



La Madre inspirada

30 días de verano

E-Book

Soy Paloma / La Madre inspirada



¡Hola!

Soy Paloma, y en las redes me conocen como "La Madre inspirada".

Me gusta la fotografía, me apasiona, ¡me encanta!. Y cómo no, por supuesto editar fotos con Photoshop y Lightroom.

Soy madre, pero también mucho más. Soy una ins-pirada de la vida. Y si estás leyendo esto, tú también lo eres.

"Una de las reglas más generosas de la vida es que, si practicas, mejoras." - Elisabeth Gilbert

Este verano tú y yo, vamos a practicar nuestra creatividad fotográfica.

¡Gracias por estar aquí!

Paloma Avilés

Contenido



01 30 días, 30 ideas

El verano nos regala días llenos de luz y color, ¿qué tal si tomamos 30 días de verano para recuperar nuestra pasión por la fotografía?

02 Material

Cámara reflex, digital, de carrete. Pero también puedes usar tu móvil, porque hoy en día tienen incorporadas cámaras increíbles.



03 Disparar en manual

¡Quiero enseñarte las ventajas de disparar en manual! y no se trata solo de aprender a usar tu cámara, sino de aprender a hacer la foto que tu quieres. Mira mi Master Class de disparo en manual.



04 El reto

Te propongo hacer 30 fotos este verano. El reto consiste en despertar tus ganas de hacer fotos. ¡Empezamos ya!



"¡Quiero volver a quererte!"



Tu cámara y tú

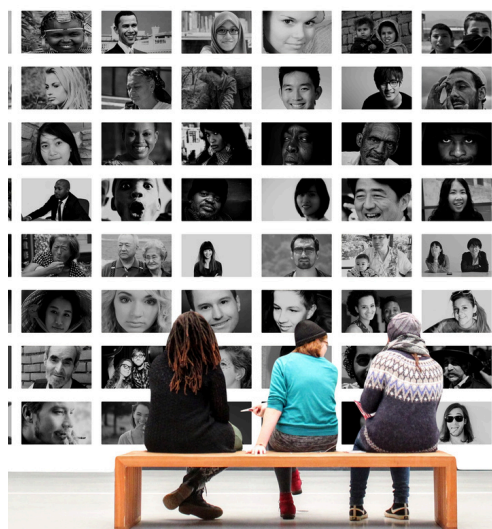
Cuando llegó a tu vida te emocionaste. Y me refiero a tu cámara de fotos, o a ese móvil tan estupendo con el que por fin ibas a hacer fotos increíbles.

Pero sabes que pasa, que a veces no es fácil... porque, eso de coger la cámara y hacer fotos no siempre sale tan natural. ¿Verdad?

Pereza, falta de ideas, en fin, cambiaste la emoción por frustración... y ahí la tienes llena de polvo, esperándote.

Pero esta relación ¡va a florecer de nuevo! porque el verano ha llegado y tienes entre tus manos mi fabuloso E-Book.

¡Tómatelo como un reto!



Solo 30 fotos

Toma tu móvil o tu cámara, tenla cerca y preparada con una tarjeta sd lista. Tienes por delante todo el verano, no importa si haces vacaciones en la ciudad, en el pueblo, el campo o la playa.

Te propongo 30 temas que fotografiar, mi E-book viene acompañado de muchas ideas y consejos fotográficos.

Quiero que te inspires, y recuperes tu pasión por la fotografía.



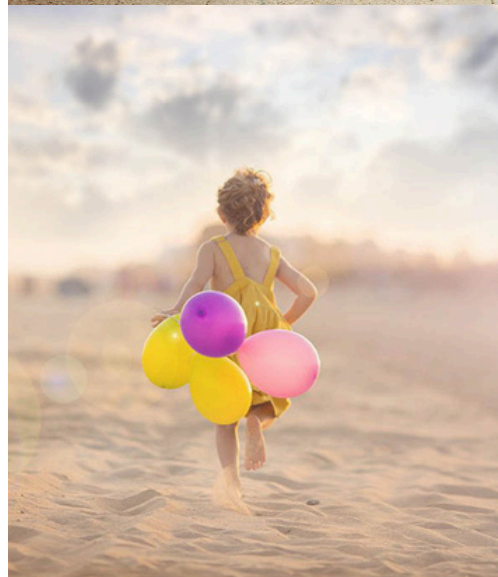
Sin prisa pero sin pausa

Si te apetece... el reto consiste en hacer una foto y luego subirla a tus redes o simplemente a tu galería online.

Puedes seguir el orden de temas que te propongo, o ir por tu cuenta.

¡Tu creatividad manda!

Lo importante es hacer un compromiso contigo y no dejar pasar mas de 3 días sin hacer fotos. La inspiración necesita que estés ahí para ella, con la cámara preparada para disparar.



El camino es lo que importa

Este reto realmente no tiene un final, solo es una excusa para que disfrutes haciendo fotos este verano. Creando recuerdos para tu familia. Es un ejercicio para crecer y aprender algo nuevo que te llene de satisfacción.

Puedes hacer fotos cada día o cada semana, da igual, la cuestión es volver a disfrutar este verano de tu cámara.

Recuerda que lo haces para ti, y si te tomas el tiempo, te aseguro que vas a conseguir fotos maravillosas.

Vamos a empezar ahora mismo, pero antes....



Te doy algunos consejos para que aproveches “30 días de verano” al máximo..

Mira el video de presentación, es corto y te explico lo que incluye.

Hay una Master Class para aprender a disparar en manual con tu cámara, nos centramos en el *Triangulo de exposición*. Porque la base de la fotografía es la luz.

Te propongo el Reto de subir una foto de cada día a tus redes o a tu album. En instagram tenemos el hastag #30diasinspirados. NO pasa nada si no vas al día.

¡Tú haz fotos!

Tener un álbum digital, es una buena forma de ver tu avance. Ahí puedes subir todas las fotos que quieras. Al final del verano tendrás una colección de fotos recogidas en un álbum, así no las perderás. Te incluyo un video de como crear un galería digital fácilmente y gratis.

Fotos editadas VS no editadas. Yo suelo editar mis fotos, pero lo importante es hacer bien la foto. Editarlas es opcional.

La edición puede ser muy simple o compleja , tu decides. Puedes usar Photoshop, apps de móvil, Lightroom, o nada.

Material necesario



Tus ganas, la cámara y tu móvil

Este "reto" de volver a disfrutar de la fotografía requiere sobre todo de:

- 1) **Tus ganas:** ¿Tienes ganas de hacerlo? Pues ya tenemos lo más importante.
- 2) **Cámara:** Saca tu cámara del cajón oscuro, límpiala y ponla en marcha. Te recomiendo que te hagas con una par de tarjetas sd, porque no quiero que pongas la excusa de "se me acabó la memoria y no puedo hacer hoy fotos".
- 3) **Objetivos:** Si solo tienes el que venia con el kit de cámara, por ej: 18-55mmm pues usa el que tengas, ¡El mejor objetivo es el que uses!

Pero... si puedes elegir, y tienes una lente fija: 50mm o un 35 mm., adelante con ellas. Yo usaré en la mayoría de mis fotos del reto el 50mm 1.8 (precio aprox 120€)

La principal diferencia entre un objetivo de 50 mm o 35 mm y uno de 18-55 mm radica en la distancia focal y las capacidades de zoom.

Por ej. el 50 mm 1.8 es una lente fija, no tiene zoom. Proporciona una perspectiva similar a la visión humana y se considera un objetivo estándar pero con mucha nitidez. Los objetivos de 50 mm son ideales para retratos, fotografía exterior, aporta mucha luz y desenfoque de fondo. Y además son baratos.

Por otro lado, el objetivo de 18-55 mm es un objetivo zoom que te permite ajustar la distancia focal según tus necesidades. Puedes utilizarlo para capturar tanto tomas amplias como tomas más cercanas, gracias a su capacidad de zoom. Este objetivo es conocido como un objetivo de kit común que se incluye con muchas cámaras DSLR

- 4) **Móvil:** Cuando no tengas cámara, o si no tienes cámara ¡usa el móvil!, mi único consejo aquí es que tengas siempre limpia la zona de la cámara. Ya sabes, coge un pañuelito y saca brillo al objetivo del móvil.

Inspiración / Ideas en Pinterest

He creado carpetas en Pinterest para que no te falten fuentes de inspiración, ¡hay muchas ideas! Te dejo el link por tema en cada página .

Bokeh

Movimiento

Retrato

Color

Helados

Comienzan los 30 días de verano

30 días y muchas ideas con consejos fotográficos.

Puedes seguir el orden o ir por libre.

¡Diviértete y captura los mejores momentos del verano!



- | | | | | | |
|----|--------------------------------|----|--|----|----------------------|
| 1 | Enfoque en los ojos | 2 | Regla de los tercios | 3 | Profundidad de campo |
| 4 | Refrescante | 5 | Colores vibrantes | 6 | Fotografía macro |
| 7 | Retrato sencillo | 8 | Fotos a pleno sol | 9 | Repetición |
| 10 | Espacio negativo | 11 | Regla del horizonte | 12 | Simple y limpia |
| 13 | En el marco | 14 | Perspectivas: detrás, desde arriba o abajo | 15 | Día del helado |
| 16 | Regla dirección del movimiento | 17 | Regla de la mirada | 18 | Reflejos |
| 19 | Llena el marco | 20 | Juega con el color | 21 | Día de la sandía |
| 22 | Movimiento | 23 | Siluetas | 24 | 3 en 1 |
| 25 | Momentos cándidos | 26 | Sin rostro | 27 | Autoretrato |
| 28 | Still Life o bodegón | 29 | En Blanco y Negro | 30 | Rayos de sol |

ENFOQUE EN LOS OJOS



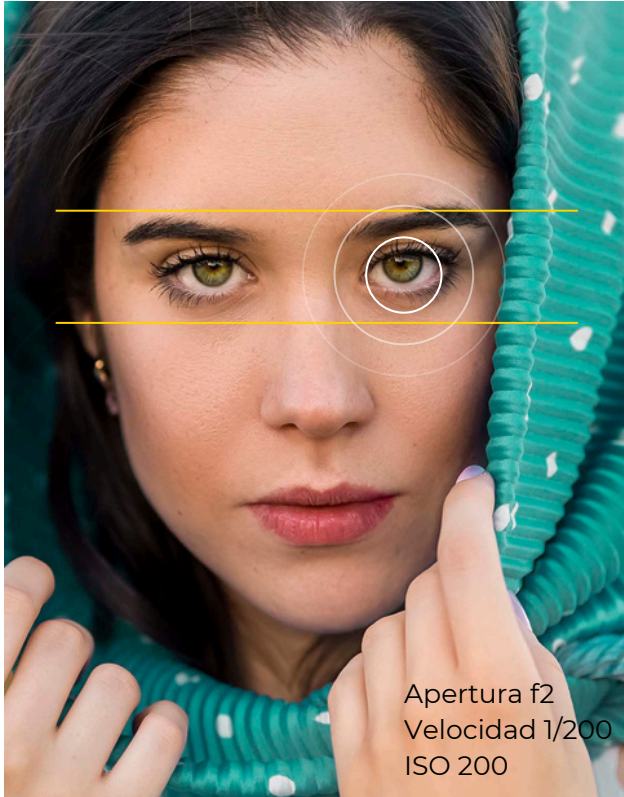
Día 1

¿Qué fotografiar?

