

**Workout
for Water.**

LES MILLS in support of **unicef** 

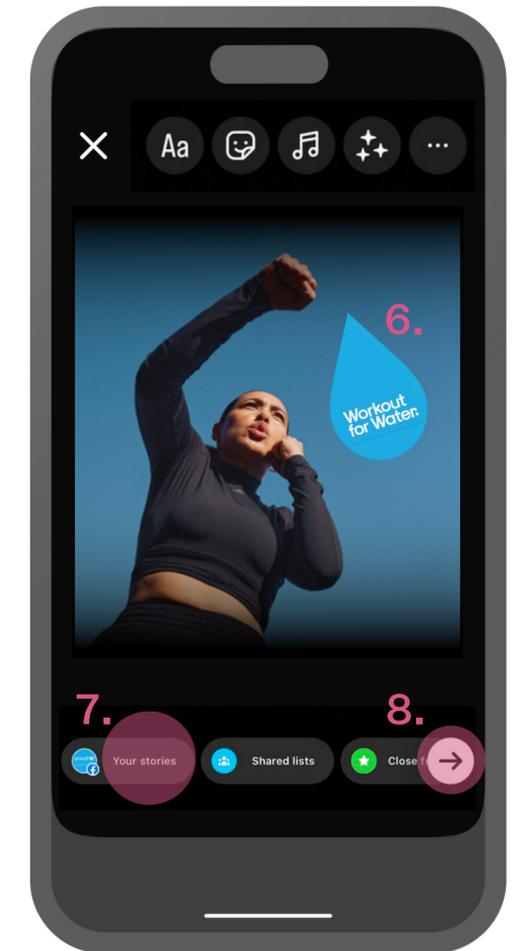
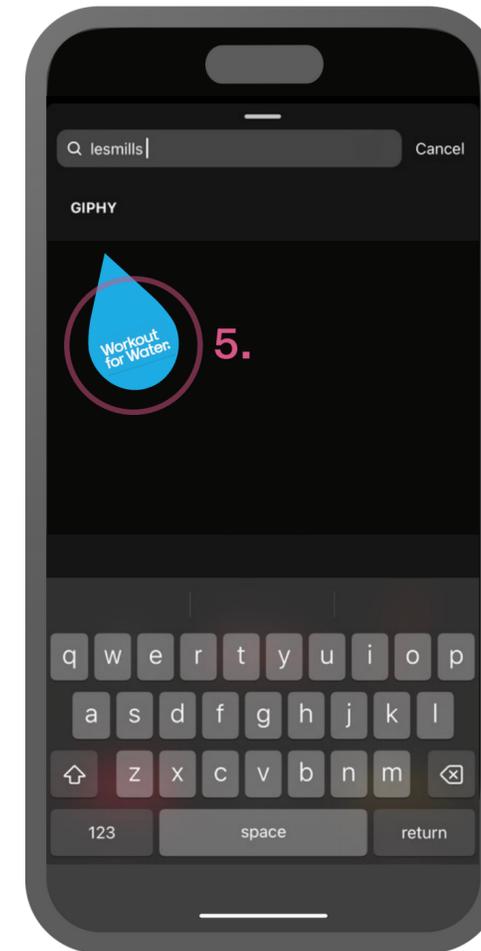
