



# Guía de Instagram para padres y tutores







# Tabla de contenido

<b>1</b>	<b>Preguntas frecuentes sobre Instagram</b>	<b>4</b>
	¿Qué es Instagram? ¿Cuáles son las reglas?	5
	¿A qué edad puedes unirte a Instagram?	6
<b>2</b>	<b>Cuentas de adolescentes</b>	<b>7</b>
	Protección integrada para los adolescentes, tranquilidad para los padres	8
	Configuración de la cuenta de adolescente	
<b>3</b>	<b>Centro para familias y herramientas de supervisión parental</b>	<b>9</b>
	Centro para familias y herramientas de supervisión parental	10

<b>4</b>	<b>Administrar la privacidad</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>Administrar el tiempo</b>	<b>35</b>
	Privacidad de la cuenta	13		Consejos para ayudar a los adolescentes a administrar el tiempo en pantalla	36
	Compartir con tus mejores amigos	14		Ver actividad	37
	Controles de mensajes	16		Definir límite de tiempo diario	38
<b>5</b>	<b>Administrar las interacciones</b>	<b>18</b>		Modo descanso	39
	Reportar cuentas e interacciones	19		Silenciar notificaciones push	40
	Bloquear interacciones no deseadas	21	<b>8</b>	<b>Administrar la seguridad</b>	<b>41</b>
	Silenciar o restringir una cuenta	22		Comprobación rápida de seguridad	43
	Administrar los recuentos de Me gusta	23		Autenticación en dos pasos	45
<b>6</b>	<b>Administrar lo que ves</b>	<b>24</b>		Actividad de inicio de sesión	44
	Controles de comentarios	25	<b>9</b>	<b>Ayudar a los demás</b>	<b>45</b>
	Ocultar comentarios y mensajes ofensivos	26		Trastornos alimentarios	46
	Advertencias de comentarios	27		Pensamientos negativos o de autoagresión	47
	Fijar comentarios positivos	28	<b>10</b>	<b>Glosario</b>	<b>48</b>
	Controlar etiquetas y menciones	30	<b>11</b>	<b>Recursos</b>	<b>51</b>
	Controlar recomendaciones de contenido	32			
	Control de contenido delicado	33			



# 1 Preguntas frecuentes sobre Instagram





## ¿Qué es Instagram?

Instagram es una app para compartir fotos, videos y mensajes en la que las personas pueden explorar sus intereses, ser creativas, conectarse con amigos y familiares, e inspirarse. Instagram es especialmente popular entre los adolescentes. La usan para captar momentos especiales, expresarse, relacionarse y mantener conversaciones de forma divertida mediante fotos, videos, filtros, comentarios, pies de foto, emojis y hashtags. Ya sea a través del feed, mensajes directos (MD), historias, reels o videos en vivo, Instagram ayuda a las personas a acercarse a las cosas y personas que les gustan.

Instagram está disponible en dispositivos Apple iOS, Android y en la web.

## ¿Cuáles son las reglas?

Tenemos Normas comunitarias en Instagram, que sirven como nuestras reglas. Todas las personas que usen Instagram deben cumplir estas normas, ya que están diseñadas para crear un entorno seguro y abierto para todos. Esto incluye reglas contra desnudos y lenguaje que incita al odio. El incumplimiento de estas normas puede conllevar la eliminación de contenido, la inhabilitación de cuentas u otras restricciones.

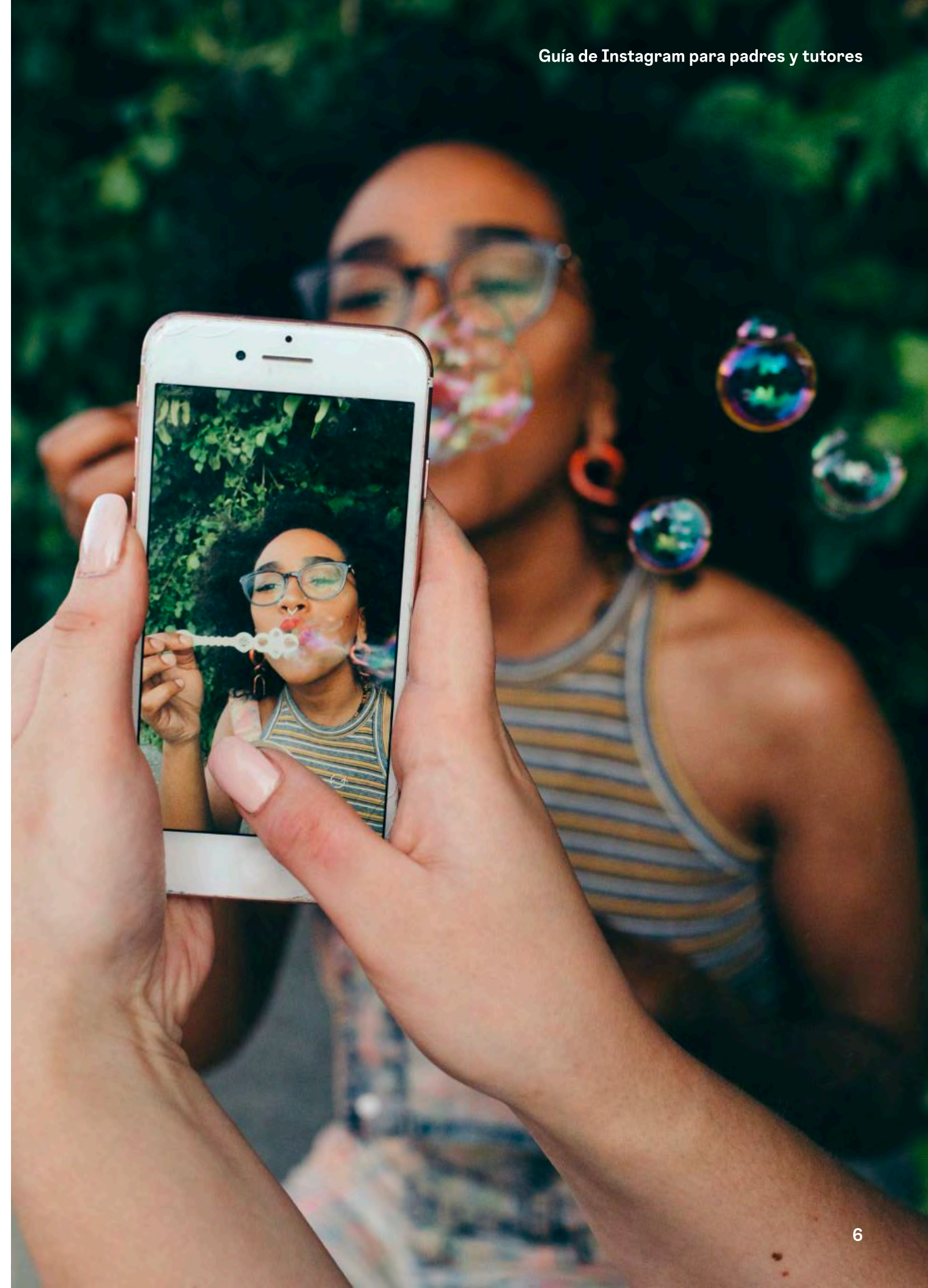




## ¿A qué edad puedes unirte a Instagram?

Para registrarse en Instagram, es necesario tener al menos 13 años y se solicita la edad durante el proceso de creación de la cuenta. Aunque muchas personas son sinceras sobre su edad, somos conscientes de que algunos jóvenes pueden proporcionar fechas de nacimiento falsas. Determinar la edad real de una persona online supone un desafío generalizado en el sector. Muchos adolescentes no siempre tienen los documentos necesarios para realizar una verificación directa de la edad. Ante este problema, invertimos en herramientas de verificación de la edad, que sean accesibles y se centren en la privacidad, para garantizar que los adolescentes que usan Instagram tengan experiencias adecuadas a su edad. Además, aprovechamos la inteligencia artificial y las tecnologías de aprendizaje automático para mejorar nuestra comprensión de la edad de las personas.

También puedes trabajar con tu hijo para asegurarte de que publique su edad exacta. Para ello, pídele que visite su perfil, que toque "Editar perfil" y, luego, "Configuración de información personal". Luego, asegúrate de que su año de nacimiento figure correctamente.





## 2

# Cuentas de adolescentes de Instagram





# Protección integrada para los adolescentes, tranquilidad para los padres

Las cuentas de adolescentes, diseñadas pensando en la seguridad de tu hijo(a), son una experiencia nueva y protegida para ellos, con sus padres como guía. Los adolescentes en Instagram se asignan automáticamente a cuentas de adolescentes. Estas tienen límites integrados sobre quién puede ponerse en contacto con ellos y el contenido que ven, así como más formas de conectarse y explorar sus intereses.

## Configuración de la cuenta de adolescente

Los menores de 16 años que intenten cambiar la configuración predeterminada de su cuenta a opciones menos protectoras tendrán que pedir permiso a sus padres. Si tu hijo(a) ya tiene una cuenta supervisada, se te notificará su solicitud y podrás aprobarla o rechazarla. Los adolescentes menores de 16 años sin supervisión tendrán que configurarla para poder hacer una solicitud.

Una vez establecida la supervisión, puedes aprobar o rechazar las solicitudes de tu hijo(a) o permitirle que administre la configuración por su cuenta. En un futuro próximo, también tendrás la posibilidad de cambiar directamente la configuración a opciones más protectoras. También tendrás acceso a información y herramientas a fin de controlar y administrar la cuenta de tu hijo(a). Para obtener más información y consultar tutoriales útiles sobre cómo utilizar las cuentas de adolescentes, haz clic [aquí](#).



