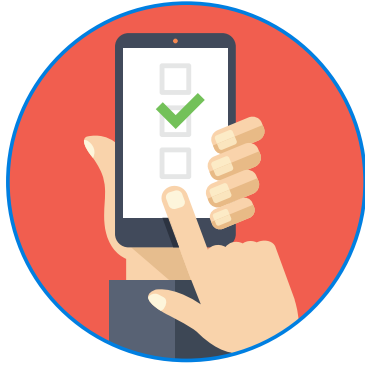


MANUAL DE ACTIVISMO EN REDES SOCIALES 101



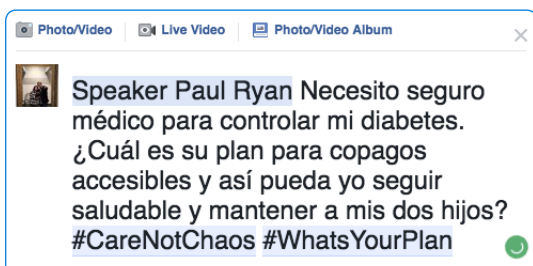
Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para la defensa y el activismo que te ofrece un público global para tu mensaje. He aquí una lista de consejos para mandar tuits y publicar en varias plataformas y llegar a más lectores.

EN TWITTER:

- **Etiqueta a los congresistas** usando el signo arroba @ y busca que sea la cuenta oficial verificada, que siempre tiene una palomita junto al nombre.
- **Comienza con un punto** si lo primero que escribes en tu tuit es una arroba.
- **Utiliza fotos** para llegar a más gente y usa menos de 140 letras contando espacios.
- **Usa frases marcadas con #** (hashtags) como #WhatsYourPlan y #CareNotChaos para que se puedan encontrar y seguir fácilmente tus tuits.
- **Usa las iniciales RT** (“retuitea”) para animar a la gente a que lo comparta.

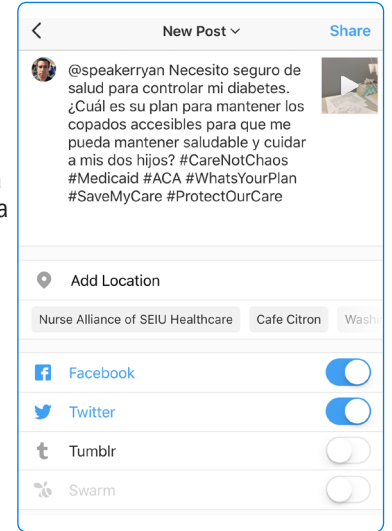
EN FACEBOOK:

- **Incluye una fotografía.** Las notas de Facebook con fotos son más visibles.
- **Etiqueta a tus congresistas** para hacer tu nota más visible a más seguidores.
- **Sé breve** y añade hashtags al final de tu nota.
- **Haz tu nota pública.** Para que tu nota la pueda ver la mayor cantidad de gente posible, pulsa el ícono que está junto al botón para publicar y asegúrate de que esté marcado como público. No te olvides de volver a marcarlo como “amigos” para cuando hagas tus notas personales.
- **Comparte tu historia personal.** Explica desde tu propia experiencia con tus propias palabras.
- **Para ocultar un comentario,** pulsa la flecha del lado derecho del cuadro de comentarios y marca ocultar o hide.



INSTAGRAM:

- **Haz el comentario** tal como lo harías en Facebook.
- **Siempre incluye una fotografía.** De preferencia usa una foto con la familia o en lugar famoso de tu distrito.
- **Usa varias frases con el símbolo #** (hashtags). Instagram anima a usar múltiples hashtags y eso llegará a más gente.
- **Etiqueta a tus congresistas** con el símbolo arroba @ Si no tienen cuenta, añade el símbolo # antes del nombre.
- **Pulsa en los íconos de Facebook y Twitter** para que tu fotografía o video sea compartida en todas esas plataformas.



AÑADE UN VIDEO PARA COMPARTIR TU HISTORIA.

Añadir un video personal hace que la nota de redes sociales sea más atractiva y más posible que se vea y se difunda.

Consejos para que los videos hechos en teléfono celular se vean y se oigan magníficos.

- **Practica antes.**
- **Sostén siempre tu teléfono horizontalmente** para que después se pueda ver en óptimo formato.
- **Elige el escenario correcto.** Asegúrate de grabar en un lugar silencioso y bien iluminado, con un fondo agradable. Además, verifica que tengas una buena señal de teléfono.
- **Mantén tu teléfono firme.** Si no tienes trípode, recarga tus codos en una superficie o mantenlos firmes.
- **¡Vigila tus dedos!** Asegúrate de que tus dedos o la cobertura de tu teléfono no estorben al lente.
- **Hazte oír.** No te olvides de hablar despacio y claramente, enfatizando de qué manera la atención médica a precio accesible ha tenido un efecto en ti, en tus seres queridos o en los pacientes.
- **Presiona “Live”.** Pulsa el botón de video en vivo en Twitter o Facebook. No te olvides de describir qué es el video ni de poner # y @ a tu congresista en la publicación. Carga tu video cuando termines de grabarlo.



www.seiu.org