

Instagram: participació a la campanya #UnDiaNormal

Continguts: Què es publicarà al canal d'Obertament i què no

1. Les publicacions sempre aniran vinculades a algun tema quotidià, cercant així respondre a la pregunta 'Com es representa gràficament o s'il·lustra la salut mental?' amb imatges que reflecteixin un dia a dia recognoscible i no estigmatitzant i trenquin amb els prejudicis habitualment lligats amb la salut mental a nivell gràfic: negativitat, inestabilitat, perillositat, foscor, fragilitat, preocupació, aïllament, etc.
2. Obertament s'encarregarà d'editar les publicacions per acompanyar les imatges amb una marca d'aigua que les ajudi a identificar com a conjunt o col·lecció, així com amb un *hashtag*, #UnDiaNormal, que servirà pel mateix i també ajudarà a plantejar qüestions sobre la 'normalitat' i sobre els prejudicis en salut mental.
3. Les imatges que es passin on apareguin menors només seran publicades en cas que es compti amb l'autorització expressa i per escrit dels pares o els tutors legals dels mateixos, ja sigui l'activista que envia la imatge o no. En cas contrari, s'esborraran del grup i no seran publicades per Obertament a cap canal ni material.
4. Algunes directrius o consells a nivell estètic o de contingut, respecte el que interessa publicar des d'Obertament i el que no:
 - Sí: imatges positives o neutres que contradiguin els prejudicis associats a la salut mental.
 - Sí: imatges o composicions que, per elles mateixes, reflecteixin o expliquin algun moment del dia a dia de forma significativa.
 - Sí: imatges o composicions, senzilles o bé originals, que incloguin elements (un objecte, un cafè, la llum del sol), gestos (un somriure, una abraçada, un salt), paraules (cartells, pintades, fragments de llibres) o persones que contribueixin a reproduir una imatge no estigmatitzant de la salut mental ni de cap altra causa o col·lectiu.
 - Sí: imatges estèticament atractives i on s'aprecii bé a nivell visual allò que es vol representar.
 - Sí: imatges que, tot i que no siguin actuals o no s'hagin fet després d'una crida concreta (com un record de la infantesa o una imatge de fa uns anys), reuneixin les característiques descrites en els anteriors punts.
 - NO: imatges negatives o neutres que contribueixin d'alguna manera a perpetuar els prejudicis en salut mental.
 - NO: imatges que generin un debat sobre altres temàtiques, vinculades o no amb la salut mental (p. ex. medicació, institucions, política), de forma que el focus temàtic de

la mateixa s'allunyi de l'objectiu principal de combatre els prejudicis i l'estigma sobre la salut mental i, en concret, sobre la seva representativitat gràfica.

- NO: imatges que no reflecteixin o expliquin moments del dia a dia de forma significativa.
- NO: imatges que, per algú motiu, resultin estigmatitzants cap a la salut mental o cap a qualsevol altra causa o col·lectiu.
- NO: imatges estèticament poc cuidades o atractives, o on no s'aprecii clarament allò que es vol retratar (mogudes o mal enfocades, mal enquadrades, molt fosques o molt sobreexposades).
- NO: imatges amb filtres ja aplicats o editades de forma que puguin trencar amb l'ús corporatiu de les mateixes al perfil d'Instagram d'Obertament.

5. Tot i que, generalment, les fotografies fetes amb un dispositiu mòbil o una càmera de fotos ja aporten els següents formats, mides i característiques formals per defecte, cal esmentar algunes directrius o consells a nivell formal:

- Les imatges han de tenir formats fàcilment legibles, reproduïbles o tractables, com .jpg, .jpeg o .png.
- Les imatges han de tenir un tamany i unes formes que es puguin adaptar a les exigències de la plataforma d'Instagram: que siguin quadrades o bé lleugerament rectangulars (tant en horitzontal com en vertical). Les imatges massa allargades, massa petites, massa grans o amb formes irregulars no es publicaran.
- Les imatges han de tenir una resolució acceptable (no menys de 72 ppp), de forma que puguin ser identificades correctament un cop publicades a Instagram.
- Les imatges han de tenir un pes acceptable i que no afecti a la qualitat de la imatge ni impossibilitin publicar-la (per exemple, quan pesen menys de 10 Kb o més de 10 Mb, poden donar problemes).