

# #IGrowYourFood

## Toma fotos excepcionales para la campaña 'I Grow Your Food'

¡Es la hora de tomar fotos! Muestra tu compromiso con el movimiento orgánico a través de imágenes cautivadoras. Si tienes un smartphone o una cámara a tu disposición, sigue los pasos que se indican a continuación para asegurarte de que las fotos sean de alta calidad.



### Piensa primero tu mensaje

Ahora que has decidido unirse a nuestra campaña, tómate unos segundos para pensar en la imagen que quieres crear.

Toma nota de las ideas, lugares y "accesorios" que puedas necesitar. Si no puedes encontrar una idea, nuestras pautas tienen algunas sugerencias y preguntas sobre cómo empezar. Si estás tomando una foto de otra persona, asegúrate de obtener su consentimiento. También puedes encontrar esta información en nuestro sitio web.

### Revisa tu equipo

Cuando nos entusiasma tomar una foto, podemos olvidarnos de revisar (y volver a revisar) nuestro equipo.

Recuerde limpiar el lente de su cámara. Especialmente si estás usando un teléfono. Obtén la energía de la batería al 100%. La necesitarás.

¿Necesitas un trípode? Si no tienes uno, crea/encuentra superficies que te den más equilibrio (una pila de libros, apoyarse en una columna, etc.)





## Evita posar frente a la cámara

Si quieres usar un formato tipo "selfie" para grabar tu video, ¡olvida todo lo que has visto online! No utilices filtros que puedan distraer, sólo tú y la cámara. Primero hazlo simple y luego añade tu estilo. Especialmente cuando se trata del ángulo que seleccionas para el encuadre.

Intenta mantener tu smartphone a la altura de los ojos, colócate a un lado de la pantalla o en el centro y graba. Si crees no puedes mantener el brazo firme, usa una superficie plana o consigue un trípode. O mejor aún, pregunta a un amigo y concéntrate en el mensaje que quieres transmitir.

## Busca ayuda

¡No subestimes el poder de una mano extra! Si tu foto requiere una mejor iluminación, un arreglo especial en el ambiente o sólo una segunda opinión, llama a un amigo para que te ayude a conseguir la foto perfecta. Obtener ayuda significa que puedes concentrarte en lo que más importa y también puede ser una buena manera de pasar tiempo con colegas y amigos.

## La regla infalible

Tu cámara probablemente ofrecerá una opción de cuadrícula para guiarte mientras enmarcas una imagen. Usa esta cuadrícula para aplicar la "Regla de los Tercios".

Básicamente, alinea tu personaje de interés en la intersección de la división superior (izquierda o derecha) de la cuadrícula. De esta manera, serás capaz de enmarcar los alrededores y dar más contexto a la imagen.





## Al nivel de los ojos

A veces podemos olvidarnos de doblar las rodillas e inclinar la cámara hacia arriba o hacia abajo para alinearlos con el objeto que queremos capturar. Esto es importante, ya que la perspectiva que muestra nuestra cámara también puede transmitir sentimientos y emociones.

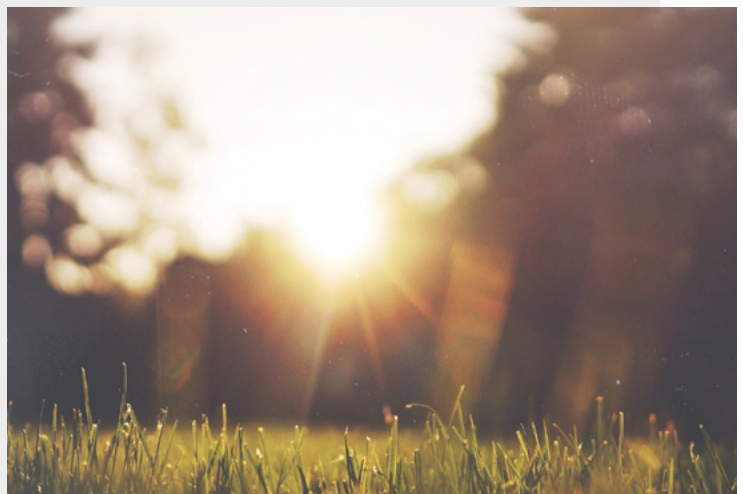
Por ejemplo, tomar una foto de un perro desde la altura de un granjero hará que parezca más pequeño, pero a la altura de los ojos, los nuevos detalles de nuestro sujeto serán más claros.

## Sé uno con la luz

Una regla básica para lidiar con los relámpagos es dejar que tu personaje esté enfrente a la fuente de luz. Si hay una ventana, coloca a tu personaje o elemento principal de cara a la luz.

Si estás operando la cámara, también puedes encontrar una mejor posición y adaptarte a la luz. Intenta evitar situaciones en las que haya un alto contraste, esto podría ocultar y revelar detalles que no quieras mostrar.

Por último, la mejor hora del día para tomar una foto es temprano por la mañana o antes de la puesta de sol (la luz es más suave), el sol del mediodía reduce todas las sombras pero intensifica la luz. Planifica con antelación para obtener mejores resultados.



## Cuidado con el fondo

Mientras que la regla de los tercios resalta el fondo de tu cuadro, a veces puede ser un desafío encontrar el equilibrio entre tu personaje y lo que sucede a su alrededor. Lo ideal es mantenerlo simple, pero nunca poner un muro detrás de tu personaje. Piensa en las diferentes capas de tu foto, la primera capa es tu personaje, la segunda capa son los elementos que le importan a tu personaje y una tercera es el entorno que lo rodea. Puedes jugar este concepto, pero recuerda siempre crear una sensación de profundidad.



## Que no te tiemblen las manos

Aquí hay algunos consejos prácticos para reducir el movimiento en tus fotos.

- Mejora tu postura. Respira profundo, acerca los brazos al cuerpo y endereza la espalda, coloca los pies en el suelo, respira profundo otra vez y toma la foto.
- Usa estructuras sólidas para mejorar la estabilidad. Apóyate en una columna, coloca tus brazos sobre una valla, siéntate en el suelo, acuéstate en el suelo. ¡Sé conscientes del entorno y úsalo!
- Usa un trípode o construye uno. En caso de que no tengas un trípode, construye uno con los elementos a tu disposición: una pila de libros o el techo de un coche.

## Sé creativo

Si lograste llegar al final de este artículo, aquí está el último consejo: rompe las reglas.

No dejes que las reglas arruinen una idea que te inspire. Experimenta con la configuración avanzada de tu cámara, usa filtros para jugar con los colores y las perspectivas (pero SIEMPRE mantén la foto original).

Domina lo básico, prueba nuevas ideas. Los resultados pueden ser sorprendentes.



## Vea algunas referencias - Síguenos

Síguenos en nuestros canales de medios sociales para ver más ejemplos de narración de historias atractivas a través de imágenes. Subimos nuevos contenidos cada semana.

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#) | [Youtube](#) | [LinkedIn](#)



Este documento ha sido producido con la contribución financiera del Organismo Sueco de Cooperación para el Desarrollo Internacional (OSDI) a través de la Sociedad Sueca para la Conservación de la Naturaleza (SSNC). Los puntos de vista que aquí se exponen no deben considerarse necesariamente como un reflejo de la opinión oficial de la SSNC o de sus donantes.