3

# Centro para familias y herramientas de supervisión parental



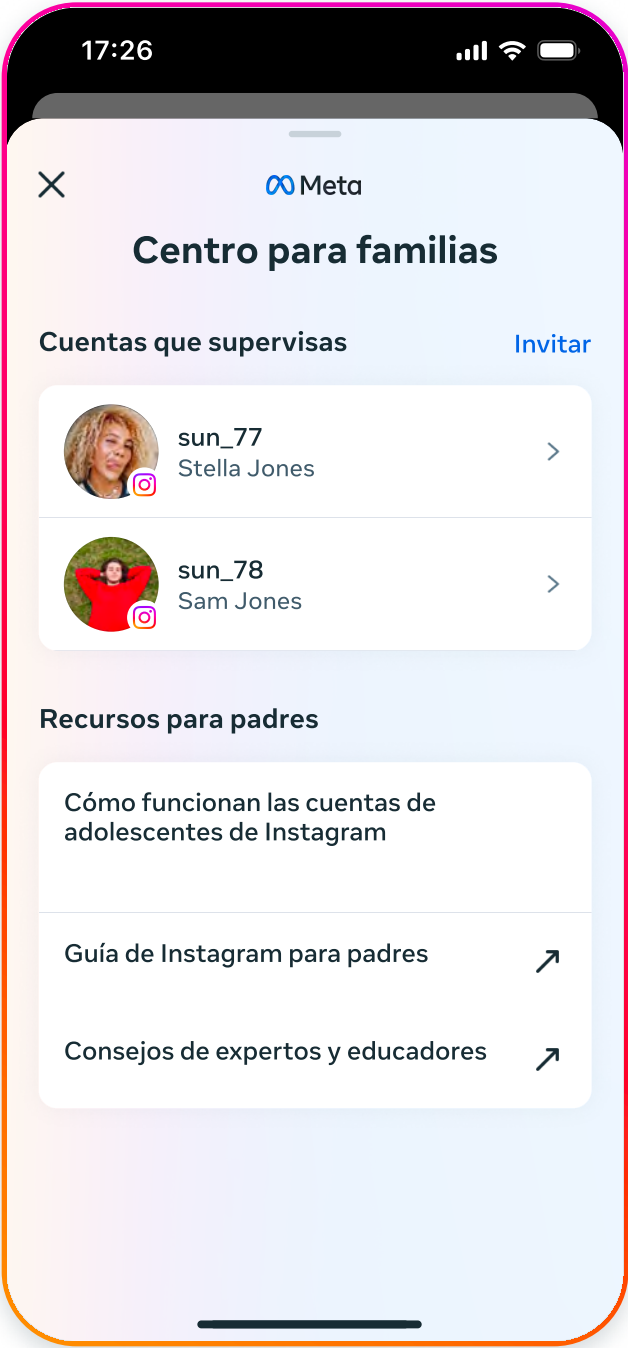
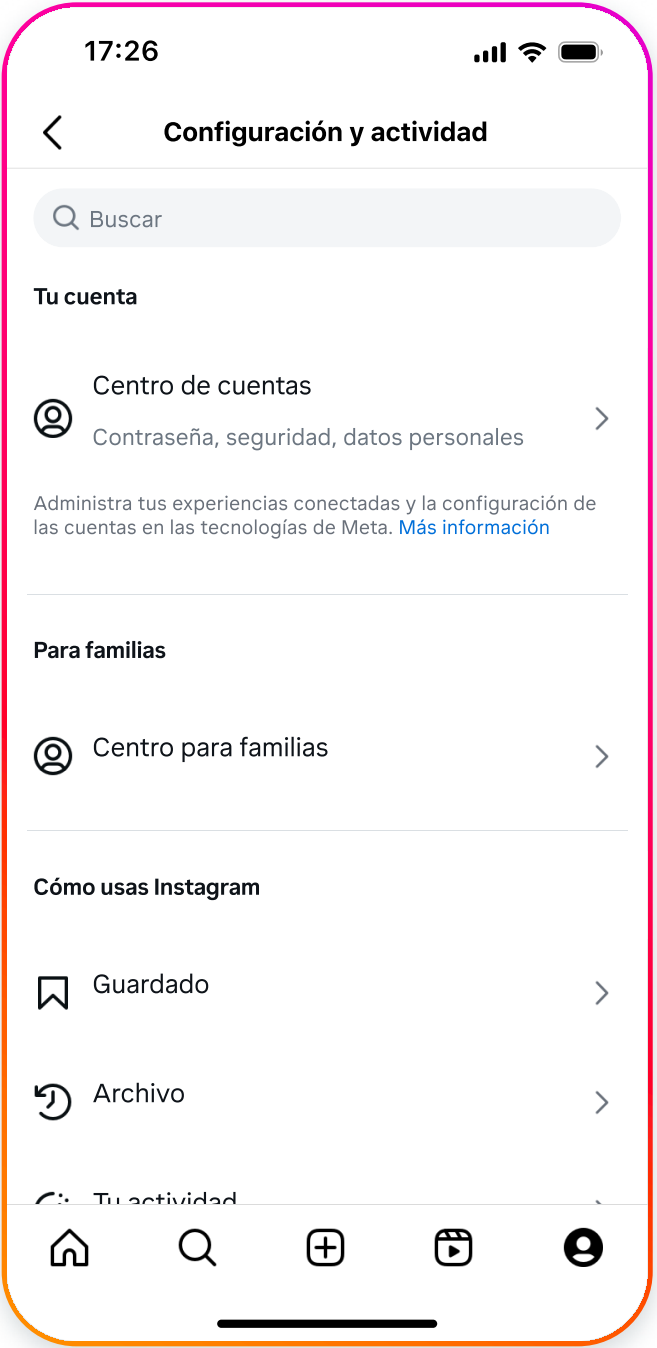


# Centro para familias y herramientas de supervisión parental

Queremos que los padres y adolescentes tengan formas de desenvolverse juntos en los medios sociales. Por este motivo, lanzamos las herramientas de supervisión parental. Los adolescentes menores de 16 años que no cuenten con supervisión tendrán que establecerla para solicitar que su configuración predeterminada sea menos estricta.

Una vez que el padre, la madre o el tutor y su hijo(a) acuerden establecer la supervisión, podrán ayudar a supervisar su experiencia en Instagram. Con las herramientas de supervisión, los padres pueden:

- Ver cuánto tiempo pasa su hijo(a) en Instagram.
- Administrar el tiempo en pantalla con los límites de tiempo y el modo descanso.
- Recibir estadísticas sobre las cuentas reportadas y el contenido que su hijo(a) decide compartir.
- Consultar y recibir actualizaciones sobre las cuentas que sigue su hijo(a), las cuentas que siguen a su hijo(a) y a quién bloqueó su hijo(a).
- En el caso de los adolescentes menores de 16 años, consultar algunas configuraciones y aprobar o rechazar los cambios solicitados en ellas.
- En el caso de los adolescentes de entre 16 y 17 años, consultar algunas configuraciones y recibir una notificación si se modifica alguna de ellas.
- Obtener estadísticas sobre las personas a las que su hijo(a) envía mensajes.





Los padres o los adolescentes pueden eliminar la supervisión en cualquier momento. Si los adolescentes menores de 16 años eliminan la supervisión, cualquier cambio en su configuración que los padres hayan aprobado se restablecerá a la configuración predeterminada de la cuenta de adolescente. Puedes acceder a las herramientas de supervisión en la app o con el Centro para familias, que es el lugar donde puedes apoyar las experiencias de tu hijo(a) en las tecnologías de Meta.

En el Centro para familias, también puedes acceder a artículos, videos y consejos de especialistas sobre cómo ayudar a tu hijo(a) a desenvolverse en los medios sociales. Trabajamos en estrecha colaboración con grupos como Media Literacy Education (NAMLE) y Net Family News para desarrollar estos recursos, que incluyen tutoriales en video sobre cómo usar las herramientas de supervisión en Instagram. Las páginas temáticas también abordan cuestiones clave como bienestar digital, seguridad y privacidad, relaciones y comunicación, y alfabetización mediática y desinformación.

Obtén más información sobre las herramientas y los recursos en **[familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)**.





# 4

## Administrar la privacidad





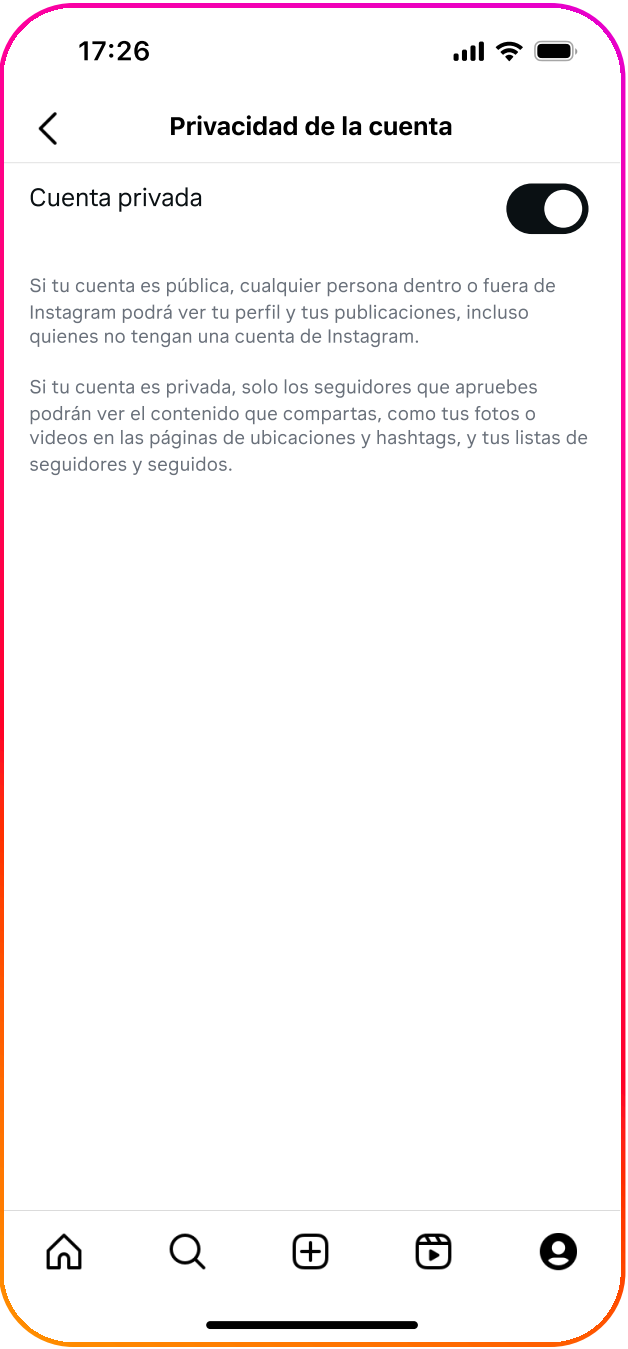
# Privacidad de la cuenta

Cuando los adolescentes se unen a Instagram, se les asigna automáticamente una cuenta privada. Los adolescentes menores de 16 años necesitarán permiso de sus padres para realizar cambios en la privacidad de la cuenta.