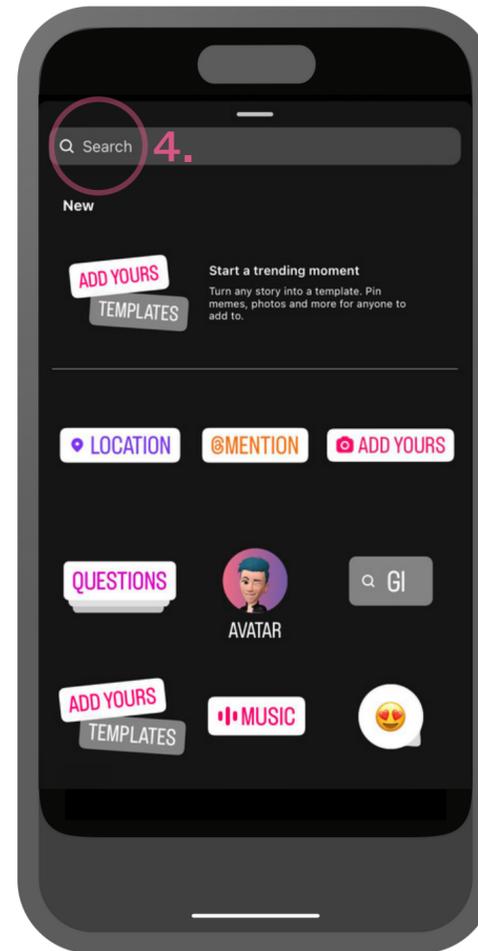
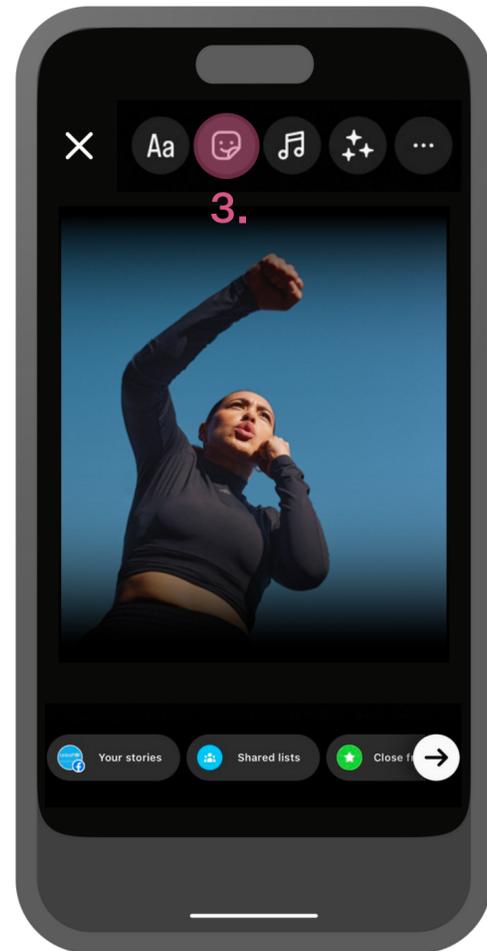
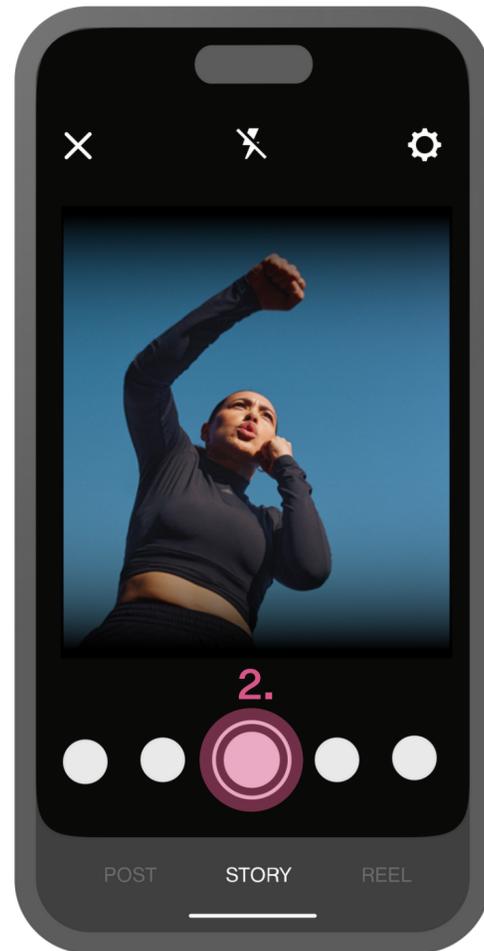
GUÍA DE REDES SOCIALES