- Un ser querido que te mira de frente y sonríe
- Tu niño/a abrazado a su juguete favorito
- Dos caras juntas cachete con cachete
- El peque de la casa comiendo sandía o un helado mientras te mira
- Tu mascota mirándote con amor
- Tu adolescente mirándote con cara de pocos amigos porque le haces una foto
- A ti, o sea un selfie

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Enfoque en los ojos



Cuando miras un retrato siempre te fijas primero, aunque no lo quieras, en los ojos.

No hay nada mas poderoso que un retrato donde los ojos están super enfocados. Así que pon tu punto de enfoque siempre a los ojos.

Si la persona mira de frente y los dos ojos están en el mismo plano, realmente no importa en qué ojo fijas el enfoque de la cámara.

Sin embargo, si la cabeza está ladeada, asegúrate de enfocar el ojo más cercano a tí.

Si dos personas están juntas, enfoca el ojo más cercano a la otra persona y nunca uses la apertura mas grande de tu lente.

Consejos

- Utiliza una apertura más cerrada (número f/ más alto) para que todo el rostro quede enfocado. Por ejemplo F3.2 como mínimo.
- Modo de enfoque (AF): Utiliza el enfoque automático y apunta al ojo. Ya hay cámaras que vienen con el enfoque automático al ojo.
- Velocidad de obturación adecuada: Asegúrate de tener una velocidad de obturación lo suficientemente rápida para evitar el movimiento no deseado. Con niños nunca bajes de 1/200
- Recuerda que, además de los ajustes de la cámara, también es importante considerar otros factores, como la distancia al sujeto, el ángulo de disparo y la iluminación. Practicar y experimentar te ayudará a encontrar la combinación perfecta para obtener imágenes nítidas de ambos ojos.



REGLA DE LOS TERCIOS



Día 2

¿Qué fotografiar?

- Un ser querido caminando por la playa, el campo o la ciudad
- Tu niño jugando o tu adolescente leyendo, mirando móvil
- Un objeto bonito de tu casa colocado en la mesa o repisa
- Gente en el chiringuito o en la calle
- Una puerta en una calle interesante
- Tu mascota en el parque
- Sentados en la orilla de la piscina o playa
- Abuelos con los nietos paseando

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

La regla de los tercios



La regla de los tercios funciona en fotografía debido a la manera en que nuestros ojos y cerebro procesan visualmente una imagen.

Está basada en el principio de equilibrio y armonía visual, y se cree que los puntos de intersección y las líneas imaginarias a lo largo de un encuadre dividen la imagen de forma estéticamente agradable.

Colocar los elementos principales en los puntos de intersección o a lo largo de las líneas ayuda a crear una **composición equilibrada** y visualmente atractiva. La regla ayuda a dirigir la atención del espectador y guiar la mirada hacia los puntos clave de la imagen.

Recuerda que la regla de los tercios es una guía, no una regla estricta

Consejos

- Identifica los elementos principales de la foto, los más importantes que deseas resaltar. Una persona, un objeto, cualquier otro elemento.
- Coloca los elementos en los puntos de intersección o a lo largo de las líneas: Utiliza estos puntos para posicionar los elementos principales en tu encuadre. Experimenta con diferentes posiciones dentro de los tercios.
- Considera la dirección y el movimiento: Si hay elementos en movimiento en la escena, como personas caminando o vehículos, intenta alinearlos a lo largo de las líneas de la cuadrícula para agregar dinamismo y fluidez a la imagen.



PROFUNDIDAD DE CAMPO



Apertura f 1.8
Velocidad 1/360
ISO 100

Día 3

¿Qué fotografiar?

- Unas manos con: un helado, café, conchas de playa (bokeh = f/pequeña)
- Una escena de la playa/piscina (completa = f/grande)
- Tu chiringuito, bar, restaurante favorito (completa = f/grande)
- Persona bebiendo algo (bokeh = f/pequeña)
- Manos, piecitos, flores (bokeh = f/pequeña)
- Tu grupo de amigos (completa = f/grande)
- Donuts de colores (prueba las dos opciones enfocar todo o solo enfocar uno de ellos y el resto desenfocado)

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Profundidad de campo: Bokeh o enfoque total



La profundidad de campo es un elemento clave en la fotografía que te permite controlar qué partes de la imagen están enfocadas y cuáles están desenfocadas.

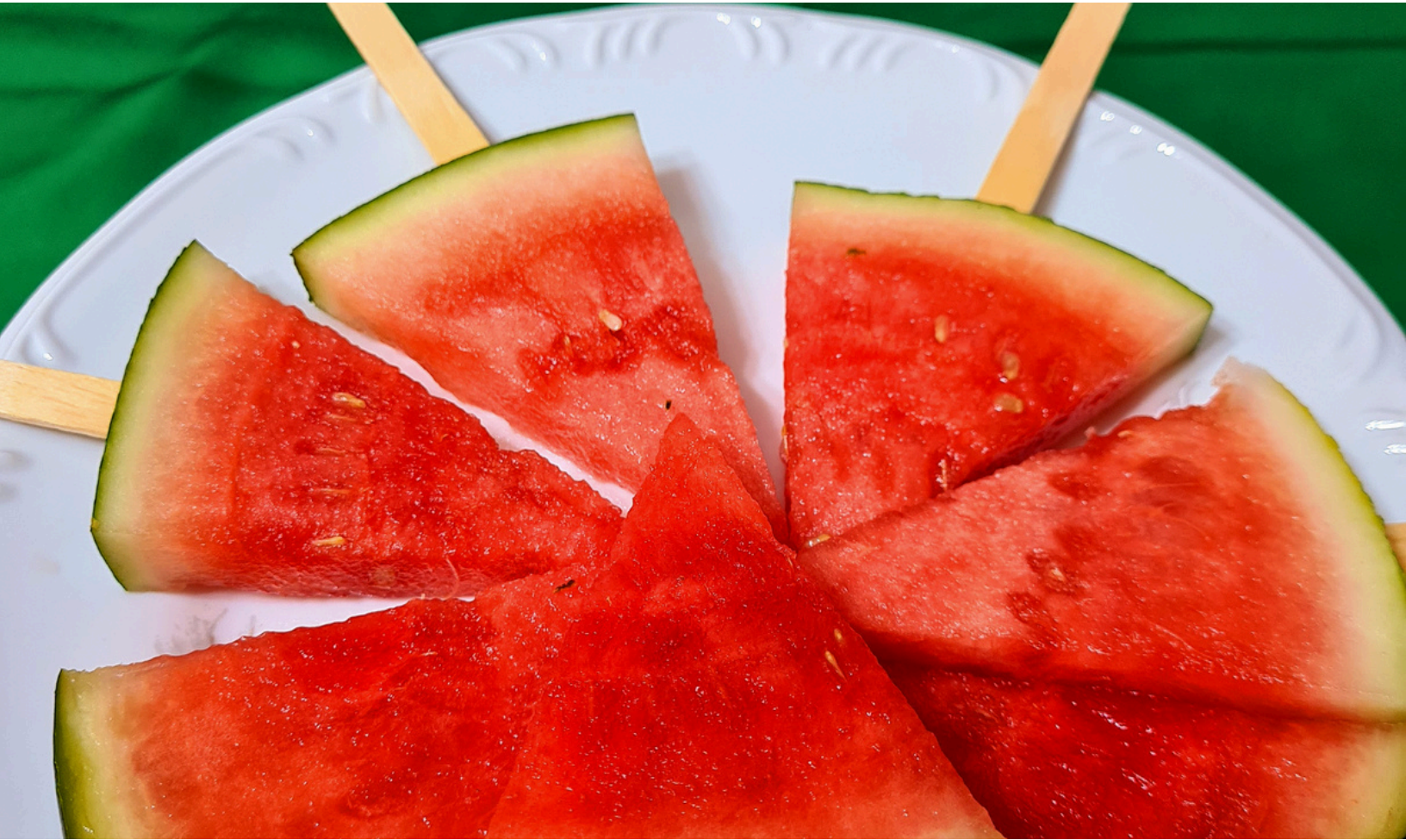
La profundidad de campo en fotografía se refiere a la zona de la imagen que aparece nítida y enfocada, desde el punto más cercano al punto más lejano.

El objetivo que uses y la apertura son claves en el resultado. Si buscas una foto con **BOKEH** (ese efecto tan chulo de desenfoco de fondo) necesitas una apertura más amplia (número f/ bajo), que produce una profundidad de campo más reducida, lo que significa que solo una parte específica de la imagen estará enfocada, y el resto se verá desenfocado (Bokeh). Por otro lado, una apertura más cerrada (número f/ alto), produce una mayor profundidad de campo, o sea una mayor área de la imagen aparecerá nítida y enfocada (ideal para grupos). Tienes mas información en la Máster Class, parte “Apertura del diafragma”

Consejos y ajustes

- **BOKEH, profundidad de campo pequeña:** Para hacer una foto de un elemento con fondo desenfocado, te sugiero que empieces usando la apertura mas alta que tenga tu cámara, en mi 50mm es f/1.8 , ajústala según la parte del elemento que quieras que salga enfocado y revisa tu velocidad e ISO. La clave está en separar ese elemento del fondo. Mira la foto con el helado.
- **TODA LA ESCENA, profundidad de campo grande:** Si quieres hacer una foto donde toda la escena esté enfocada tienes que poner tu apertura con un número alto , de hecho yo sigo una regla, si fotografío entre 3 y 5 personas, minimo pongo f5.6, si la escena es amplia subo mucho mas f11, etc.