Con una cuenta privada, tu hijo(a) debe aprobar la solicitud de un seguidor antes de que este pueda ver lo que comparte. Las cuentas que tu hijo(a) no haya aceptado tampoco podrán indicar que les gusta o comentar su contenido, ni verán el contenido de tu hijo(a) en lugares como la sección "Explorar".

Si la cuenta de tu hijo(a) es pública, cualquier persona dentro o fuera de Instagram, con o sin cuenta, podrá ver el contenido que publica tu hijo(a) y seguir su actividad sin necesidad de aprobación. Incluso con una cuenta pública, tu hijo(a) puede eliminar seguidores y elegir quién puede comentar sus publicaciones y crear etiquetas en sus publicaciones.

Periódicamente mostramos una notificación a los adolescentes en Instagram que tengan una cuenta pública, en la que se destacan las ventajas de una cuenta privada y se explica cómo cambiar la configuración de privacidad.







## Compartir con Mejores amigos

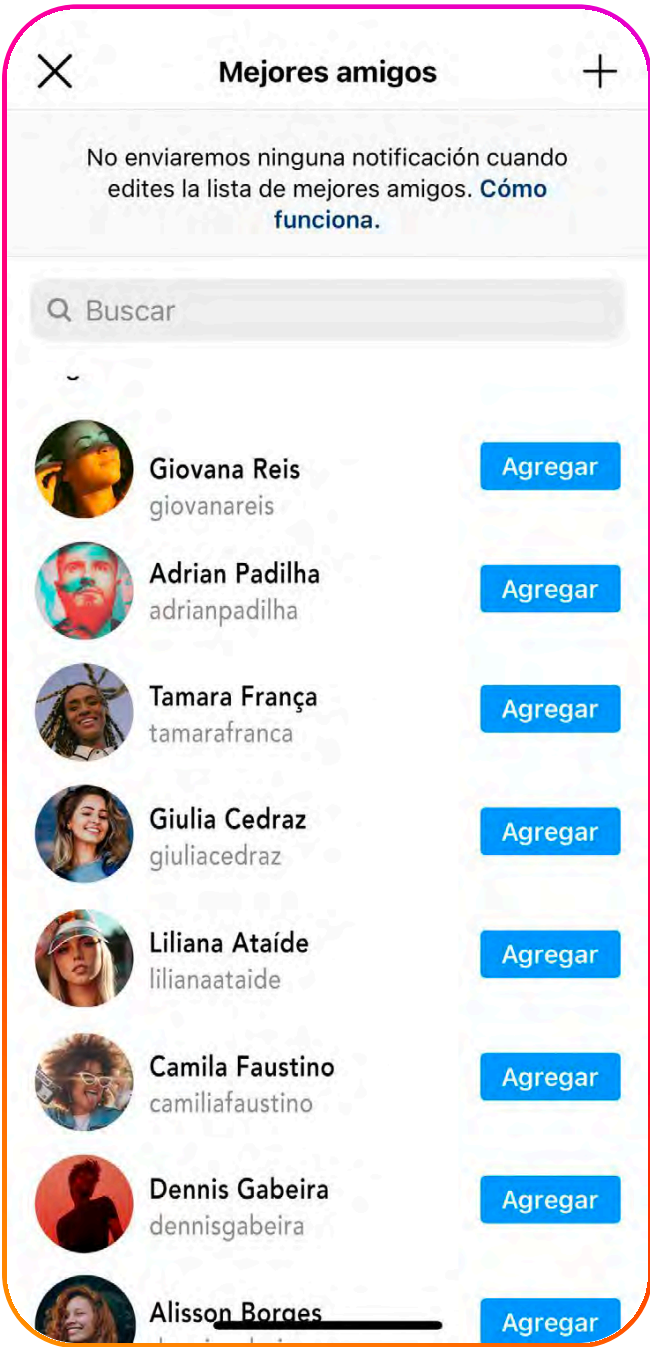
Tu hijo(a) puede crear una lista de mejores amigos y compartir sus historias, publicaciones, reels, videos en vivo o notas exclusivamente con las personas de esa lista.

Además, tiene la opción de agregar personas a la lista o eliminarlas de ella en cualquier momento, y estas no recibirán notificaciones cuando esto ocurra.

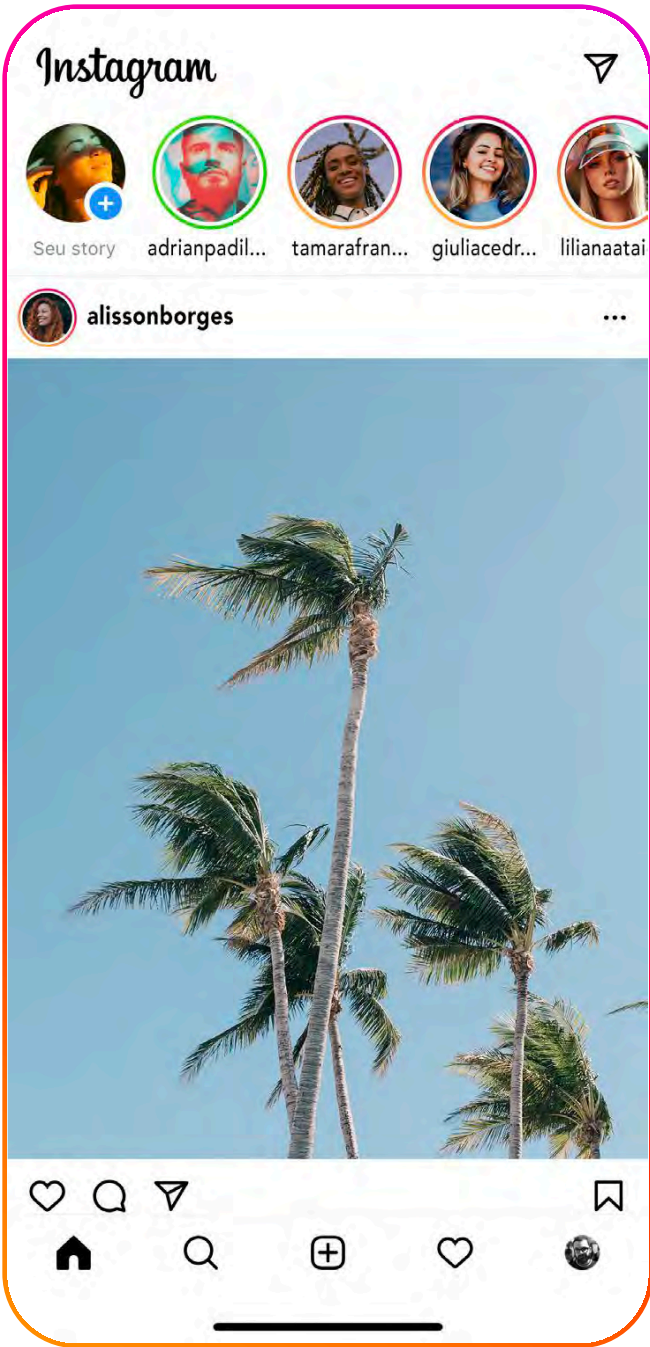
Mediante la función "Mejores amigos", tu hijo(a) puede compartir con un público más selecto, independientemente de si tiene una cuenta privada o pública.