UNICEF/UN0304111/ARCOS

SOCIAL MEDIA STICKERS

Instagram GIPHY – Instrucciones



1. Abre Instagram y clicas el botón de 'Story' para agregar una nueva story.

2. Tome una foto tocando el botón de grabar o tome un video manteniendo presionado el botón de grabar.

3. Para añadir un GIF a tu story de Instagram, selecciona el botón de sticker que está arriba de la pantalla.

4. Escribe 'lesmills' a la barra de búsqueda.

5. Selecciona el GIF de Les Mills que quieras añadir a tu story.

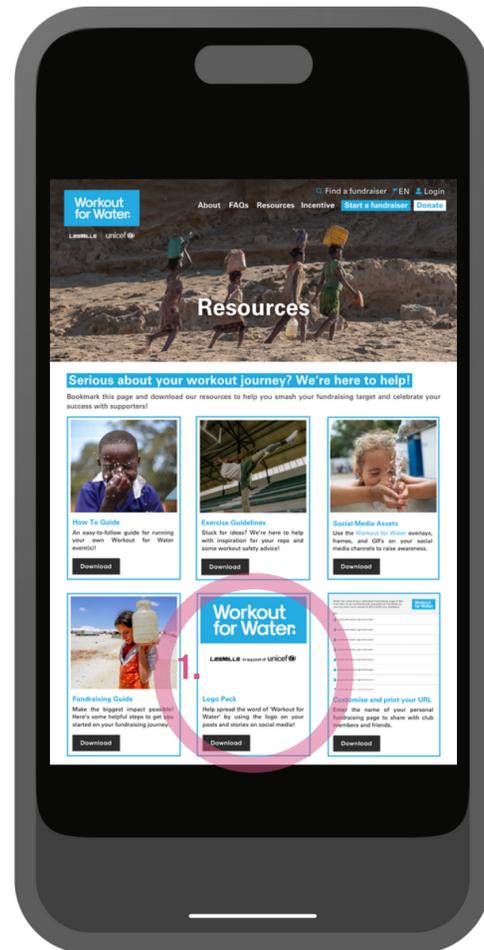
6. Posiciona y redimensiona el GIF.

7. Publica tu story seleccionando 'Tu historia'...

8. ...O selecciona manualmente a la persona a la que quieras mandar el story.

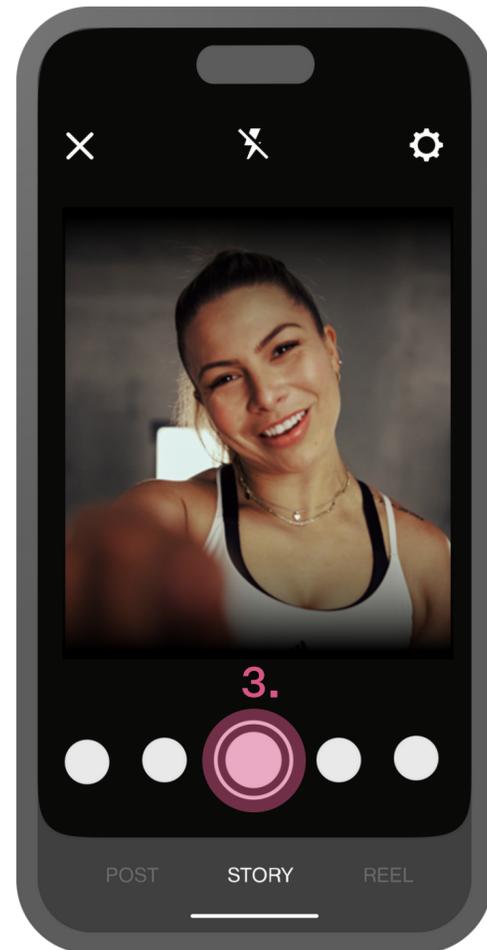
REDES SOCIALES OVERLAYS

Instragram Overlay – Instrucciones



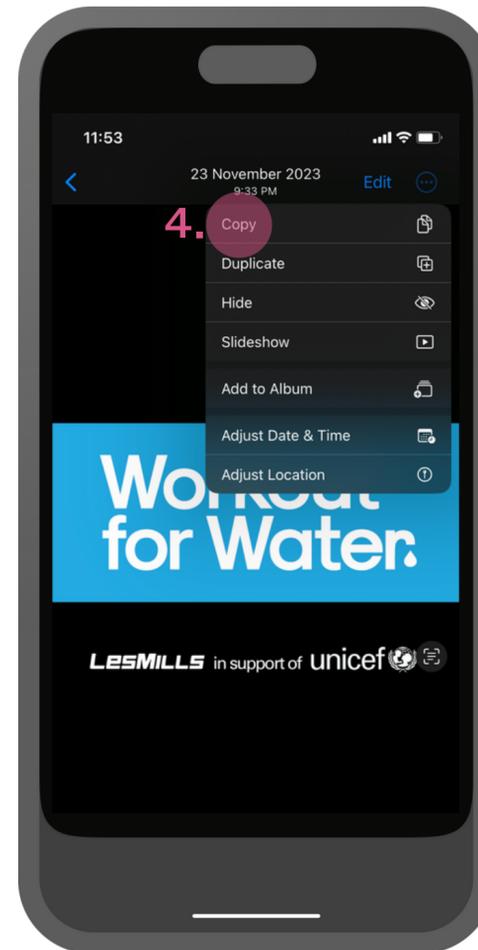
1. [Descarga](#) nuestro logo o ves a la página de 'Resources' de la web de [Workout for Water](#) i guárdalas en tu teléfono -