REFRESCANTE



Día 4

¿Qué fotografiar?

- Una buena cerveza, refresco o cualquier bebida bien fresquita
- Tus niños comiendo sandia, helado.
- Personas bañándose en la playa / piscina
- Pon una funda de agua a tu móvil y prueba sin miedo a meterte en el agua y hacer fotos
- Una copa de helado o polo lleno de color en tu mano
- Prueba a tirar un cubo de agua a alguien en la playa
- Manos o pies en el agua

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Refrescante



Nos vamos a relajar, vamos a refrescar nuestra creatividad. En este día vas a buscar fotos que tengan algo que ver con lo que a tí te parece refrescante. Como estamos en verano, busca igualmente el color en cada foto, porque las fotos llenas de color son éxito seguro.

Si te enfocas en ello te aseguro que vas a ver fotos refrescantes por todas partes.

Puede ser la piel morena con gotas de agua, puede ser un zumo de naranja, un helado, un cocktail, una cervecita, un salto en el agua, tus niños partiéndose de risa (¡eso es refrescante!) Ya hemos repasado como crear bokeh, enfoque total y la regla de los tercios, aprovecha para usarlas en este día.



COLORES VIBRANTES



Día 5

¿Qué fotografiar?

- Ve al mercado y haz fotos de frutas/verduras
- Si el día es soleado, y ves a alguien con ropa llamativa hazle una foto
- Un flotador de color fuerte en la piscina
- El atardecer en la playa o ciudad
- Una cara con dos kiwis como gafas
- A ti con una camisa de rayas (roja/blanca o azul/blanca)
- Bungavillas rosas, amarillas, rojas + cielo azul o pared blanca
- Tela, toalla de color fuerte en manos ¡y a correr!

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Colores vibrantes



Hay varios colores que evocan una sensación de verano y transmiten una atmósfera cálida y vibrante. Algunos de ellos son:

1. **Amarillo soleado:** El color amarillo brillante y soleado evoca el sol radiante y la energía del verano. Transmite alegría, calidez y optimismo.
2. **Naranja vibrante:** El naranja es un color cálido y vibrante que se asocia con la vitalidad y la diversión del verano. Inspira entusiasmo y energía.
3. **Turquesa refrescante:** Este tono de azul verdoso se asemeja al agua cristalina y las playas tropicales. Transmite frescura, calma y una sensación refrescante de verano.
4. **Verde exuberante:** Los verdes brillantes y vivos, como el verde césped o el verde de la naturaleza en pleno verano, evocan un ambiente de crecimiento y vitalidad.
5. **Rosa pastel:** Los tonos suaves de rosa pastel aportan un toque delicado y romántico al verano. Transmiten dulzura y feminidad.
6. **Rojo ardiente:** El rojo intenso y apasionado se asocia con la energía y la emoción del verano. Evoca sensaciones de calor y acción.
7. **Azul cielo:** Este color claro y brillante refleja el cielo despejado y deslumbrante del verano. Transmite una sensación de tranquilidad y serenidad.
8. **Blanco luminoso:** El blanco puro y luminoso evoca la sensación de luz y frescura del verano. Además, es un color versátil que se combina bien con otros tonos veraniegos.

Busca estos colores estos días para capturar la esencia del verano y transmitir su atmósfera soleada y vibrante.

FOTOGRAFIA MACRO



Día 6

¿Qué fotografiar?

- Los pétalos de una flor
- Gotas de agua en la piel
- Las pestañas de tus niños
- Labios de la persona que quieres
- Me encantan las suculentas, ¡fotos de suculentas!
- Gotas de agua en un vaso de tu bebida
- Las orejitas, bigotes, ojos de tu mascota
- Texturas de piel, comidas, piedras

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

La fotografía Macro



La fotografía macro es una técnica especializada que se centra en capturar imágenes de objetos pequeños en tamaño real o en ampliaciones extremas, revelando detalles minuciosos que normalmente no se aprecian a simple vista.

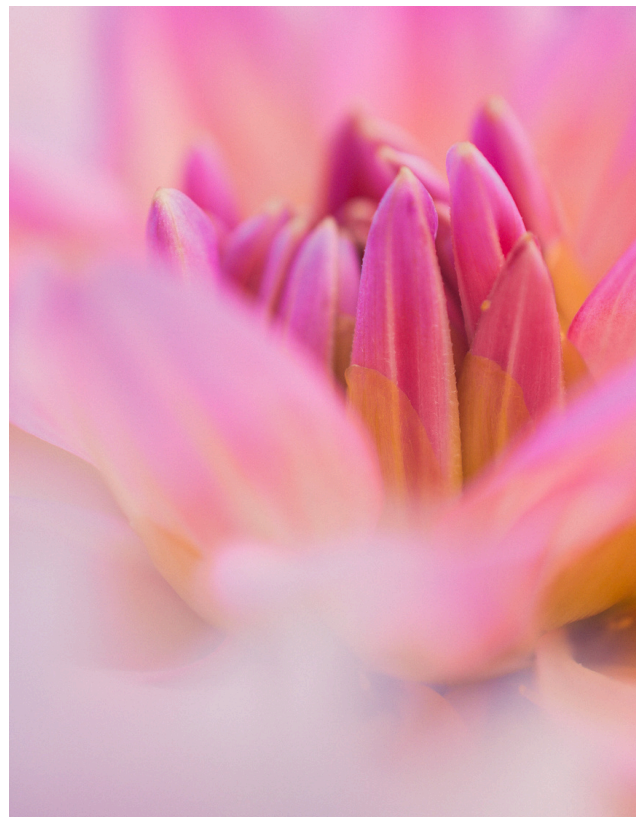
En la fotografía macro, el objetivo es acercarse lo más posible al sujeto para lograr una relación de tamaño cercana a 1:1 o mayor.

Esta técnica se utiliza para resaltar los detalles y texturas de objetos diminutos, como flores, insectos, gotas de agua, joyas, entre otros.

Para obtener fotografías macro de calidad, se utilizan lentes macro especiales o este truco (video)

Consejos: hacer foto macro de una flor

- Selecciona una apertura pequeña (número f alto). Esto ayudará a que más partes de la flor estén enfocadas.
- Utiliza una velocidad de obturación rápida o un trípode para asegurarte de que la cámara esté estable durante la captura.
- Considera utilizar una fuente de luz suave y difusa
- Prueba tomas desde arriba, desde el nivel de la flor o incluso desde abajo para obtener perspectivas interesantes.
- Acércate lo suficiente para capturar los pétalos, los estambres y cualquier otro detalle que desees resaltar.



RETRATO SENCILLO



Día 7

¿Qué fotografiar?

- A quien tu quieras, solo necesitas una persona o mascota
- Recuerda la regla de los tercios y enfoca al ojo
- Asegúrate de que su ropa va acorde al lugar. Los colores influyen en el resultado.
- Cuida muy bien donde colocas a tu modelo, el sol puede estropear tu foto si no lo haces bien (evita: poca luz, mucha luz, sombras y luces)
- Si haces fotos en casa, busca una parte visualmente ordenada y cerca de una ventana
- Necesitas una fuente de luz, cualquier ventana es buena y si estás en exterior intenta captar la luz en los ojos

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Retratos sencillos



Consejos: hacer retratos sencillos

Si me sigues en las redes sociales, sabrás que yo adoro hacer retratos. Sobre todo me encantan los retratos sencillos, porque lo único que se necesita es una buena luz... bueno, lo único no. Hay que tener en cuenta algunas cosas más. En el video te lo cuento con detalle, pero aquí tienes algo de teoría.

1. **Modo de exposición:** Utiliza el modo de exposición manual (M) o el modo de prioridad de apertura (A/Av) para tener un control preciso sobre los ajustes de la cámara.
2. **Apertura (f-stop):** Selecciona una apertura amplia (número f bajo, como f/2.8 o f/4) para obtener un efecto de desenfoque suave en el fondo y resaltar al sujeto. Esto ayudará a crear un enfoque nítido en el rostro y desenfocar ligeramente el fondo.
3. **Velocidad de obturación:** Ajusta la velocidad de obturación según la iluminación disponible y el movimiento del sujeto. Si fotografías a niños no bajas de 1/200
4. **ISO:** Comienza con un valor ISO bajo (100 o 200) para obtener una calidad de imagen óptima y reducir el ruido. Si la luz natural es escasa, puedes aumentar gradualmente el ISO para obtener una exposición adecuada, pero mantén en cuenta que un ISO alto puede introducir ruido en la imagen.
5. **Enfoque:** Utiliza el enfoque automático (AF) o el enfoque manual (MF) según tu preferencia. Asegúrate de enfocar correctamente a los ojos del sujeto, ya que son el punto focal principal y busca un fondo visualmente limpio.

Recuerda que estos ajustes son solo una guía, y siempre tienes que adaptarlos según las condiciones específicas de luz y el estilo que buscas en tus retratos.

FOTOS A PLENO SOL



Hora: 13:30
Apertura f 4,5
Velocidad 1/1000S
ISO 100
Lente 135mm / Canon 6D

Día 8

¿Qué fotografiar?

- Tu familia en la playa o piscina
- Tus piernas tomando el sol
- Selfie tuyo con tu cara dirección al sol, con gafas o los ojos cerrados
- El chiringuito de la playa
- Manos y como fondo el cielo azul
- Personas en movimiento: abrazos, besos, risas
- Alguna persona de espaldas a ti corriendo por la orilla, campo, etc..