# Compartir con Mejores amigos



AGREGAR O ELIMINAR PERSONAS DE LA LISTA DE SEGUIDORES



LAS HISTORIAS COMPARTIDAS CON MEJORES AMIGOS TIENEN UN ANILLO VERDE



LA VISUALIZACIÓN DE HISTORIAS COMPARTIDAS CON MEJORES AMIGOS TIENE UNA ETIQUETA VERDE



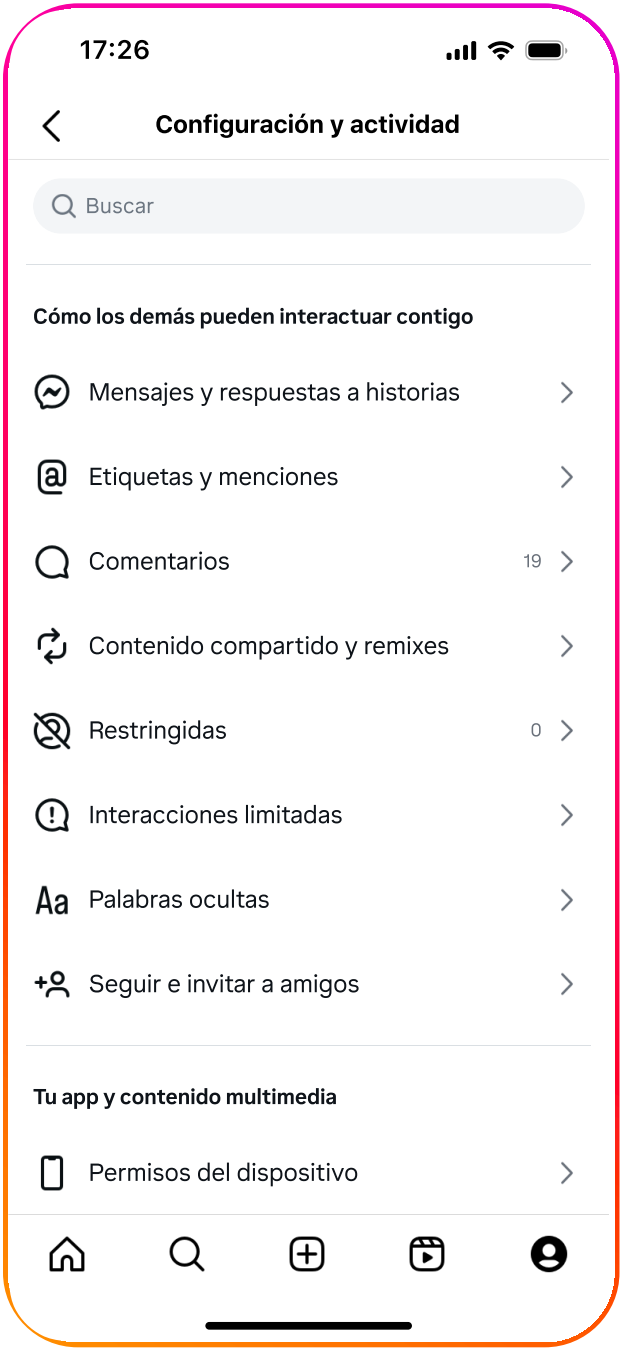


## Controles de mensajes

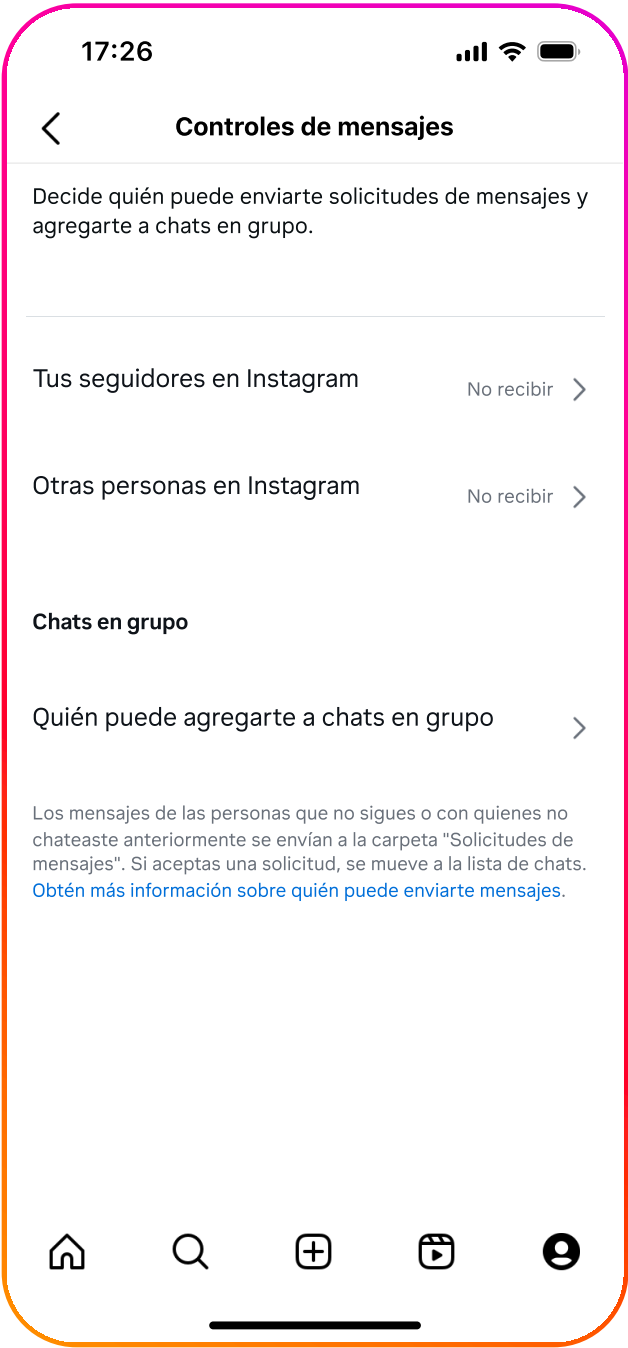
Con las protecciones actualizadas de las cuentas de adolescentes de Instagram, los adolescentes solo pueden recibir mensajes de personas (incluidos otros adolescentes) a las que siguen o con las que ya están conectados. Además, esta protección no se puede desactivar para los menores de 16 años sin la aprobación de sus padres.



# Controles de mensajes



CONFIGURACIÓN → PRIVACIDAD → MENSAJES



CONTROLES DE MENSAJES



## 5

# Administrar las interacciones

Queremos que los adolescentes cultiven sus relaciones online en un entorno seguro, positivo y solidario. En Instagram, no hay lugar para el bullying ni el acoso de ningún tipo. Crear una cuenta, publicar fotos o hacer comentarios con la intención de hacer bullying o acosar a otra persona infringe nuestras políticas.

Para que las personas de todas las edades puedan regular sus interacciones en la app, Instagram ofrece funciones como las siguientes:

- **Reportar** de forma anónima **perfiles, contenido o interacciones** que se consideren inapropiados, ofensivos o que infrinjan las Normas comunitarias
- Bloquear interacciones no deseadas
- Silenciar o restringir cuentas
- Ocultar el recuento de Me gusta en las publicaciones de tu hijo(a) o en las publicaciones que ve en el feed

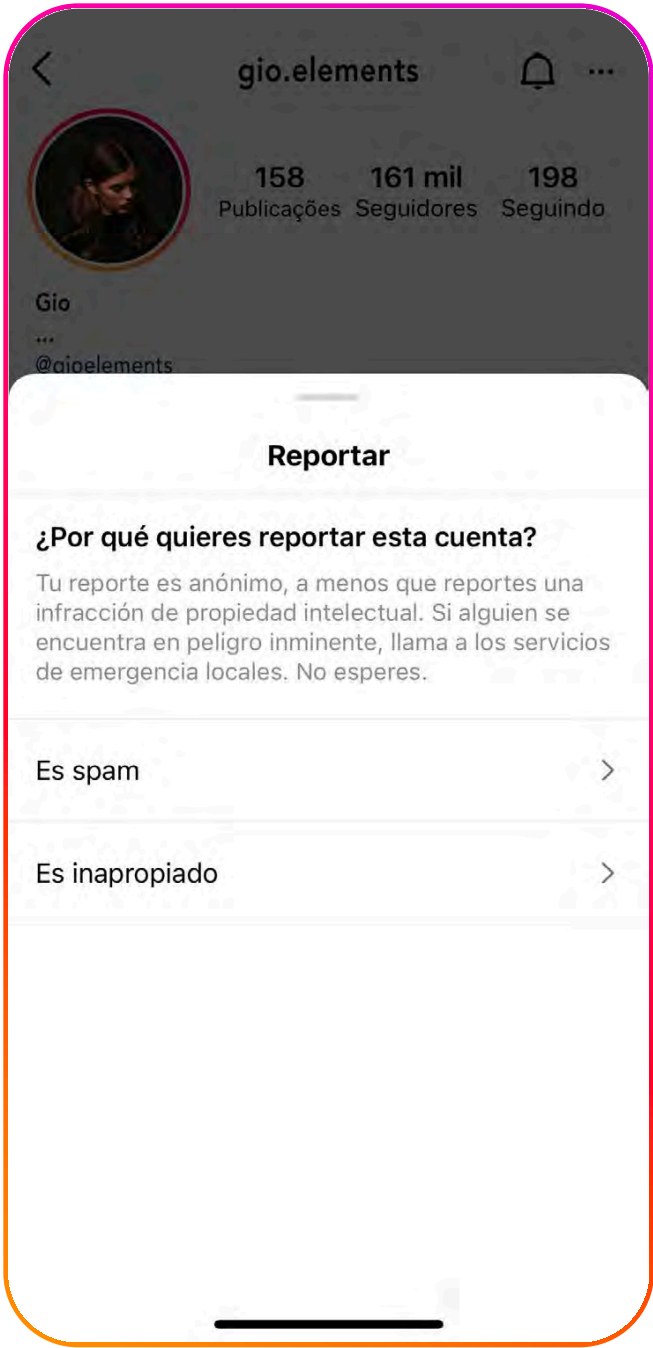
Para obtener información más detallada sobre cada una de estas configuraciones y herramientas de administración de interacciones, consulta las secciones siguientes.





## Reportar cuentas e interacciones

Cualquiera puede reportar contenido de forma anónima en Instagram, incluidos perfiles, cuentas, publicaciones, comentarios, mensajes directos, videos en vivo, historias y reels. Puedes reportar contenido o cuentas que no sigan las Normas comunitarias o las Condiciones de uso de Instagram en cuanto las veas. Para ello, usa nuestras funciones de reportes integradas.