www.workoutforwater.org/resources

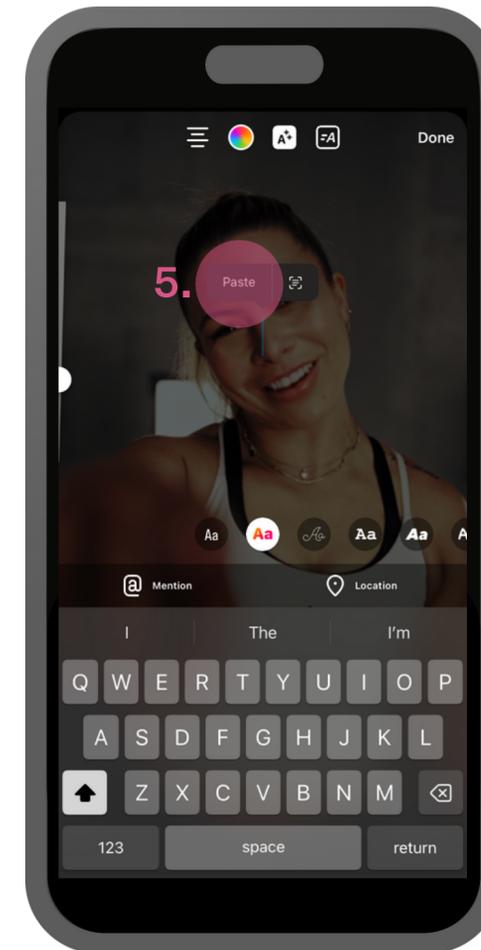


2. Abre Instagram y haz clic en el botón de "story" para añadir una nueva.

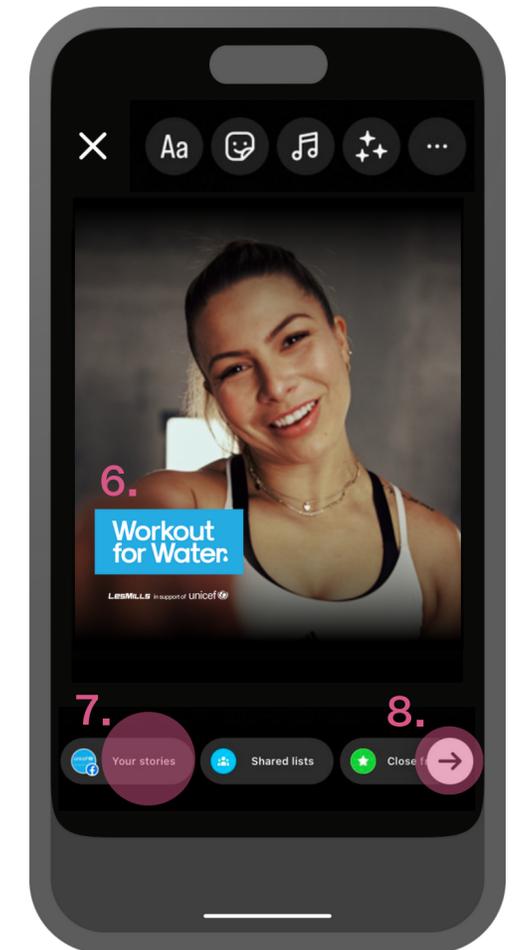
3. Haz una foto tocando el botón de grabar o haz un video manteniendo pulsado el botón de grabación.



4. Ves a la la home. Abre la aplicación de fotos y busca el logo descargado de [Workout for Water](#) que quieres usar. Copia la imagen.