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Fotos a pleno sol



Consejos hacer fotos a pleno sol

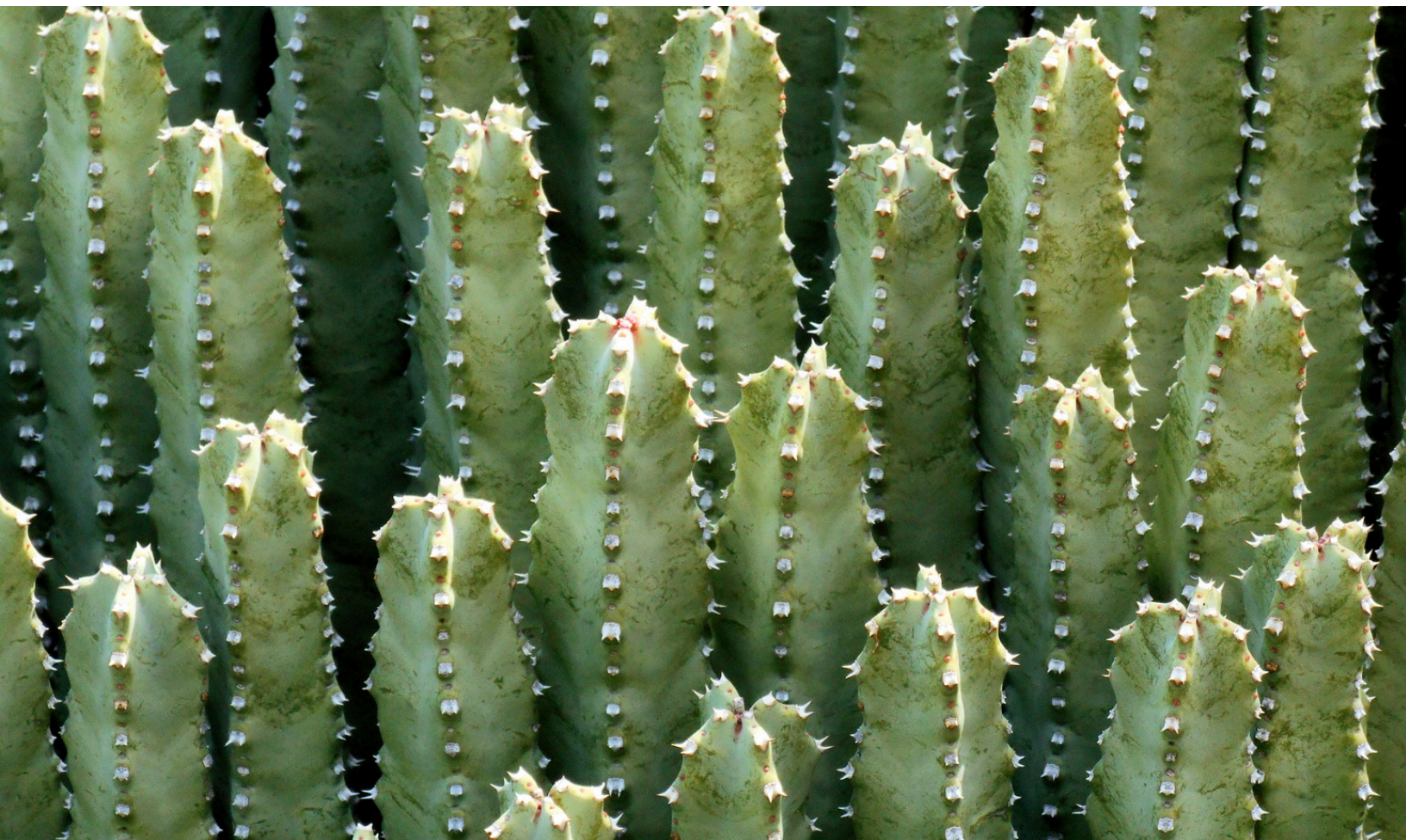
Hablemos de hacer fotos cuando hay un sol intenso y poco o ningún lugar con sombra en los alrededores. Es fácil desanimarse, o bien sacamos a nuestro sujeto explotando en luz o bien aparece con sombras bajo sus ojos, o todo oscuro y el fondo sobre expuesto... en fin, la cuestión, es que cuando estamos con un sol fuerte se nos quitan las ganas de hacer fotos.

Pero siempre podemos hacer algo para mejorar nuestras fotos, ten en cuenta estos ajustes:

1. **ISO al mínimo**, no lo necesitamos para nada
2. **Apertura**, si la apertura es grande (f / nºpequeño) entonces entrará mucha luz, lo siento: tendrás que sacrificar el bokeh en estos casos. Pon una apertura por ejemplo de f8 o más, ayudará a la nitidez y a que no entre tanta luz en la cámara.
3. **La velocidad**, aquí está el truco, ¡¡sube la velocidad!! Utiliza una velocidad de obturación rápida para evitar la sobreexposición y capturar los detalles nítidos en condiciones de luz intensa. Una velocidad de obturación de al menos 1/1000 de segundo o más rápida puede ser ideal, pero puedes ajustarla según las necesidades de cada situación.
4. **Posición del sujeto**: A veces necesitaras un reflector si el sol hace sombra en su cara o sus ojos, en caso de que no lo tengas es mejor que eleve su rostro hacia el sol y así evitas sombras.
5. **Tu posición**: Observa tu sombra, porque puede salir en la foto, múévete.

Es cuestión de práctica, sal a la calle a las 2pm y haz fotos a pleno sol con velocidad alta, apertura f11 y verás como algo ha cambiado en tus fotos bajo el sol

REPETICION



Día 9

¿Qué fotografiar?

- Suculentas, cactus, bambú
- Fachada de un edificio, balcones, escaleras, rejas
- Pinzas de la ropa colgadas
- Las sombrillas en la playa
- Si tienes unos cuantos niños, ponlos todos sentados en la orilla y hazles fotos a sus pies
- Lapices de colores, flores, dulces, cervezas, encima de la mesa

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Repetición



La repetición en la fotografía puede ser utilizada de muchas formas creativas y expresivas. Al incorporarla en tus imágenes, puedes agregar interés visual, contar historias y transmitir emociones de manera efectiva. Explora diferentes formas de repetición en tus composiciones y experimenta con esta técnica para crear imágenes visualmente impactantes y significativas.

Concéntrate en la primera parte del elemento que se repite que está más cerca de la cámara. Pon apertura grande (número más bajo) si quieres crear efecto bokeh o una apertura pequeña (numero alto) si quieres todo enfocado.

Va a parecerte increíble, pero en el momento en el que buscas la repetición en tu entorno para hacer fotos, ¡te das cuenta de que está en todas partes!





Día 10

¿Qué fotografiar?

- Salta y que se vea el cielo azul
- Manos arriba, si tienes una sandía, un helado, un pañuelo quedará más interesante
- Caminando por la playa, deja a un lado el mar o las dunas
- Desde abajo unos pies caminando por la orilla o borde de la piscina
- Persona con pared de fondo

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

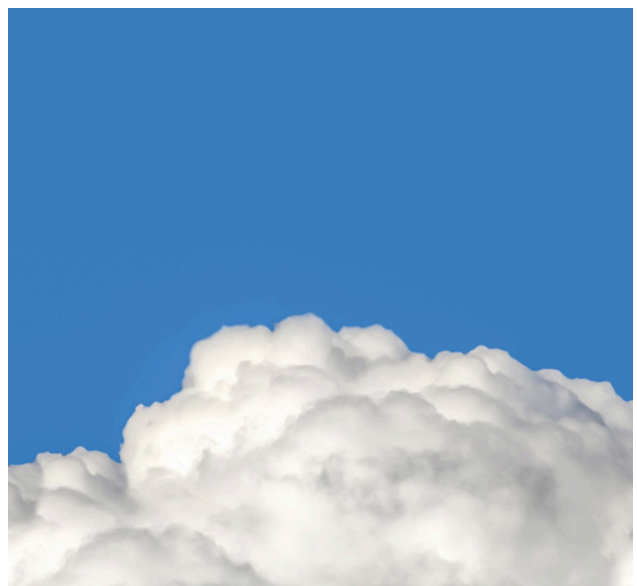
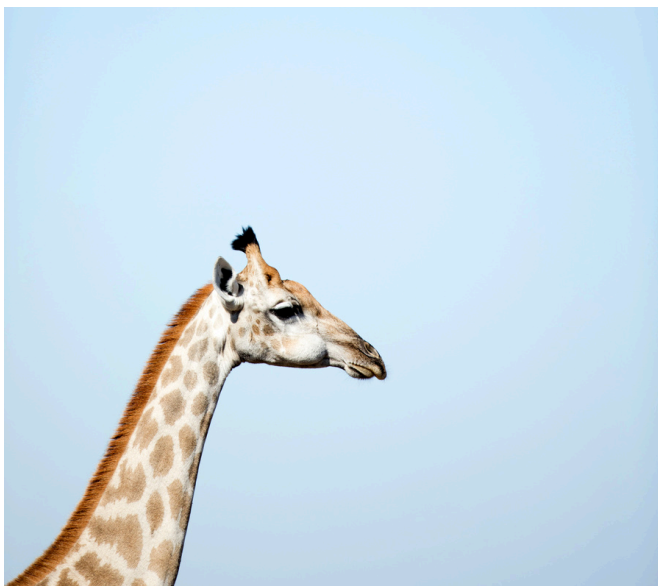
Espacio negativo



El espacio negativo en fotografía se refiere al espacio vacío o sin contenido principal en una imagen. Al utilizar el espacio negativo, ayudas a atraer al espectador exactamente a lo que quieres que vea.

Se utiliza para crear equilibrio, resaltar el sujeto y generar un impacto visual más fuerte al permitir que el sujeto respire dentro del encuadre. El espacio negativo puede transmitir tranquilidad, minimalismo y dar lugar a la imaginación del espectador.

No siempre necesitamos llenar nuestra imágenes con algo para mirar. El espacio negativo es una excelente manera de agregar variedad a tu portofolio de fotos.



