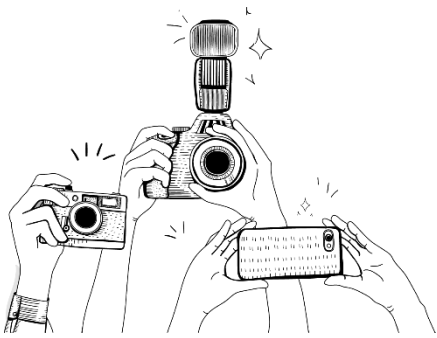


# ¿QUIERES SER UN LOCUERDO?

Nuestro proyecto fotográfico **Locuras / Corduras**, en el que han participado ya cerca de 1.000 personas, tampoco se detiene en esta época de confinamiento para difundir la necesidad de que cuidarnos también es **cuidar nuestra salud mental**. Tanto si lo conoces como si no, te proponemos participar en él con dos sencillas fotos de ti mismo que puedes hacer –o te pueden hacer- en tu casa con un móvil en pocos minutos...

## PERO... ¿QUÉ ES ESO DE LOCURAS/CORDURAS?



Con el objetivo de difuminar la frontera entre la locura y la cordura, de dar el protagonismo a la persona más allá de su estado de salud mental, Locuras / Corduras echó a andar en 2014 como un proyecto interno de Fundación INTRAS, para usuarios y profesionales, pero en seguida tuvo su eco en la sociedad, que lo acogió y lo hizo suyo.

Cientos de profesionales de muy diversas áreas, gente de la cultura, los servicios sociales, la hostelería y ciudadanos anónimos de a pie han abrazado el proyecto y se han

hecho las ya cuatro clásicas fotos, todos iguales, todos distintos: camiseta y fondo negro, máximo protagonismo al rostro y a la expresión corporal y cuatro posturas... Esas han sido las señas de identidad de Locuras / Corduras estos seis años. Y ahora, en tiempos de confinamiento, os proponemos una nueva versión, más fácil y adaptada a vuestros hogares, tanto para aquellos que ya habéis participado en la iniciativa como para los que la estáis conociendo ahora mismo...

Puedes ver los resultados hasta el momento, cerca de **5.000 retratos**, en <http://locuras-corduras.intras.es>.

# ¿TE APUNTAS? SIN MOVERTE DE CASA

## ¿QUÉ NECESITAS PARA PARTICIPAR EN EL LOCURAS / CORDURAS EN CONFINAMIENTO?



- Una **camiseta negra**.
- Una **pared blanca** que sea el fondo de la foto.
- Una **maskarilla**.
- Un **objeto** que te esté acompañando en este confinamiento, algo que te esté ayudando a pasar estos días en casa: un libro, un cuaderno, utensilios de cocina o de deporte, útiles de dibujar, el mando de la tele, el móvil, tu mascota...
- Un **móvil** con cámara. Si eres de los que se maneja mejor con una cámara de fotos no hay problema.

## ¿CUÁNTAS FOTOS TENGO QUE HACERME?

Dos, ambas con la camiseta negra y la maskarilla:

- Una con los brazos cruzados, mirando a cámara.
- Otra mirando a cámara y con el objeto que hayas seleccionado.

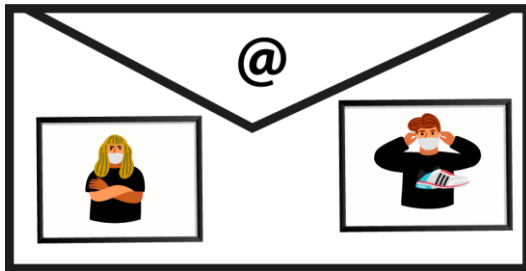


## ¿CÓMO ME HAGO LAS FOTOS?



- Apoya la espalda contra una **pared blanca**
- Trata de que sea un espacio **bien iluminado**, pero sin contraluces (siempre con luz de techo o luz natural que venga de frente a ti, a la espalda del fotógrafo)
- Pon la cámara del móvil a la **máxima resolución** posible (en la configuración de tu cámara puedes ajustarla)
- Dispara en formato **horizontal**
- Encuadre: **de tu cabeza a tu cintura**, con espacio suficiente para que salgan tus brazos y el objeto que lleves en las manos. Intenta que no se vean objetos muy cerca de ti (puertas, ventanas, cuadros...) para que tú seas quien protagonice la imagen.
- **Distancia desde la pared** a la cámara: entre metro y medio y 2 metros.
- **No utilices flash** ni el **zoom**.