**PERFILES**  
TOCAR "..." EN LA ESQUINA SUPERIOR DERECHA DEL PERFIL → REPORTAR



**PUBLICACIONES**  
TOCAR "..." EN LA ESQUINA SUPERIOR DERECHA DE LA PUBLICACIÓN → REPORTAR



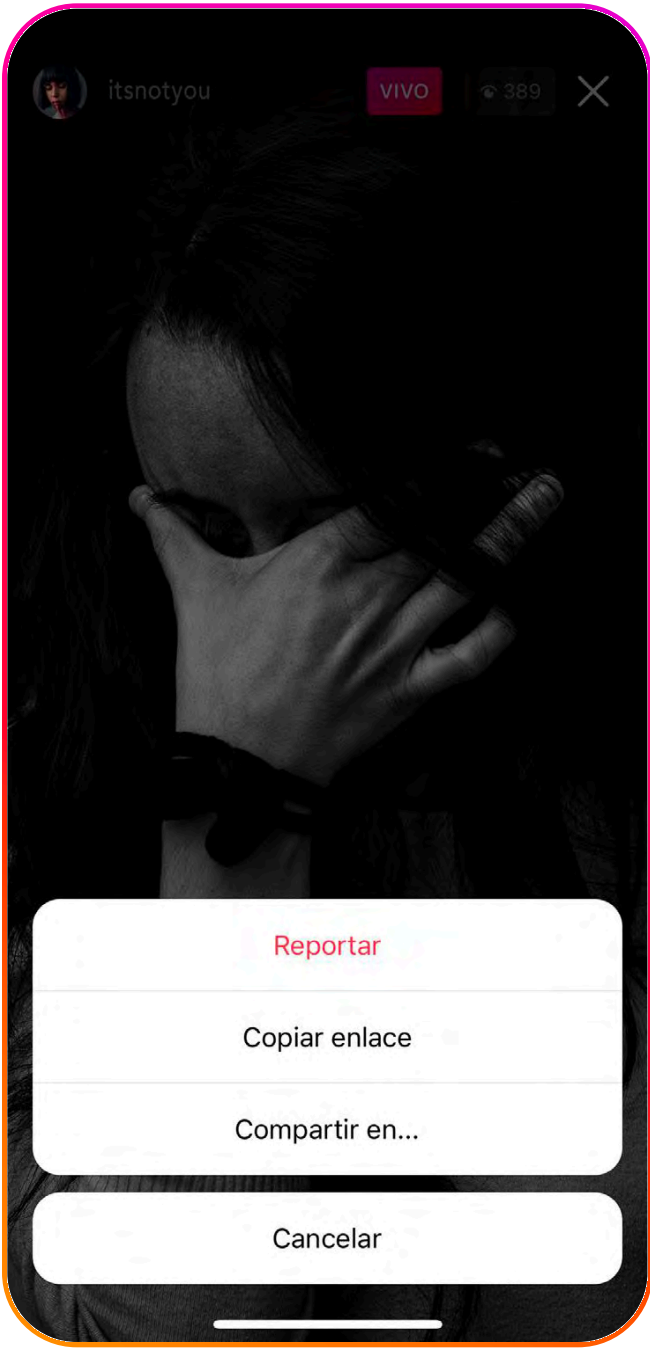
**COMENTARIOS**  
DESLIZAR EL DEDO HACIA LA IZQUIERDA EN EL COMENTARIO → TOCAR " " → REPORTAR ESTE COMENTARIO



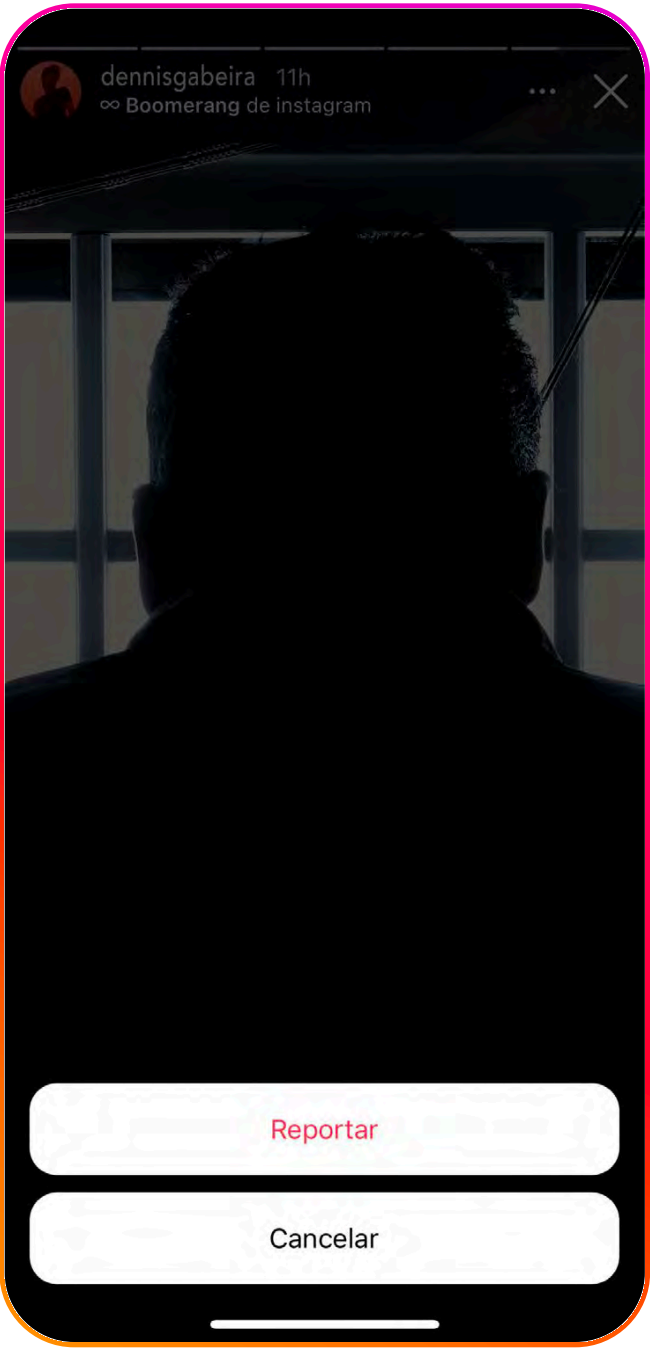
# Reportar cuentas e interacciones



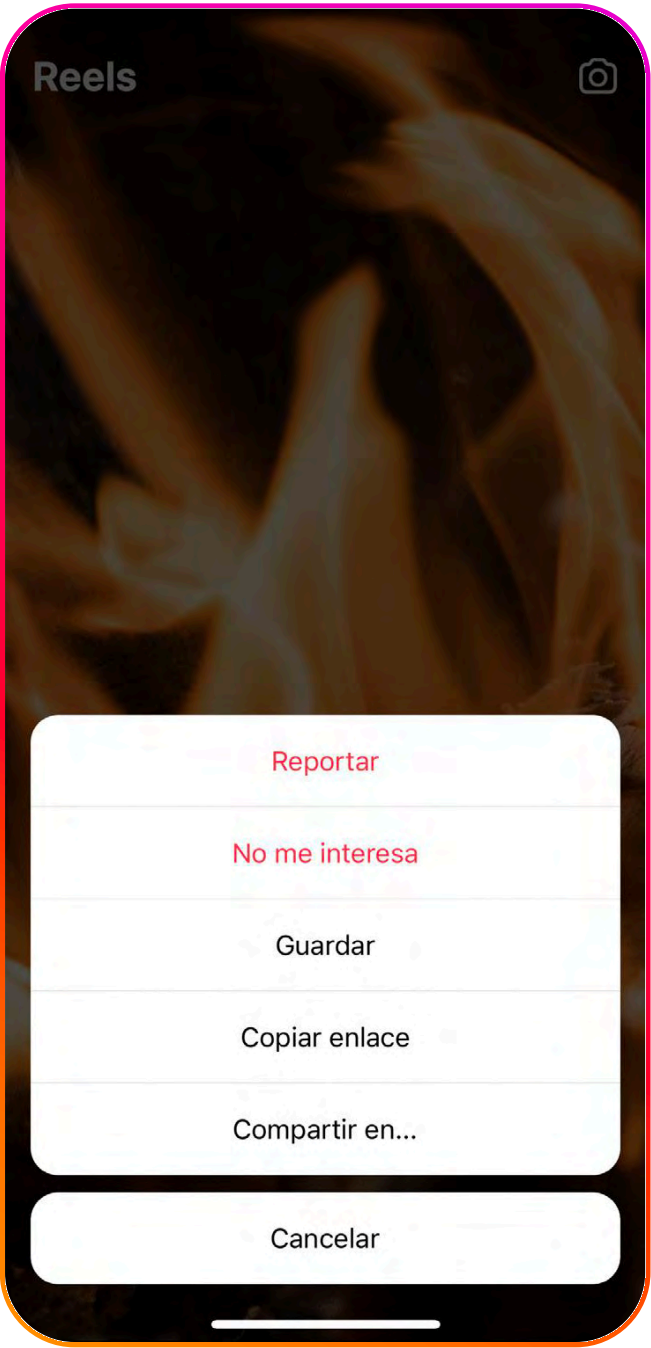
**MENSAJES DIRECTOS**  
TOCAR Y MANTENER PRESIONADO EL MENSAJE INDIVIDUAL → REPORTAR



**VIDEOS EN VIVO**  
TOCAR "..." JUNTO A "COMENTARIO" EN LA PARTE INFERIOR DEL VIDEO EN VIVO → REPORTAR



**HISTORIAS**  
TOCAR "..." EN LA ESQUINA SUPERIOR DERECHA DE LAS HISTORIAS → REPORTAR



**REELS:**  
TOCAR "..." EN LA ESQUINA INFERIOR DERECHA DEL REEL → REPORTAR





## Bloquear interacciones no deseadas

Tu hijo(a) puede bloquear las cuentas con las que no quiera interactuar. Si lo hace, estas no podrán ver ni comentar lo que comparta, como tampoco enviarle mensajes.