REGLA DEL HORIZONTE



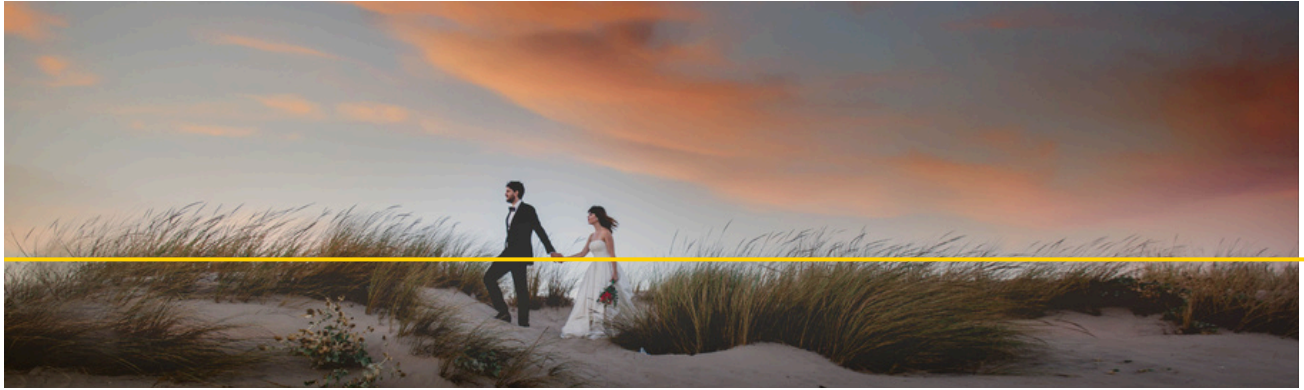
Día 11

¿Qué fotografiar?

- Un ser querido corriendo por el campo/playa con globos
- Alguien sentado en unas escaleras
- Una pareja caminando por la playa o ciudad
- Una calle de tu ciudad
- Sentados en el borde de la piscina o en la orilla
- Desde el suelo, tu mascota durmiendo
- Personas sentadas en un banco
- Un paisaje en el campo

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Horizonte



La regla del horizonte en fotografía se refiere a la práctica de alinear el horizonte en una imagen de manera correcta y estéticamente agradable. Hay dos reglas principales que se siguen:

- 1.**Regla de los tercios:** Colocar el horizonte en una de las líneas horizontales imaginarias que divide la imagen en tercios, ya sea en el tercio superior o en el tercio inferior. Esto ayuda a crear una composición equilibrada y atractiva, evitando que el horizonte se ubique exactamente en el centro de la imagen.
- 2.**Horizonte recto:** Mantener el horizonte nivelado para evitar que aparezca inclinado o torcido. Un horizonte desalineado puede crear una sensación de inestabilidad o descuido en la fotografía. Utiliza elementos de referencia, como el horizonte natural o las líneas verticales de los edificios, para asegurarte de que el horizonte esté recto.

Es importante recordar que **estas reglas no son estrictas** y pueden romperse con fines creativos.



SIMPLE, LIMPIA, MINIMALISTA



Día 12

¿Qué fotografiar?

- Una taza de café, flor, libro sobre una mesa despejada
- Una toalla color suave, pañuelo al viento con fondo cielo
- Una sombrilla solitaria en la playa
- Retrata a un amigo o a ti, vístete de un color neutro, fondo blanco
- Una fruta o pétalos de flor en las manos
- Manos unidas , usa el blanco y negro
- Mano con una flor, un globo, sobre fondo liso, etc

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Simple, limpia, minimalista

1. **Simplificación:** Las fotografías minimalistas tienden a eliminar elementos innecesarios y enfocarse en un solo sujeto. La composición se reduce a lo esencial, creando una imagen limpia y ordenada.
2. **Espacio negativo:** El uso del espacio negativo o vacío es una característica común en las fotografías minimalistas. creando un efecto visual poderoso.
3. **Líneas limpias y formas simples:** estas son elementos clave en las fotografías minimalistas. Las líneas rectas, curvas suaves o formas geométricas básicas se utilizan para componer la imagen y crear un sentido de armonía y equilibrio.
4. **Colores y tonos suaves:** Las fotografías minimalistas a menudo presentan una paleta de colores suaves y tonos sutiles. La ausencia de colores llamativos o saturados contribuye a la sensación de calma y serenidad que se busca en este estilo.
5. **Enfoque en la simplicidad y el detalle:** Las fotografías minimalistas suelen resaltar la belleza y el detalle en los elementos más simples. Se busca capturar la esencia del sujeto o escena de manera clara y sin distracciones, realzando su singularidad y permitiendo al espectador apreciar los detalles sutiles.
6. **Uso del espacio en blanco:** El uso estratégico del espacio en blanco o áreas sin detalles ayuda a crear un impacto visual y acentuar el elemento principal de la imagen. Esto permite que la atención se enfoque en lo que realmente importa en la composición.

Las fotografías minimalistas transmiten una sensación de calma, elegancia y simplicidad





Día 13

¿Qué fotografiar?

- Una persona (enfocada) entre otras personas (desenfocadas)
- Una persona leyendo, el libro es el punto importante
- Algo o alguien detrás de unos arbustos o entre flores
- La playa o piscina desde tu sombrilla
- Un niño, adulto, elemento, visto a través de un flotador
- Una calle a través de una ventana
- Muestra tu ojo entre tus manos o hojas de plantas, flores...
- La carita de tu hijo entre tus manos o brazos

Mas ideas en el tablero de Pinteres

En el marco



Me encanta esta técnica porque es muy creativa, se pueden explorar diferentes posibilidades y dará mucho juego y estilo a tus fotos.

1. **Busca elementos naturales:** Como árboles, arbustos, ramas o flores, que puedas utilizar como marcos alrededor de tu sujeto. Estos elementos ayudarán a enmarcar y resaltar tu sujeto principal.
2. **Utiliza arquitectura:** Si estás en un entorno urbano, busca estructuras arquitectónicas, como puertas, ventanas, puentes o pasillos, que puedan enmarcar a tu sujeto de manera interesante.
3. **Enfoca en la composición:** Presta atención a la composición de la imagen. Coloca el sujeto en el centro del marco creado por los elementos de enmarcado, o utiliza la regla de los tercios para colocarlo en un punto de interés visualmente agradable.
4. **Controla la profundidad de campo:** Utiliza una apertura más amplia (número f/ más bajo) para desenfocar ligeramente los elementos de enmarcado y hacer que el sujeto se destaque aún más en la imagen.





Día 14

¿Qué fotografiar?

Desde arriba / desde atrás / desde abajo

- Manos escribiendo en móvil o teclado
- Manos con una taza de café, bebida o una flor
- Tus niños tumbados en la arena
- Tu amiga flotando en la piscina
- Desde tu balcón lo que ves
- Un perro o gato tumbado
- Los pies de niños en la arena
- Flores de un jardín, conchas en la playa
- Estre árboles o personas, ponte en el suelo y que todos te miren desde arriba

Mas ideas en el tablero de Pinterest

Fotografía con perspectiva

La perspectiva desde arriba, crea una sensación de dominio y poder. Esta perspectiva puede ayudar a resaltar la forma y estructura de los objetos, así como a transmitir una sensación de grandeza o importancia.

También puede ser útil para capturar escenas con múltiples elementos y patrones en el suelo, como calles o campos



La perspectiva desde detrás: por ejemplo detrás de un sujeto puede crear un sentido de misterio, intriga o anticipación. Esta perspectiva permite capturar detalles específicos, como la silueta del sujeto, su cabello o su postura, mientras oculta su expresión facial.

También puede ser útil para resaltar el entorno o el contexto en el que se encuentra el sujeto



La perspectiva desde abajo, puede transmitir una sensación de grandeza y poder.

Esta perspectiva es especialmente efectiva cuando se fotografían objetos o sujetos altos, como rascacielos, árboles o personas de pie. También puede ayudar a resaltar el cielo y crear una sensación de amplitud y espacio.



En resumen, cada perspectiva aporta una sensación diferente a la fotografía. Explorar y experimentar con diferentes perspectivas es una manera genial de añadir variedad a tus imágenes. **Mi consejo; ¡muévete!**

Día del helado



Día 15

¿Qué fotografiar?

- Helado en manos, si tienes las uñas pintadas mejor
- Helado con risas, boquitas manchadas de helado
- Una mano con un helado que se derrite en un fondo de color fuerte o desenfocado
- Polos de colores, naranja, limón, etc
- Crea cucuruchos de colores y pónselos a tu helado para que la foto se más atractiva
- Polos de colores que se derriten en un plato blanco

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Fotos con helados



Lo mejor que tiene hacer fotos de verano con helados es que lo que salga de tu cámara va a ser colorido, rico y divertido, **un helado como elemento principal** te permite ser creativo, capturar momentos únicos, llenos de color, alegría, son momentos sencillos y especiales de los veranos.

Lo mejor de todo es que hay muchas oportunidades para hacer fotos: en la playa, piscina, en la ciudad, con manos , con sonrisas, con fondos de pared llamativos, etc. Usa el bokeh y las diferentes perspectivas para crear imágenes únicas.





99

Has llegado a la mitad del reto. Recuerda subir tus fotos a tu galería online y a la comunidad. Obsérvalas, ¡¡disfruta de tu avance!!

30 días de verano

REGLA DE LA DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO



Día 16

¿Qué fotografiar?

- Alguien que camina por la playa
- Niños corriendo o en bicicleta por una calle
- Persona nadando o saltando a una piscina
- El pelo en movimiento por el viento fuerte
- Tu mascota corriendo tras una pelota, objeto
- Mirando al mar, o en una ciudad, vestido al viento
- Un niño soplando y haciendo pompas de jabón

