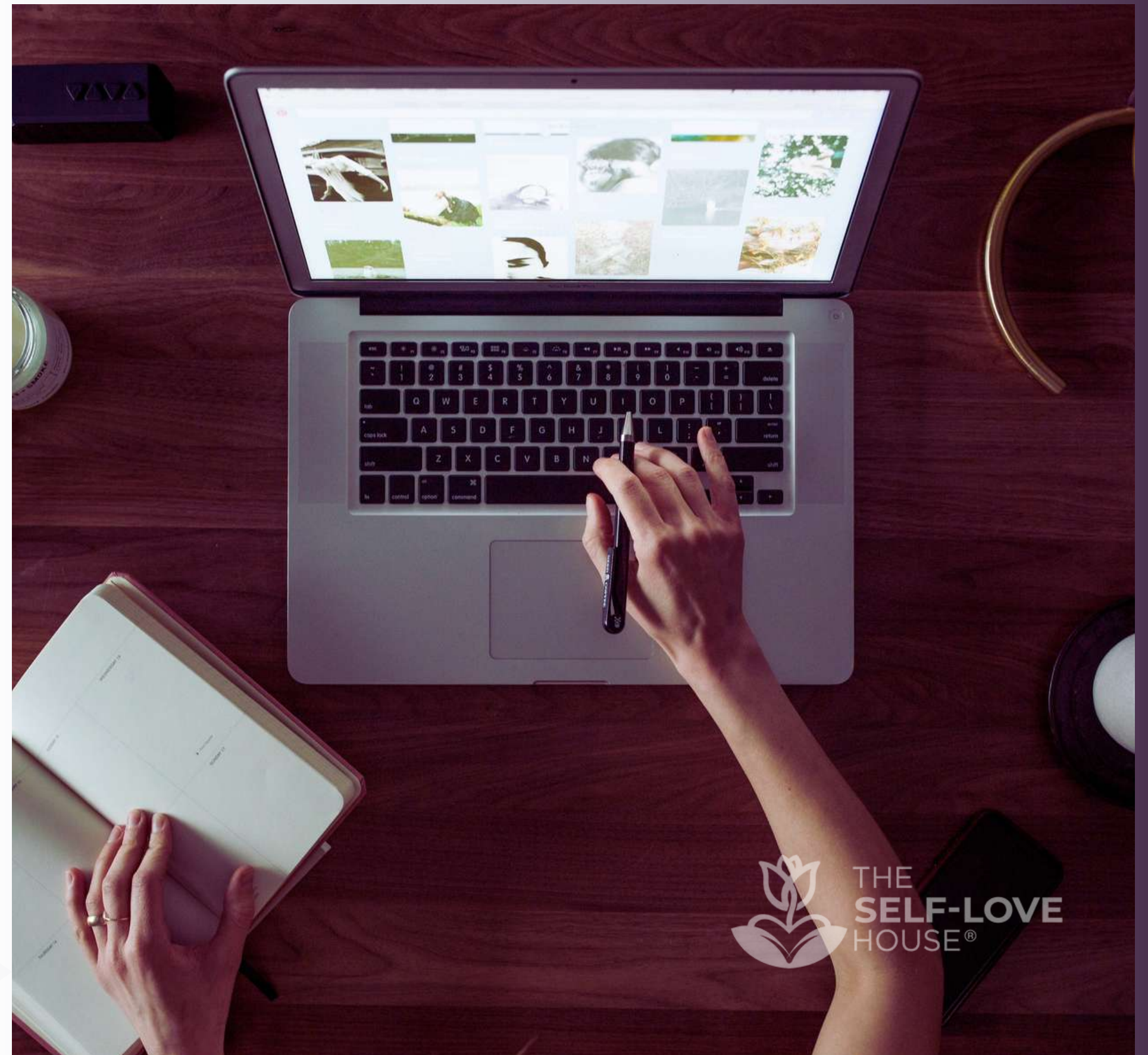
Grabación con COMPUTADORA

- 1 Limpia y enfoca** la cámara del equipo.
- 2 Mantén** una distancia de **50 cm** entre tú y la pantalla del equipo.
- 3** Utiliza un **micrófono externo** si te es posible, aunque el que incluye el equipo también funciona.



- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

¡Es momento de grabar!



- Deja huella con tu HISTORIA de Amor Propio -

theselflovehouse.com



Gracias