Entendemos que los adolescentes pueden dudar sobre bloquear a alguien por temor a que se le notifique. Ten por seguro que no notificamos a las personas que están bloqueadas ni revelamos quién lo hizo. Tienes la opción de desbloquear una cuenta en cualquier momento.

También impedimos que alguien a quien ya hayas bloqueado vuelva a ponerse en contacto contigo a través de una cuenta nueva. Ahora, cada vez que decidas bloquear a una persona en Instagram, tendrás la opción de bloquear su cuenta y, de forma preventiva, las nuevas cuentas que esta pueda crear.



## Silenciar una cuenta

En ocasiones, es posible que tu hijo(a) quiera tomarse un breve descanso de una cuenta. La función "Silenciar" impedirá que tu hijo(a) vea las publicaciones e historias de esa cuenta. La otra persona no sabrá que está silenciada, y tu hijo(a) podrá reactivar la cuenta en cualquier momento.

## Restringir una cuenta

Con la función "Restringir", los adolescentes pueden proteger sus cuentas de interacciones no deseadas de una forma más discreta o sutil.

Una vez activada la restricción, los comentarios en sus publicaciones de una persona restringida solo serán visibles para ella. Las personas restringidas tampoco pueden ver cuándo tu hijo(a) está en Instagram ni cuándo leyó sus mensajes directos. Nunca revelaremos a nadie si tu hijo(a) lo restringió, y tu hijo(a) puede eliminar las restricciones en cualquier momento.

### SILENCIAR



PERFIL → TOCAR "SEGUIDOS" → SILENCIAR

### RESTRINGIR



PERFIL → TOCAR "..." EN LA ESQUINA SUPERIOR DERECHA → RESTRINGIR





## Administrar los recuentos de Me gusta

Queremos que las personas se centren en lo que se comparte en Instagram y no en cuántos Me gusta recibe una publicación.

Por ello, ofrecemos a todos la opción de ocultar los recuentos de Me gusta en las publicaciones que ven en el feed. También tendrás la opción de ocultar el recuento de Me gusta en tus propias publicaciones para que los demás no los vean. Lo puedes hacer en cada publicación.

Cambiar la forma en que las personas perciben los recuentos de Me gusta puede generar un cambio significativo y ocultarlos puede ayudar a reducir la presión sobre la experiencia de Instagram de tu hijo(a).



## 6

# Administrar lo que ves

Tomamos medidas proactivas para mejorar la seguridad de todos. Nuestro equipo trabaja para revisar y eliminar el contenido que infrinja las Normas comunitarias. Los adolescentes pueden administrar mejor el contenido que ven mediante una serie de herramientas y funciones que se describen en las siguientes secciones.







## Controles de comentarios

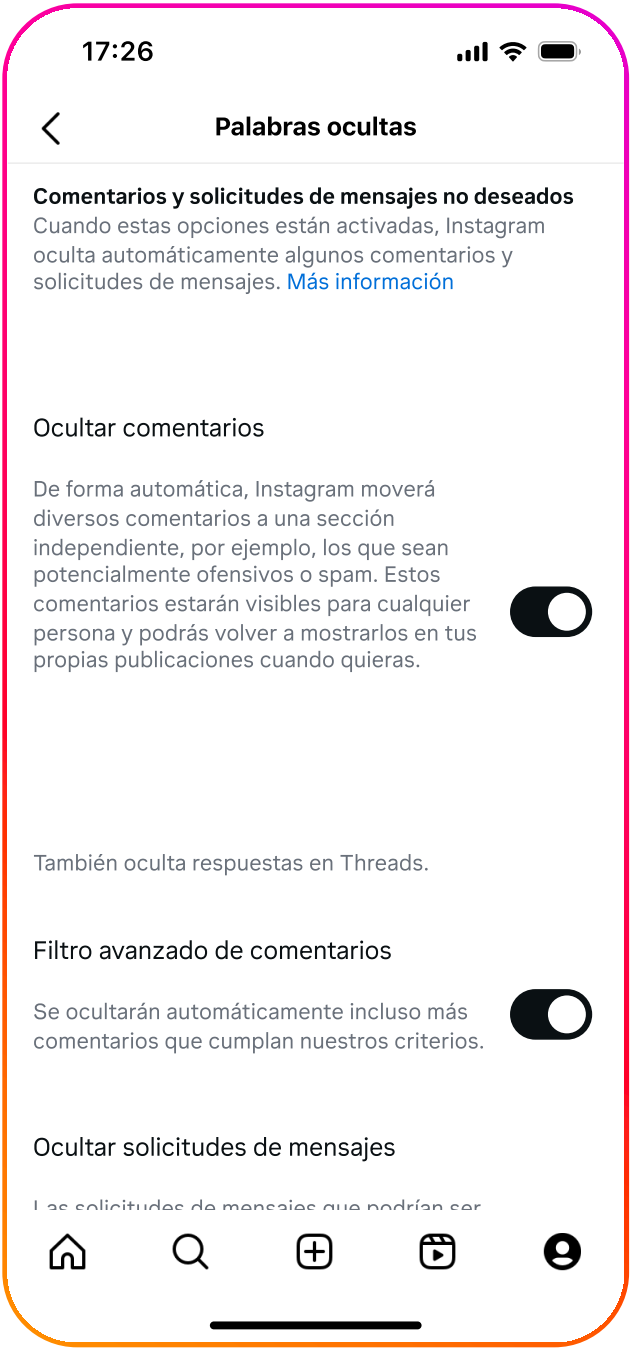
Tu hijo(a) puede bloquear los comentarios de cuentas específicas en la sección "Comentar" de su configuración de privacidad para controlar mejor quién puede hacer comentarios en sus publicaciones. No se notificará a los propietarios de estas cuentas cuando se bloqueen. Tu hijo(a) también puede desactivar por completo los comentarios en sus publicaciones.



# Ocultar comentarios y mensajes ofensivos

Los adolescentes pueden ocultar de varias formas los comentarios y mensajes potencialmente ofensivos que no quieran ver en Instagram. Además de la función Palabras ocultas integrada, que filtra automáticamente las palabras o frases ofensivas de los comentarios y mensajes directos de los adolescentes, también ofrecemos:

- **Filtro avanzado de comentarios:** esta configuración filtra aún más comentarios y mensajes que puedan contener palabras o frases ofensivas.
- **Lista personalizada:** cada persona considera ofensivas diferentes cosas, así que tu hijo(a) también puede crear una lista personalizada de palabras, frases o emojis que no quiera ver en comentarios o mensajes. Los comentarios que usen estos términos se ocultarán bajo sus publicaciones para que ni ellos ni sus seguidores los vean. Los mensajes directos que usen estos términos se filtrarán en la carpeta de solicitudes de mensajes de tu hijo(a).