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

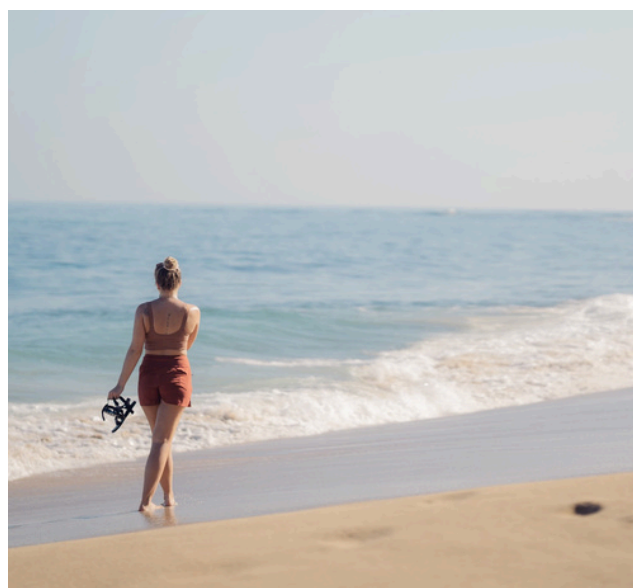
Regla del movimiento



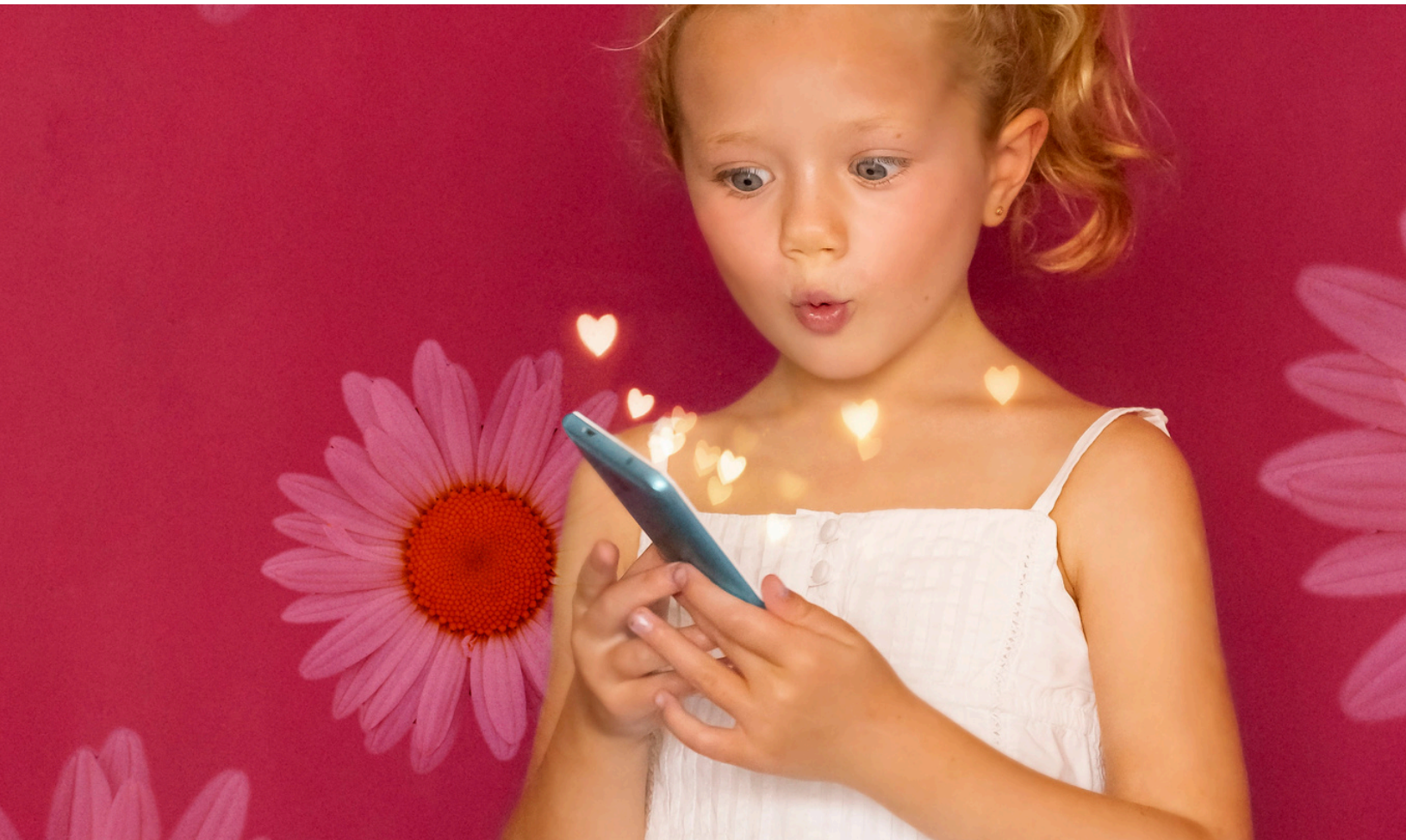
Esta regla de composición nos ayuda a transmitir el dinamismo y la energía del movimiento en nuestras fotos. Al aplicar esta regla, se pueden obtener imágenes emocionantes y cautivadoras.

Existen diferentes formas de aplicar la regla del movimiento, pero la principal es dejar que el movimiento tenga su propio espacio dentro de la imagen.

Algunas fotos que puedes conseguir: Sigue al sujeto en movimiento y captura toda tu velocidad (perro), o algo que da mucho impacto es enfocar al sujeto en movimiento y poner el resto de la imagen desenfocada.



LA REGLA DE LA MIRADA



Día 17

¿Qué fotografiar?

- Una persona que mira sorprendida hacia el móvil
- Tu mascota mirando de perfil hacia algo
- Persona de espaldas mirando paisaje
- Un niño riendo mirando hacia arriba
- Haz la foto desde abajo a una persona que te mira
- Tu niño abrazado por su padre o quien tu elijas, solo se ve medio cuerpo del adulto, el niño mira arriba

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Regla de la mirada



La regla de la mirada o regla de dirección de la mirada, se refiere a la forma en que los ojos del sujeto en una fotografía influyen en la composición y la narrativa de la imagen. Esta regla sugiere que el sujeto debe mirar hacia un espacio vacío dentro del encuadre o hacia otro elemento de interés para crear una conexión visual y una sensación de dirección en la fotografía.

Con esto se consigue fuerza expresiva, porque se crea interés por lo que mira el protagonista de la foto. Si se hace bien, quienes vean nuestra foto deberían sentir curiosidad "¿qué mira el niño? ¿Por qué sonríe la mujer? ¿en qué piensa la chica que mira al mar?"

Al aplicar la regla de la mirada, es importante considerar la posición y el ángulo del sujeto, así como el espacio disponible dentro del encuadre



REFLEJOS



Día 18

¿Qué fotografiar?

- El rostro de una persona reflejado en una ventana
- Pies por la orilla reflejados en el mar
- La luz del sol reflejada en el mar/piscina/rio
- Tu cara o parte de tu habitación en un espejo
- La luz de colores de un prisma en una cara, mano
- El reflejo en la pupila de tu mascota o amigo
- El reflejo tuyo y de tu cámara en unas gafas de sol

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Reflejos



Hacer fotos con reflejos puede ser una experiencia fascinante y creativa. Aquí tienes algunos consejos para aprovechar al máximo esta técnica:

- Busca superficies reflectantes como espejos, cristales, charcos de agua o incluso objetos de cristal o metálicos que puedan reflejar la luz y crear interesantes reflejos en tus fotos.
- Encuentra ángulos interesantes y aprovecha la luz natural: Los reflejos se ven mejor cuando hay una buena fuente de luz natural.
- Juega con la composición: Los reflejos pueden ayudar a agregar simetría, equilibrio y profundidad a tus fotos

Recuerda que la práctica es clave para dominar esta técnica.





Día 19

¿Qué fotografiar?

- Flores de un color, lápices, juguetes de múltiples colores
- Gotas de agua en la piel
- La bebida refrescante que te vas a beber
- Fruta cortada en un plato
- El agua de la piscina o del mar
- Ojos, labios, pestañas, piel, acércate mucho
- La textura de una pared, un suelo bonito

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Llena el marco



Las fotos que llenan el marco impactan porque enfocan la atención en el elemento principal, crean una sensación de intimidad y cercanía, destacan detalles y texturas, generan composiciones impactantes y eliminan elementos no deseados. Al aprovechar al máximo el espacio de la imagen, estas fotos logran capturar la atención del espectador y transmitir un mensaje más poderoso.

Al llenar el marco, tienes mayor control sobre lo que incluyes en la imagen y lo que excluyes. Puedes eliminar elementos no deseados o distracciones del fondo, lo que resulta en una imagen más enfocada y potente.



JUEGA CON EL COLOR



Día 20

¿Qué fotografiar?

- Combinación de color complementaria
- Combinacion de color analoga
- Combinacion de color monocromatica
- Combinacion de color triadica
- Combinacion de color tétrada
- Lo que quieras y tenga color

Mas ideas en el tablero de Pinterest

Juega con el color

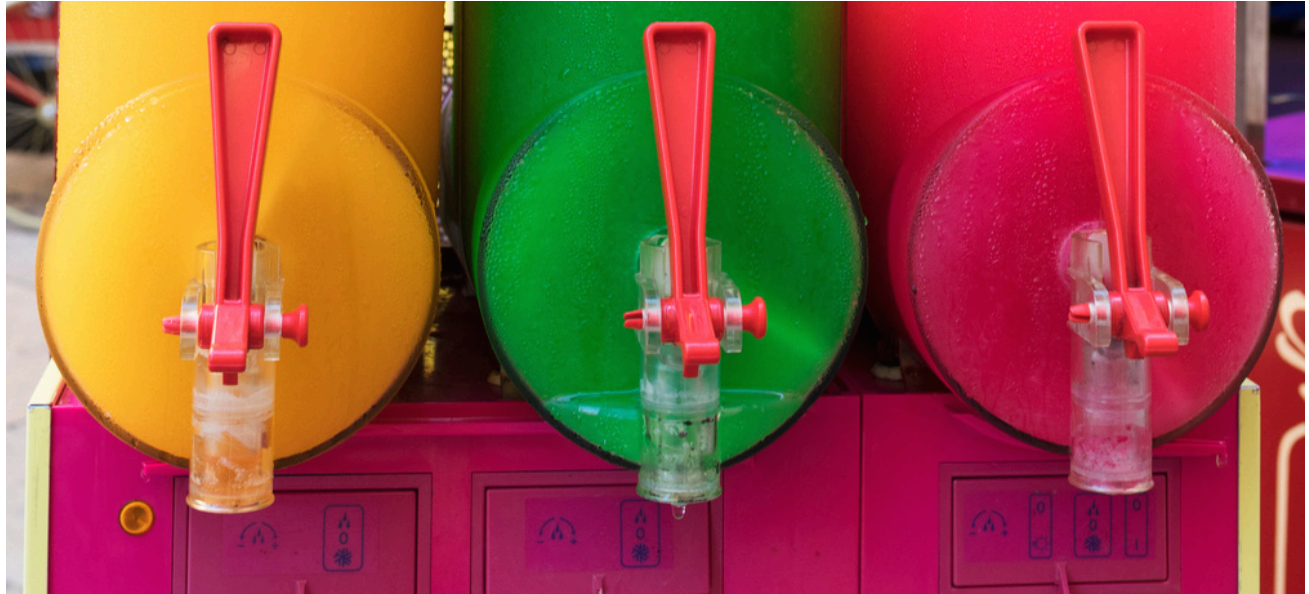


Aquí te dejo algunas de las combinaciones más conocidas que puedes usar:

- 1.**Combinación de colores complementarios:** usa colores que se estén opuestos en la rueda de color. Al combinar colores complementarios, se crea un contraste fuerte y vibrante. Ej: el rojo y verde, el azul y naranja, y el amarillo y violeta.
- 2.**Combinación de colores análogos:** usa colores situados cercanos entre sí en la rueda de color. Por ej, combina tonos de azul, verde y turquesa. Esta combinación crea armonía y coherencia visual, ya que los colores comparten características similares.
- 3.**Combinación de colores monocromáticos:** Se basa en utilizar diferentes tonos, matices y saturaciones de un solo color. Prueba con distintas tonalidades de azul en una imagen. La combinación monocromática suele ser muy elegante.
- 4.**Combinación de colores triádicos:** Consiste en utilizar tres colores equidistantes entre sí en la rueda de color. Por ejemplo: el rojo, el amarillo y el azul. Esta combinación genera un contraste fuerte y equilibrado, creando una imagen visualmente impactante.
- 5.**Combinación de colores tetraada:** En esta combinación, se eligen cuatro colores que forman un rectángulo en la rueda de color. Ej. el rojo, el verde, el azul y el amarillo, crear composiciones coloridas y equilibradas.