## ¿CÓMO LAS HAGO LLEGAR A FUNDACIÓN INTRAS?

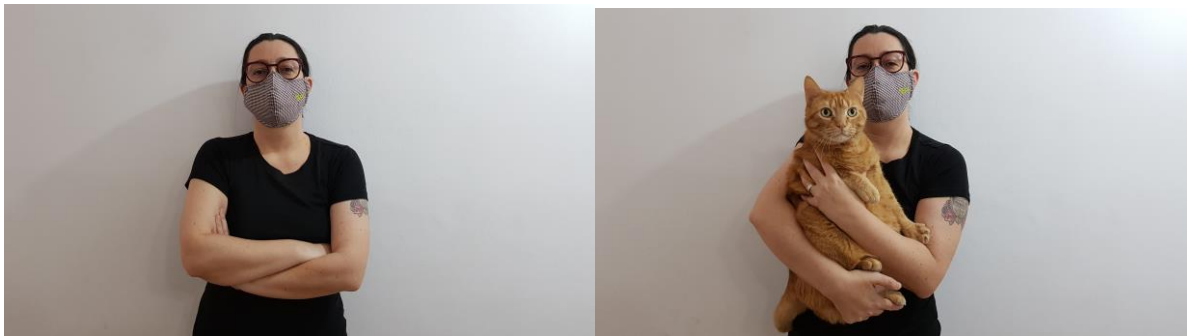


Por **WeTransfer** al correo [locurascorduras@intras.es](mailto:locurascorduras@intras.es) indicándonos tu nombre de pila (es el único dato que aparecerá en la web <http://locuras-corduras.intras.es>)

Si no te manejas con WeTransfer, puedes mandarlas directamente al **correo** [locurascorduras@intras.es](mailto:locurascorduras@intras.es).

Con el envío de las fotos a este mail aceptas que las imágenes se utilicen en el proyecto Locuras-Corduras.

# Ya eres un **Locuerdo**



## ¿QUÉ VAMOS A HACER CON LAS FOTOS QUE NOS MANDES?

- Subiremos todos los retratos recibidos a la **web del proyecto Locuras/Corduras**
- Haremos difusión en las **redes sociales** para invitar a toda la sociedad a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra salud mental en estos momentos de confinamiento.

LOCURAS - CORDURAS

EL PROYECTO LAS SESIONES LOS FOTOGRAFOS NOVEDADES PARTICIPA

### ¿QUÉ ES LOCURAS - CORDURAS?

LOCURAS - CORDURAS es un **proyecto fotográfico** que nace en 2014 como parte de las actividades de sensibilización de Fundación INTRAS. El proyecto se ha convertido en una herramienta para luchar contra el **estigma** que afecta a las personas que sufren **malestar psíquico**.

Desde nuestra sensibilidad, la locura está de alguna forma presente en cada uno de nosotros, muy cerca e inseparable de la cordura. El rostro, el gesto, la forma de mirar, la sonrisa... son los elementos que nos identifican, los que hacen únicos a cada persona que se acerca a nuestro proyecto, sin poner límites ni fronteras, sin clasificarnos. Por eso todos vestimos igual, todos tenemos entre manos los mismos elementos, **todas las fotos son iguales**... pero, al mismo tiempo, **todas son diferentes**.

### Y TÚ, ¿TE ATREVES A POSAR?

949	23144	30	1
PARTICIPANTES	DISPAROS REALIZADOS	SESIONES CELEBRADAS	EXPOSICIONES

# #mequedoencasa Pero no me paro

# #CUIDANOS

# #CUIDEMONOS