CONFIGURACIÓN → PRIVACIDAD →  
PALABRAS OCULTAS → ADMINISTRAR LISTA

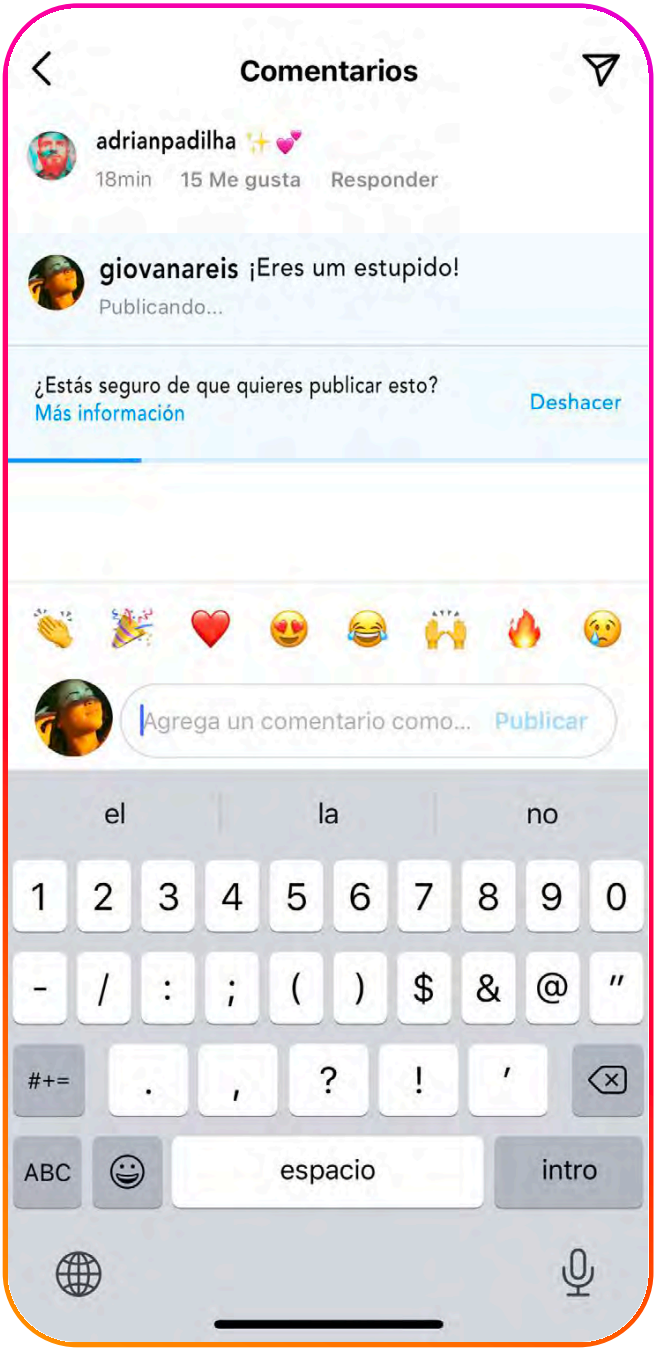


# Advertencias de comentarios

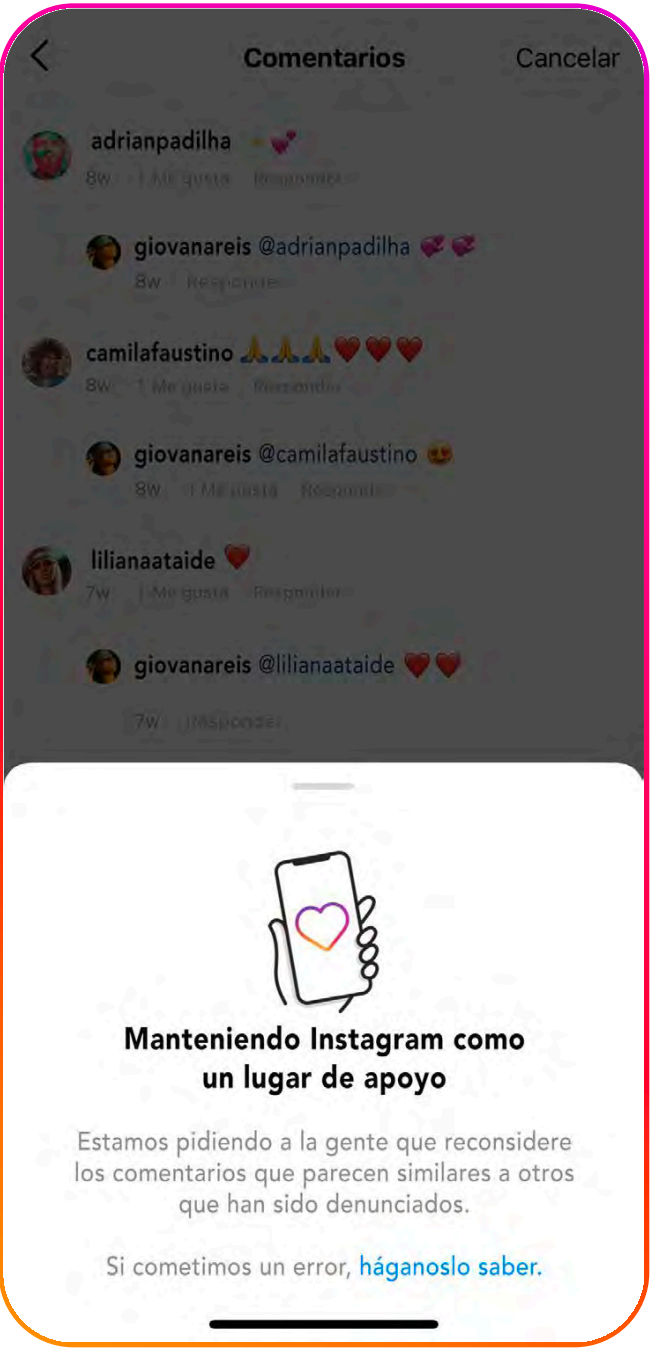
Descubrimos que hay casos en los que las personas tienen buenas intenciones, pero pueden juzgar mal cómo sus palabras podrían afectar negativamente a los demás, en especial cuando interactúan online.

Por este motivo, usamos inteligencia artificial (IA) para detectar cuándo alguien puede estar intentando publicar un comentario que podría ser dañino u ofensivo. De este modo, le enviamos una advertencia para animarlo a detenerse y considerar si desea editar su comentario. Esta advertencia le recuerda nuestras Normas comunitarias y le avisa que podemos eliminar u ocultar su comentario si decide publicarlo.

Desde que lanzamos estas advertencias de comentarios, constatamos que recordar a las personas las consecuencias del bullying y proporcionarles comentarios en tiempo real mientras escriben el comentario es una forma eficaz de cambiar el comportamiento.



ADVERTENCIA AL PUBLICAR  
COMENTARIOS OFENSIVOS



RECORDATORIO DE  
NORMAS COMUNITARIAS





## Fijar comentarios positivos

Además de eliminar los comentarios negativos, queremos proporcionar a las personas una forma fácil de aumentar y fomentar las interacciones positivas. Con los comentarios fijados, tu hijo(a) puede fijar un número selecto de sus comentarios favoritos en la parte superior de la conversación para marcar el tono de su cuenta.



# Fijar comentarios positivos



DESLIZAR EL DEDO HACIA LA IZQUIERDA  
EN EL COMENTARIO → TOCAR " "



TOCAR "FIJAR COMENTARIO"





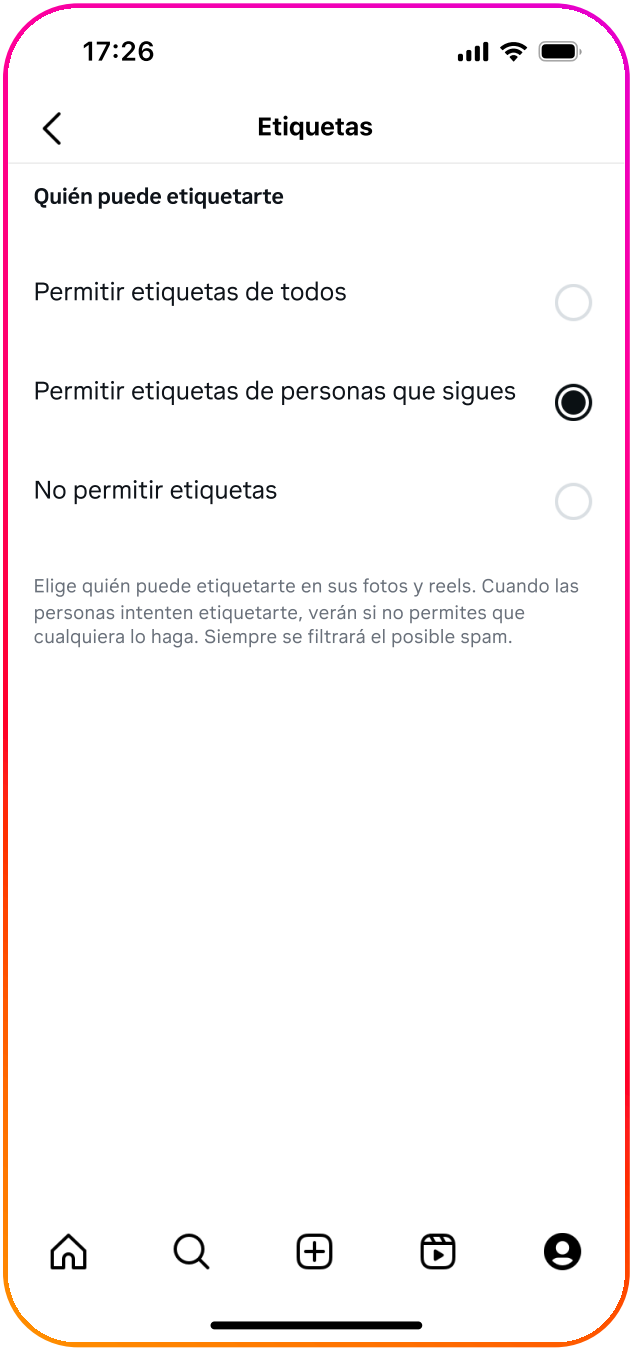
## Controlar etiquetas y menciones

Instagram cuenta con controles para que tu hijo(a) pueda administrar las personas que usan etiquetas o menciones.

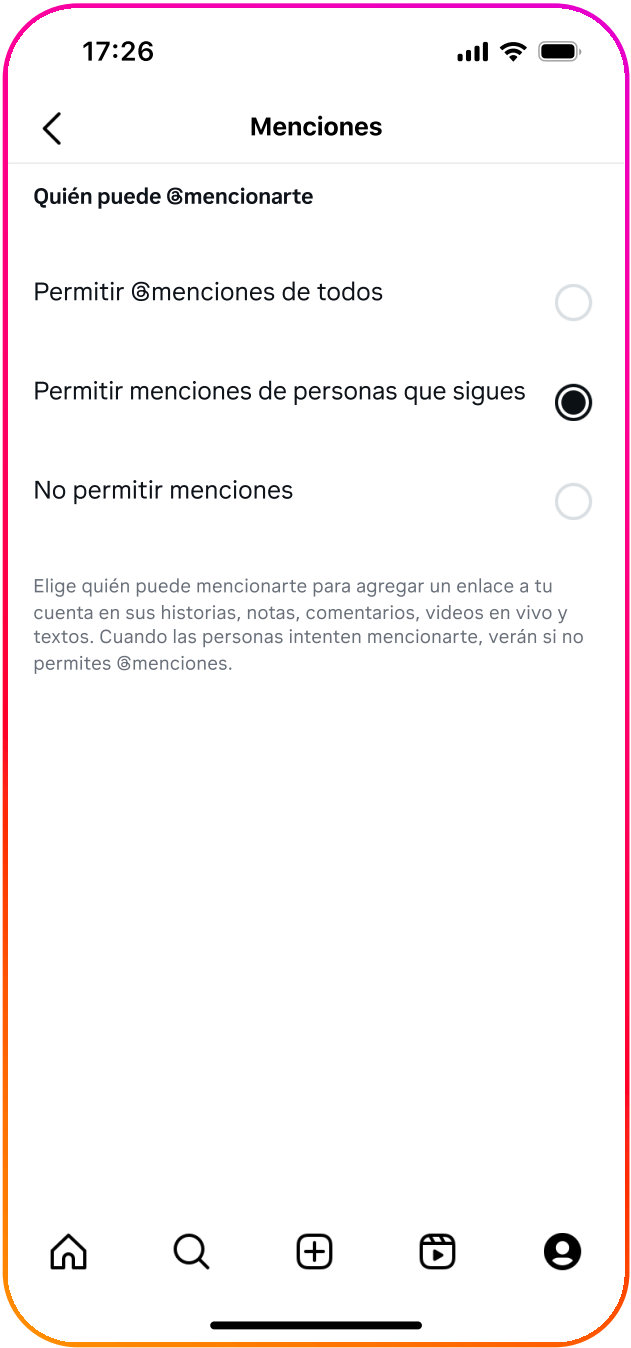
De forma predeterminada, solo quienes sigan las cuentas de adolescentes pueden etiquetarlas o mencionarlas. Los adolescentes menores de 16 años necesitarán el permiso de sus padres para cambiar esta configuración.