Esto es simplemente una guía, este verano tienes la oportunidad de explorar combinaciones muy variadas, piensa en lo que te transmiten esos colores al hacer la foto.

Jugamos con el color



DÍA DE LA SANDÍA



Día 21

¿Qué fotografiar?

- Una niño / personas comiendo sandía, su ropa que tenga un color fuerte
- Una rodaja de sandía con un corazón en el centro, colócala mirando al cielo.
- Dos manos con dos trozos de sandía, detrás el cielo azul
- Una sandía por sonrisa
- Dos triángulos de sandía como gafas
- Comiendo sandía en la playa, en tu lugar de vacaciones

Mas ideas en el tablero de Pinterest

El día de la sandía



¡Espero que ya hayas hecho fotos con sandía este verano! Aunque os he puesto un día especial con este tema, seguro que a estas alturas ya hay muchas fotos de sandía en tu “carrete”. No hay nada más veraniego y colorido que un precioso trozo de esta fruta roja y fresquita.

Para que tus fotos tengan más fuerza y se llenen de energía veraniega, no olvides que hay **detalles importantes** como: El color de la ropa, el lugar donde la colocas, la luz, todo esto forma parte de la foto, no solo es la sandía. Ella es nuestro punto central, pero todo lo que la acompañe será parte del éxito de la foto que consigas. Así que haz la foto con intención y pensando en los detalles.



CAPTURAR EL MOVIMIENTO



Día 22

¿Qué fotografiar?

- Un ser querido que salta al cielo (velocidad rápida)
- Fotografía un chapuzón (velocidad rápida)
- Movimiento de pelo (velocidad rápida y lenta)
- Por la noche las luces de los coches o tren (velocidad lenta)
- ¿Has probado a tirar un cubo de agua por la cabeza a alguien? (velocidad lenta o rápida)
- Juegos con agua, pistolas, mangueras, puede ser con niños, con mascotas, etc (velocidad rápida)

Mas ideas en el tablero de Pinterest

Capturar el movimiento



Recordemos que la velocidad de obturación se refiere al tiempo que el obturador de la cámara permanece abierto al tomar una foto. Una **velocidad de obturación más rápida**, como $1/1000$ de segundo, congela el movimiento y es ideal para capturar sujetos en movimiento rápido sin desenfoque. ¡Pero entra menos luz!

Por otro lado, una **velocidad de obturación más lenta**, como $1/30$ de segundo, permite que la luz entre durante más tiempo, lo que resulta en un efecto de movimiento o desenfoque intencional.

La elección de la velocidad de obturación depende de la situación, el sujeto y el efecto deseado en la fotografía.





Día 23

¿Qué fotografiar?

- Una persona mirando al mar o el horizonte de algun lugar despejado
- Persona con niño o mascota al cielo
- Un árbol, objeto con fondo claro
- Una mano con una flor
- Una silueta formada por la sombra en la pared
- Pose de yoga en la playa

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Siluetas

Para hacer siluetas con tu cámara o móvil sigue estos pasos:

- 1.**Encuentra una fuente de luz fuerte:** Busca una fuente de luz intensa, como el sol en un atardecer o amanecer, una lámpara brillante o incluso luces de neón. Asegúrate de que la fuente de luz esté detrás de tu sujeto.
- 2.**Exponer para la luz de fondo:** Apunta tu cámara hacia la fuente de luz y mide la exposición. Puedes usar el modo de medición puntual o spot para medir la luz de fondo y obtener una exposición adecuada. [o]
- 3.**Ajusta la exposición:** Para **oscurecer el sujeto** y crear la silueta, debes subexponer la imagen de la persona. Puedes hacerlo ajustando la velocidad de obturación, cerrando el diafragma o reduciendo el ISO. Experimenta con diferentes configuraciones hasta obtener el efecto deseado.
- 4.**Silueta bien definida:** Para obtener una silueta clara y bien definida, asegúrate de que el sujeto esté en contraste con el fondo luminoso. Evita que el sujeto se mezcle con el fondo o se superponga con otros elementos. Es importante que el fondo sea limpio de formas, o sea que no haya muchas cosas detrás.
- 5.**Composición creativa:** Juega con la composición para crear una imagen visualmente atractiva. Puedes posicionar el sujeto en un tercio de la imagen, utilizar líneas o elementos del entorno para guiar la mirada, o buscar siluetas con formas interesantes y reconocibles. El movimiento del sujeto también da mucho juego.

Recuerda que practicar y experimentar te ayudará a dominar esta técnica. Observa diferentes momentos del día, busca ubicaciones con luz llamativa y busca sujetos que se destaquen en contraste con el fondo.



3 fotos en 1 escenario



Día 24

¿Qué fotografiar?

- Una escena familiar
- Tu niño/a abrazado a su juguete favorito
- Tus hijos merendando
- En la playa / piscina con tu familia, amigos
- Autorretrato en varios angulos
- La siesta del más guapo de la familia
- Leyendo un libro
- Mini sesión informal del tema que quieras, recuerda moverte

Mas ideas en el tablero de Pinterest

3 fotos y 1 escenario

Cuando quieras variedad de fotos, ¡múévete!

Puede que solo haya un sujeto al que fotografiar; unas flores, una persona, tu mascota... pero eso no significa que tengas que hacer fotos siempre desde el mismo punto de vista o fotos de la persona con la misma expresión.

De hecho cuando hago fotos a mis hijos, si quiero ser creativa y para no cansarles, si la luz es buena en toda la escena, yo me voy moviendo a su alrededor. Y si están de humor les cuento tonterías para que se rían y pongas caras diferentes.

Este ejercicio te va a gustar mucho, porque vas a poder contar una historia con tu cámara en unas pocas tomas.

El reto es conseguir 3 fotos de una misma escena desde diferentes ángulos, o expresiones diferentes que reflejen lo que pasa en ese momento. Estoy segura de que saldrán muchas mas que tres.



MOMENTOS CÁNDIDOS



Día 25

¿Qué fotografiar?

- Hablando entre ellos, niños, abuelos, amigos...busca expresiones corporales de cariño y dulzura
- Tu niño/a jugando con su juguete favorito
- Caras cansadas, sorprendidas, aburridas, el verano da para mucho
- Desayunando un domingo
- Abrazos espontáneos o de reencuentro, amigos, familia, mascotas

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Momentos cándidos



Fotografiar momentos cándidos consiste en capturar la esencia de la autenticidad y la espontaneidad. Son momentos únicos y efímeros.

1. Mantén tu cámara lista y en modo de disparo continuo para capturar una serie de imágenes rápidamente.
2. Sé discreto e intenta pasar desapercibido. No interrumpas la escena y deja que las personas se sientan cómodas y relajadas. Esto permitirá que los momentos se desarrollen de forma natural.
3. Anticipa el momento y estate atento a los momentos interesantes
4. Enfocate en la expresión y la emoción
5. No te olvides del entorno: Además de las personas, presta atención al entorno que rodea el momento cándido. Los detalles del entorno pueden agregar contexto y enriquecer la narrativa de la imagen.
6. Sé paciente y en este caso mejor tener una velocidad rápida en tus ajuste de cámara



FOTOGRAFÍA SIN ROSTRO



Día 26

¿Qué fotografiar?

- Una persona caminando de espaldas a ti
- Abrazando al peque de la casa (niño, mascota)
- Autorretrato con una flor, manos, etc en la cara
- Leyendo un libro sin mostrar el rostro
- Alguien haciéndose un selfie de espaldas a ti
- Deja volar la creatividad con pañuelos, objetos que tapen tu rostro o el de la persona que fotografías

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Fotos sin rostro

La fotografía sin rostro es un género de fotografía que se centra en capturar imágenes sin mostrar los rostros de los sujetos. Aquí lo importante no son las expresiones faciales, sino otros elementos como el lenguaje corporal, los gestos, el entorno o los objetos, y con ellos transmitir emociones o contar una historia.

El propósito de la fotografía sin rostro puede variar: puedes utilizar este enfoque para crear una sensación de anonimato dejando que el que vea la foto decida de qué va la historia. Al eliminar los rasgos faciales, el enfoque cambia a la composición general, el estado de ánimo y la narrativa dentro de la imagen.

La fotografía sin rostro es muy típica de la fotografía callejera, artística, conceptual o la fotografía documental.

Si nos ponemos serios y hablamos de técnicas, la fotografía sin rostro a menudo implica el uso creativo de encuadres, ángulos, recortes o procesamiento posterior para excluir intencionalmente los rostros de los sujetos. También puede incorporar elementos de fotografía espontánea o sin posar para capturar momentos y emociones auténticos sin depender de tomas escenificadas o posadas.

En general, hacer fotos sin rostro te ofrece un ejercicio de fotografía más profundo, porque tienes que contar una historia sin usar el rostro de las personas. Estoy deseando ver tu galería, seguro se te ocurrieron fotos increíbles.





Día 27

¿Qué fotografiar?

