

- 1) ¿Cómo fue tu infancia y adolescencia? ¿Sufriste bullying?
- 2) ¿Cuándo te diste cuenta de que eras gay, lesbiana, transexual o bisexual? ¿Te costó tiempo asumirlo?
- 3) ¿Cómo saliste del armario? ¿Cómo lo viviste? ¿Cómo lo vivió tu familia, tus amigos, tu entorno, tu trabajo?
- 4) ¿Qué crees que te aportó salir del armario y/o superar el bullying?
- 5) Describe por qué ahora eres una persona feliz.
- 6) Dale algunos consejos a lxs jóvenes 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.
- 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.
- Emplea un lenguaje prudente y **Además ¡Sé positivx!**
- Por favor, **NO** utilices el logotipo en el vídeo ya que se trata de una marca registrada.