5. Vuelve a la app de Instagram. Haz clic en la foto o video y pégalo.



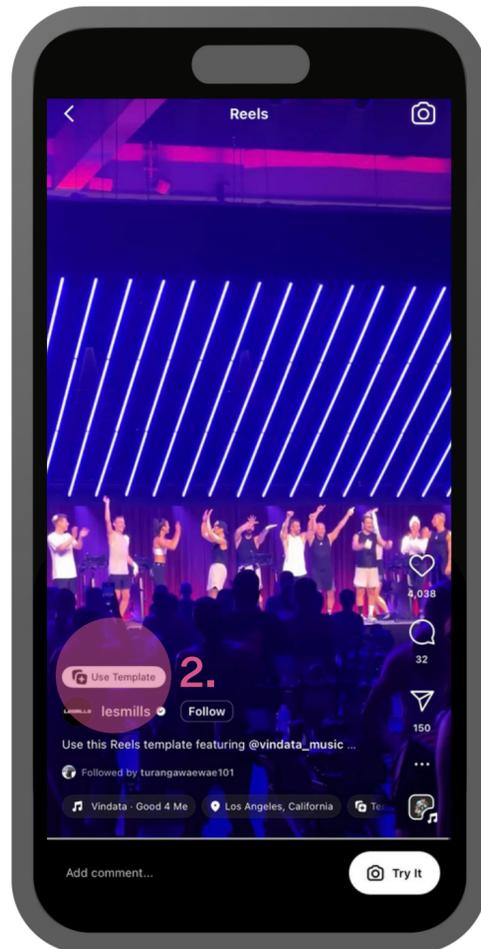
6. Posiciona y redimensiona el logo de [Workout for Water](#).

7. Publica tu story seleccionando 'Tu historia'...

8. ...O selecciona manualmente a la persona a la que quieras mandar el story

PLANTILLAS DE REDES SOCIALES

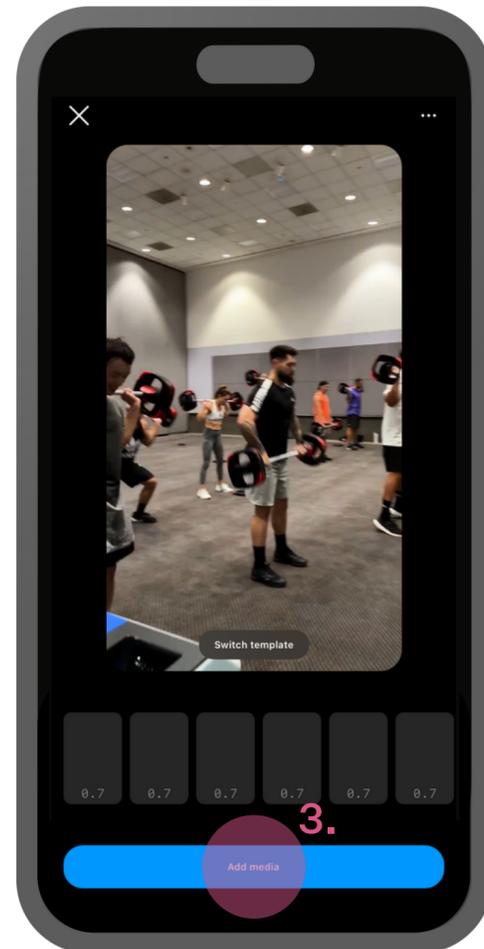
Reels de Instagram - **Plantilla** - Instrucciones



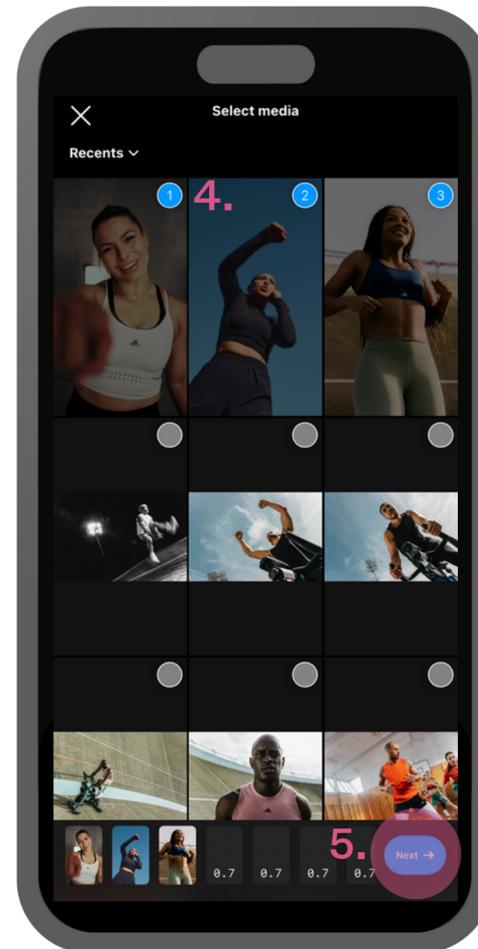
1. Abre Instagram, haz clic en el + en la parte inferior y sube el reel. Desliza el dedo hacia '**Plantillas**', escoge el reel que quieras. Haz clic aquí para ver un ejemplo de la plantilla que puedes usar:

<https://www.instagram.com/p/CvRC5jgL7Ek/>

2. Haz clic en '**Usar plantilla**'.

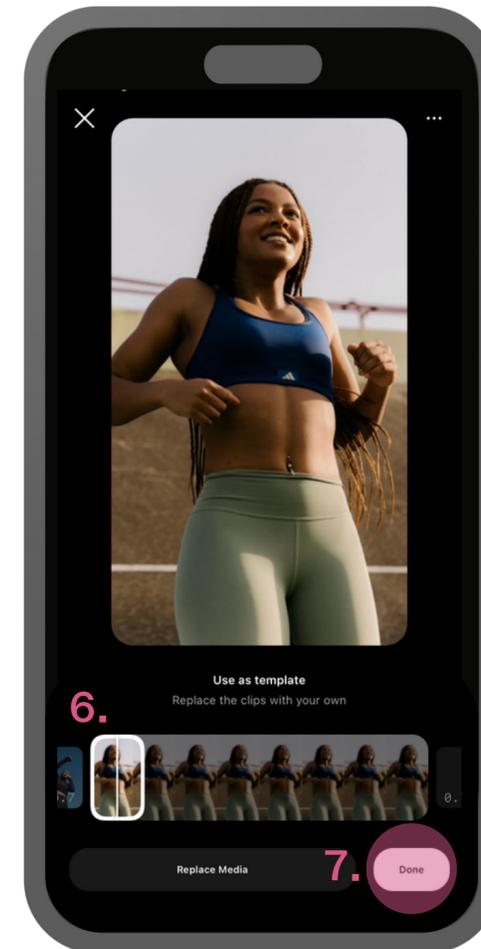


3. Haz clic en '**añadir media**'.



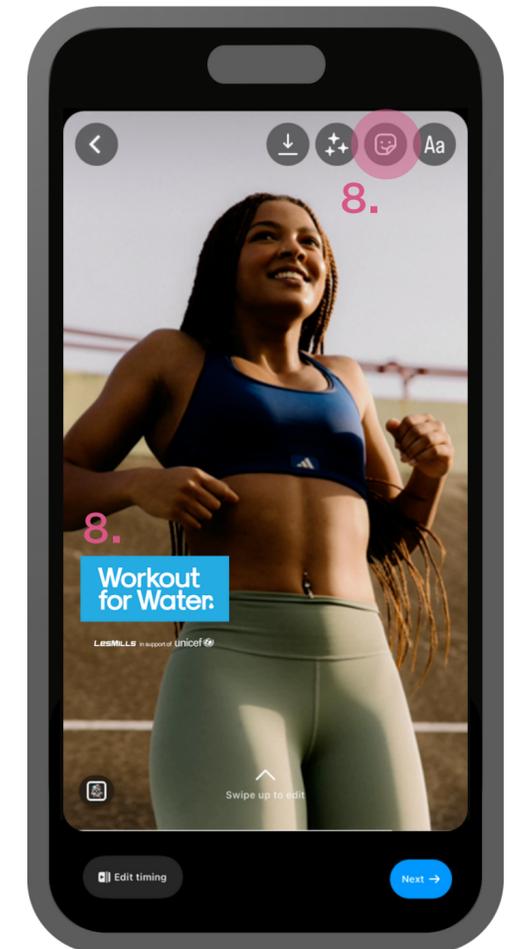
4. Selecciona la imagen o el video que quieras usar en tu nuevo reel de tu album de fotos.

5. Una vez lo hayas hecho, presiona '**siguiente**'.



6. Las fotos e imágenes que selecciones, se pondrán en el orden con el que las selecciones.

7. Si quieres ese orden, presiona '**siguiente**'.



8. Ya casi has acabado pero antes, sigue las indicaciones de las páginas anteriores y añade un **GIF de Workout for Water** para que tu reel triunfe aún más.