- A ti misma leyendo sin mostrar tu rostro
- Con fondo de colores para tener más variedad
- En la playa o piscina, tus manos o pies en el agua
- Compra flores y crea una imagen
- Con tu vestido favorito dando vueltas
- Diferentes expresiones: pensando, sexy, alegre
- Con tu cámara de fotos

Mas ideas en el tablero de Pinterest

Autorretrato, más que un selfie

Aquí tenemos dos actitudes: “Me encanta - lo odio”

Te encanta hacerte fotos y eres la bomba haciéndote selfies - Pero siempre te haces el mismo tipo de fotos, siempre el mismo perfil y el mismo ángulo.

Tu reto es hacerte un autorretrato diferente, esta vez más natural o sexy, a lo mejor en un momento de reflexión, etc

No te gusta, lo odias: Esta claro que es porque no te ves bien en las fotos. Y esto pasa porque no te tomas el tiempo en descubrirte. ¿Cual es tu mejor perfil? ¿Has planeado alguna vez hacerte fotos? Tu reto es tomarte el tiempo para descubrir lo que te favorece. Empieza sencillo, un autorretrato sin mirar a cámara directamente, por ejemplo.

Te invito a que explores más allá del selfie. Busca una historia y hazla realidad.

Yo no siempre estoy cómoda ante la cámara pero, hacerme estos autorretratos me hizo saber que puedo salir guapa si quiero y subió mi autoestima.



STILL LIFE O BODEGÓN



Día 28

¿Qué fotografiar?

- Las hojas de una planta y el reflejo de su sombra en la pared
- Objetos cotidianos de tu hogar: utensilios de cocina, libros, juguetes o herramientas, dispónlos de manera creativa para crear una imagen interesante.
- Arreglos florales: diferentes tipos de flores, jarrones y fondos para crear composiciones florales atractivas
- Objetos hechos a mano, como joyas, cerámicas, tejidos o esculturas, destaca la artesanía y detalles únicos de cada pieza.
- Elementos vintage que encuentres: reloj, maquina de escribir, etc

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Fotografía "Still life" o bodegón



La fotografía still life, o fotografía de naturaleza muerta = bodegón, se refiere a la captura de imágenes de objetos inanimados, generalmente colocados de manera artística.

En este tipo de fotografía, los sujetos suelen ser objetos cotidianos, alimentos, flores, utensilios, productos o cualquier otro elemento que el fotógrafo elija para componer la imagen.

La fotografía still life se centra en la estética y la composición, **busca la belleza y el significado de los objetos.**

Es una excelente práctica creativa para cualquier fotógrafos aficionados que busca un algo más en sus fotos. Se aprende mucho y este verano tienes la oportunidad de explorar este estilo fotográfico durante tus vacaciones.





Día 29

¿Qué fotografiar?

- Personas en fondo claro u oscuro, cuida la ropa y ten en cuenta el color de su piel
- La sombra de tu mano en la pared o el perfil de alguien
- Un rostro entre sombra y luz
- Agua cayendo de una manguera, agua que salpica
- Retratos en la playa, o en naturaleza. Busca un fondo despejado
- Luces de ciudad en la noche

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Fotografía en blanco y negro

Al tomar una foto en blanco y negro, hay algunas claves que puedes tener en cuenta para lograr fotos que impacten:

Busca contrastes: La fotografía en blanco y negro se basa en la gama tonal, por lo que los **contrastes entre luces y sombras** son especialmente importantes. Busca escenas o sujetos que tengan un fuerte contraste entre las áreas claras y oscuras para crear imágenes impactantes.

Presta atención a las texturas: Cuando no hay color, las texturas destacan en una foto en blanco y negro. Busca superficies y objetos que tengan texturas interesantes, como paredes desgastadas, arrugas en la piel o patrones en objetos, para resaltar su detalle en la imagen.

Juega con la luz: La iluminación juega un papel crucial en la fotografía en blanco y negro. La luz dura y directa puede crear sombras fuertes y contrastes dramáticos, mientras que la luz suave y difusa puede realzar las texturas de manera más sutil.

Composición y encuadre: La composición es igualmente importante en la fotografía en blanco y negro, evita composiciones cargadas, busca lo simple.

Enfócate en la emoción y la narrativa: Al eliminar el color, la fotografía en blanco y negro puede transmitir emociones y contar historias de una manera más fuerte y poderosa.





Día 30

¿Qué fotografiar?

- Luz a través de una persiana, tiempo de siesta
- Luz a través de una cortina, mañana o atardecer
- Luz a través de árboles, cualquier momento
- Tu mano tapando el sol
- El atardecer durante tus vacaciones
- La luz de la mañana en tu café favorito
- Tus niños o amores a contraluz

[Mas ideas en el tablero de Pinterest](#)

Rayos de sol y luces de verano

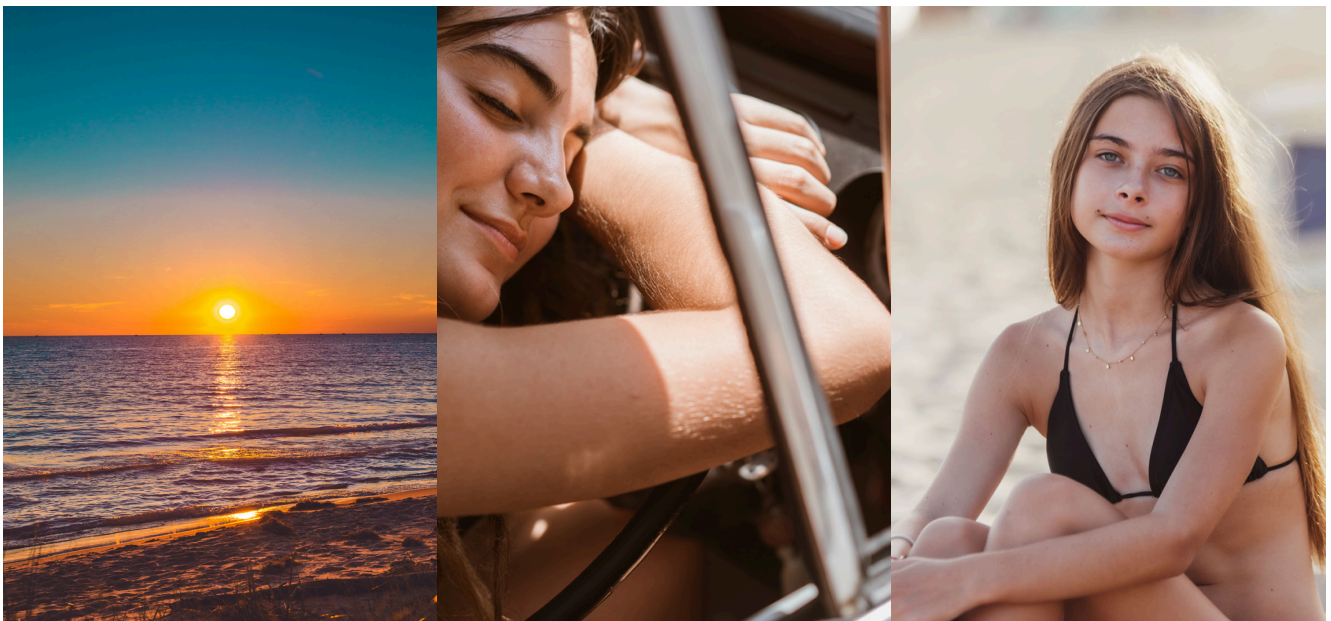


La luz es un elemento crucial en la fotografía, y a lo largo del día, su calidad, dirección y temperatura cambian constantemente, al igual que el sentimiento que transmiten.

Mi favorita es:

La hora dorada: También conocida como la hora mágica, se refiere a los momentos justo después del amanecer y justo antes del atardecer, cuando la luz del sol es suave, cálida y dorada. No tiene una duración fija y puede variar según la ubicación geográfica y la época del año.

En general, la hora dorada ocurre aproximadamente una hora después de la salida del sol y una hora antes de la puesta del sol. Sin embargo, en latitudes extremas o durante ciertas épocas del año, la duración de la hora dorada puede ser más corta o más larga.



Has conseguido mucho más de lo que crees



**Si pudiste crear tu galería y
subir las fotos, has
cumplido con el reto**

¡Enhorabuena!

**Y si simplemente tomaste
tu cámara y volviste a
disfrutarla**

¡Superenhorabuena!

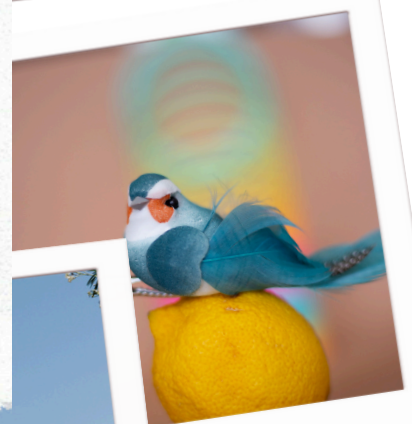
Inspiración a raudales



Tablero 30 días de verano

Haber creados diferentes tableros en Pinterest con la recopilación de ideas para este E-Book, personalmente me llenó de ideas e hizo una diferencia en mis fotos. Te recomiendo que crees tu propia cuenta en Pinterest porque es gratis y te ayudará mucho cuando necesites refrescar tu creatividad.

[Accede desde el link aquí.](#)



Hay más si quieres



Estoy inspirada

Si te gusta la edición y **quieres aprender photoshop**, puedes seguir aprendiendo con mi curso **AMO PHOTOSHOP**

+ de 100 videos por solo **69€**

Si haces bien una foto desde el principio, la edición posterior te servirá para darle fuerza y poder visual y hacer fotos mucho más profesionales.

Contacto



¿Seguimos en contacto?

Tips, ideas, fotos en mi Instagram

[@lamadreinspirada](https://www.instagram.com/lamadreinspirada)

Más artículos en el blog

www.lamadreinspirada.com/blog



COPYRIGHT Paloma

Copyright © 2025 - Paloma Avilés, La Madre inspirada ©
Todos los derechos reservados. No copiar, duplicar,
compartir o vender en parte o de manera total, ninguna
parte de este ebook sin consentimiento escrito del autor.

Pd- Hacer este e-book me ha llevado muchas horas, gracias por respetar mi trabajo
Creado con canva © canvastock © lamadreinspirada



Continuară