

DESAFÍO +45

UNA ACCIÓN PARTICIPATIVA POR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

- ✚ *Rompe con los estereotipos*
- ✚ *Demuestra lo que vales*
- ✚ *Participa*



Cada vez más cerca de las personas



Introducción



Como sabes, las personas mayores de 45 años son las que más dificultades tienen para acceder al mercado de trabajo: aumento de la tasa de desempleo, paro de larga duración, exclusión de las oportunidades laborales...

Por eso, Cruz Roja lanza esta campaña, para romper de una vez por todas con estereotipos sobre las personas mayores de 45 años:

Prejuicios que tenemos que vencer

- ✘ "Son menos flexibles"
- ✘ "Les cuesta mucho más aprender"
- ✘ "Su productividad es menor"
- ✘ "No conocen bien las nuevas tecnologías"
- ✘ "Tienen menos energía y menos motivación"
- ✘ "Ya no valen para el mercado de trabajo"

Seguro que los has escuchado más de una vez. Y por eso ya sabes que no se corresponden con la realidad.

Ahora ha llegado la hora de demostrarlo, de decirle a la sociedad que debe juzgar a las personas por lo que son y por lo que hacen, no por la edad que tienen.

Es el momento del Desafío +45.

Cómo participar



Desafío +45 es una acción participativa que hacen las personas mayores de 45 años para contar en primera persona su experiencia, para demostrar su valía.

Por eso es muy importante tu colaboración. Sólo tú puedes explicar quién eres, cómo te juzgan y porque se equivocan al hacerlo.

Solo con tu participación puedes demostrar lo que vales.

Es muy fácil: tan solo tienes que hacerte una foto y grabar un vídeo en el que expliques por qué esos estereotipos no son válidos. En las siguientes páginas te explicamos cómo.



Graba un vídeo



Hazte una foto



Cada vez más cerca de las personas



Vídeo Desafío +45



Tu testimonio, junto el de todas las otras personas mayores de 45 que participan en este **Desafío +45** formará parte de esta campaña que se verá en medios de comunicación y redes sociales y que debe servir para romper con los estereotipos.



Cómo grabar tu vídeo

Puedes grabarlo con tu móvil pero pide ayuda para hacerlo. No intentes grabar un video-selfie:

- ✓ Di tu nombre y tu edad
- ✓ Explica el principal prejuicio al que te enfrentas cuando buscas empleo
- ✓ Explica por qué ese estereotipo no te corresponde
- ✓ Acaba el vídeo con el gesto de campaña: alza tu mano con +45 escrito en la palma y muéstrala a cámara. Queremos que tu gesto provoque más gestos entre toda la sociedad.



Guion

Para facilitar la tarea, ofrecemos **un guion de referencia**.

No tienes que recitarlo tal cual pero te recomendamos que lo sigas lo más posible, rellenando los espacios en blanco con tus detalles personales y, si puedes, que acabes con la frase final.



Hola, me llamo _____
y tengo más de 45 años.

Cuando voy a buscar empleo me dicen que no valgo porque _____
(el estereotipo que quieres desmontar).

Y la verdad es que _____
(por qué ese estereotipo no es válido)

(enseña la mano a cámara con + 45 pintada en ella)

Esto demuestra que tengo mucho que aportar... ¿Renunciarías a mi talento?



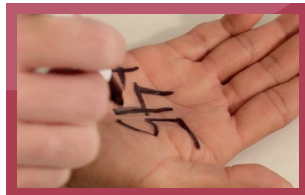
Antes de grabar...

Para que el vídeo tenga la mejor calidad posible:

- ✓ Prepara el guion y memoriza lo que quieres decir. Debe resultar natural
- ✓ Es importante tener memoria suficiente en el teléfono y grabar en alta resolución.
- ✓ El vídeo no debe durar más de un minuto.

**Consejos para grabar el vídeo**

Pide ayuda para grabar el vídeo. Hacerlo sola o solo es muy difícil y puede no quedar bien.



Escribe previamente en tu mano +45 con un buen rotulador. Debe verse bien al mostrarla a cámara.



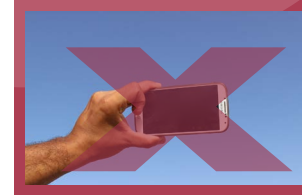
Busca un sitio con fondo plano y buena iluminación para grabar, sin decoración y sin luces detrás.



Graba en horizontal, bien enfocado y usa un plano de cintura para arriba. Colócate en el centro y mira a cámara.



Para que se te oiga bien, graba en un lugar silencioso, evita ventanas abiertas, conversaciones cercanas, radio o música...

**Consejos para hacer la foto**

Pide a alguien que te haga la foto. No te hagas un selfie.



Con el mismo fondo del vídeo, usa un plano corto pero no muy cerrado, que se vea bien tu cara y tu mano.



Es vital que la foto no esté desenfocada.



Como en el vídeo, ojo con la iluminación. No hagas la foto a contraluz.



El gesto de la mano no es un gesto de stop, es un gesto que muestra confianza, relajado y natural.

Cómo enviar
el vídeo y la
foto



Es importante realizar y enviar el material en la mayor calidad posible. Puedes usar dos formas de envío directamente desde tu propio móvil:

- ✓ A través de la app de mensajería instantánea Whatsapp
- ✓ A través de un servicio de envío como Wetransfer.

El teléfono al que dirigir los envíos si utilizas whatsapp es:



684 136 627

Si prefieres la opción de Wetransfer, dirige tu envío a la siguiente dirección de e-mail:



cadipa@cruzroja.es



Datos de envío

Al enviar los vídeos y fotos, debes adjuntar la siguiente información:

- ✓ Nombre y apellidos
- ✓ Teléfono
- ✓ Localidad en la que participas en los proyectos de empleo de Cruz Roja

Contacto

Si durante el proceso de participación en **Desafío +45** surgiera alguna duda o incidencia, puedes remitirla a:

cadipa@cruzroja.es

**Juntos hacemos que
esta campaña sea posible.**
Muchas gracias
por participar.