# Controlar etiquetas y menciones



ETIQUETAS Y MENCIONES →  
PERMITIR ETIQUETAS DE



ETIQUETAS Y MENCIONES →  
PERMITIR @MENCIONES DE





## Controlar recomendaciones de contenido

Muchas personas usan Instagram para conectarse con sus pasiones y descubrir intereses nuevos. Para crear más oportunidades de descubrimiento, Instagram recomienda contenido y cuentas personalizados con base en intereses. Aunque las recomendaciones proporcionan inspiración y entretenimiento, también pretendemos que las personas tengan un mayor control sobre ellas.

Hay varias formas de informar a Instagram sobre el contenido que tu hijo(a) no desea que le recomienden.

Tu hijo(a) puede elegir ocultar o indicar que no le interesa el contenido de la sección "Explorar". Así evitaremos mostrar contenido similar en futuras recomendaciones, por ejemplo, en Reels, la búsqueda y otros lugares. Además, tu hijo(a) puede especificar palabras o frases que desee evitar, como "fitness" o "recetas". Nos abstendremos de recomendar contenido con esas palabras en el pie de foto o hashtag. Esta función es accesible en la sección "Palabras ocultas" de la configuración.





## Control de contenido delicado

Nuestra función de control de contenido delicado ayuda a reducir la probabilidad de que los adolescentes se encuentren con contenido o cuentas potencialmente perjudiciales o delicados al usar varias funciones de Instagram, como la búsqueda, la sección "Explorar", las páginas de hashtags, los reels, las recomendaciones del feed y las cuentas sugeridas.

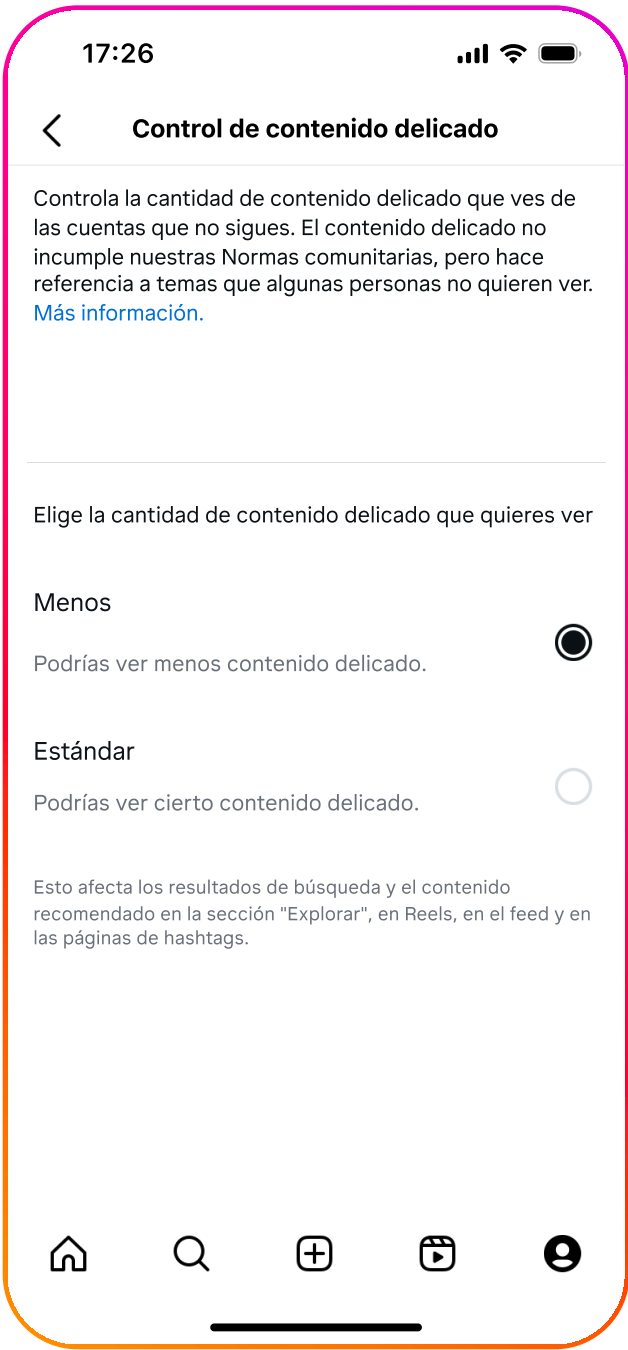
Las cuentas de adolescentes se configuran automáticamente para "ver menos" contenido delicado. Los adolescentes menores de 16 años necesitarán el permiso de sus padres o madres para cambiar esta configuración.



# Control de contenido delicado



CONTROL DE CONTENIDO DELICADO



CONFIGURACIÓN → CUENTA →  
CONTROL DE CONTENIDO DELICADO



## 7

# Administrar el tiempo

Cuando se trata de pasar tiempo en Instagram, es importante mantener conversaciones abiertas con tu hijo(a) y llegar a un acuerdo sobre cuál es la cantidad adecuada de tiempo en la app cada día o cada semana. Tomarse descansos regulares también puede ser importante, sobre todo en momentos de estrés.

Hay una serie de herramientas y configuraciones integradas para ayudarte a ti y a tu familia a comprender y administrar el tiempo que tu hijo(a) pasa en la app. Pueden trabajar juntos para decidir cuál es el equilibrio correcto para tu familia. Muchas de estas funciones también están disponibles con nuestras herramientas de supervisión parental (ver la sección 4: Centro para familias y herramientas de supervisión parental).





## Consejos para ayudar a los adolescentes a administrar el tiempo en pantalla

Muchos padres se preocupan por el tiempo que sus hijos pasan en pantalla. ¿Cuánto es demasiado? ¿Hay alguna forma de conseguir que tu hijo(a) te haga caso si tienes que implementar reglas?

Un buen primer paso es comprender el rol que desempeñan la tecnología y el tiempo online en la vida de tu hijo(a). Si te preocupa que tu hijo(a) pase demasiado tiempo en pantalla, no se trata de cuánto tiempo les dedica en realidad, sino de lo que esto trae aparejado. Puedes hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Cuánto tiempo pasas por la mañana sin mirar el teléfono?
- ¿Te distraes o sientes ansiedad cuando no tienes el teléfono?
- Cuando sales con tus amigos, ¿hablas mucho por teléfono?
- ¿El tiempo que pasas online te impide completar tus tareas escolares o dedicar tiempo a aficiones y actividades extraescolares que te importan?

A partir de ahí, puedes hacer preguntas de seguimiento para comprender cómo se siente tu hijo(a) sobre el tiempo que pasa online:

- ¿Sientes que pasas demasiado tiempo online? ¿Alguna vez sientes que necesitas un descanso?
- ¿Cómo te afecta física o emocionalmente el tiempo que pasas online?

Después de resolver algunas de estas preguntas, es posible que decidas que quieres ayudar a tu hijo(a) a administrar mejor su tiempo en pantalla. No obstante, recuerda que las reglas no tienen por qué ser rígidas o extremas para ser útiles. Prueba estas técnicas para establecer límites saludables:

- **Comienza con la compasión.** El tiempo en pantalla no estructurado es una fuente importante de comodidad y entretenimiento para muchos adolescentes. Hacer saber a tu hijo(a) que comprendes sus necesidades es una forma sencilla de reducir el estrés para todos.
- **Comparte herramientas para administrar el tiempo.** Comprende qué herramientas se ofrecen en las plataformas de medios sociales y otros espacios online y habla de ellas con tu hijo(a). Por ejemplo, con Instagram, puedes hablar del límite diario o del modo descanso. También tienes la opción de usar herramientas de supervisión parental para establecer límites de tiempo con tu hijo(a).
- **Da ejemplo con el uso adecuado de las pantallas.** Si te propones dejar de lado tus propias pantallas a horas fijas, es más probable que tu hijo(a) haga lo mismo sin oponer resistencia. Además, descansar de la tecnología tiene la ventaja adicional de que te ayuda a limitar tu propio consumo de medios y te proporciona momentos de atención plena con tus hijos.
- **Reúne datos y reevalúa.** Para conseguir que los adolescentes mayores acepten una nueva regla sobre el tiempo en pantalla, puede ser útil llegar a un acuerdo según sus deseos, entendiendo que empezarán con una prueba. Por ejemplo, tu hijo(a) podría asegurarte que usar pantallas a partir de cierta hora no afecta su sueño o que es más fácil hacer las tareas con un amigo online. En estos casos, puedes probar su versión y hacer un seguimiento durante un par de semanas. ¿Se despierta a tiempo por la mañana? ¿Hace todas las tareas? Analiza los resultados y rectifica si es necesario.



## Ver actividad

El panel de actividad muestra a tu hijo(a) la cantidad de tiempo que pasó en Instagram en el último día y en la última semana, junto con su tiempo promedio en la app. Tu hijo(a) puede presionar sin soltar las barras azules para ver la cantidad específica de tiempo que pasó en Instagram en un día determinado.

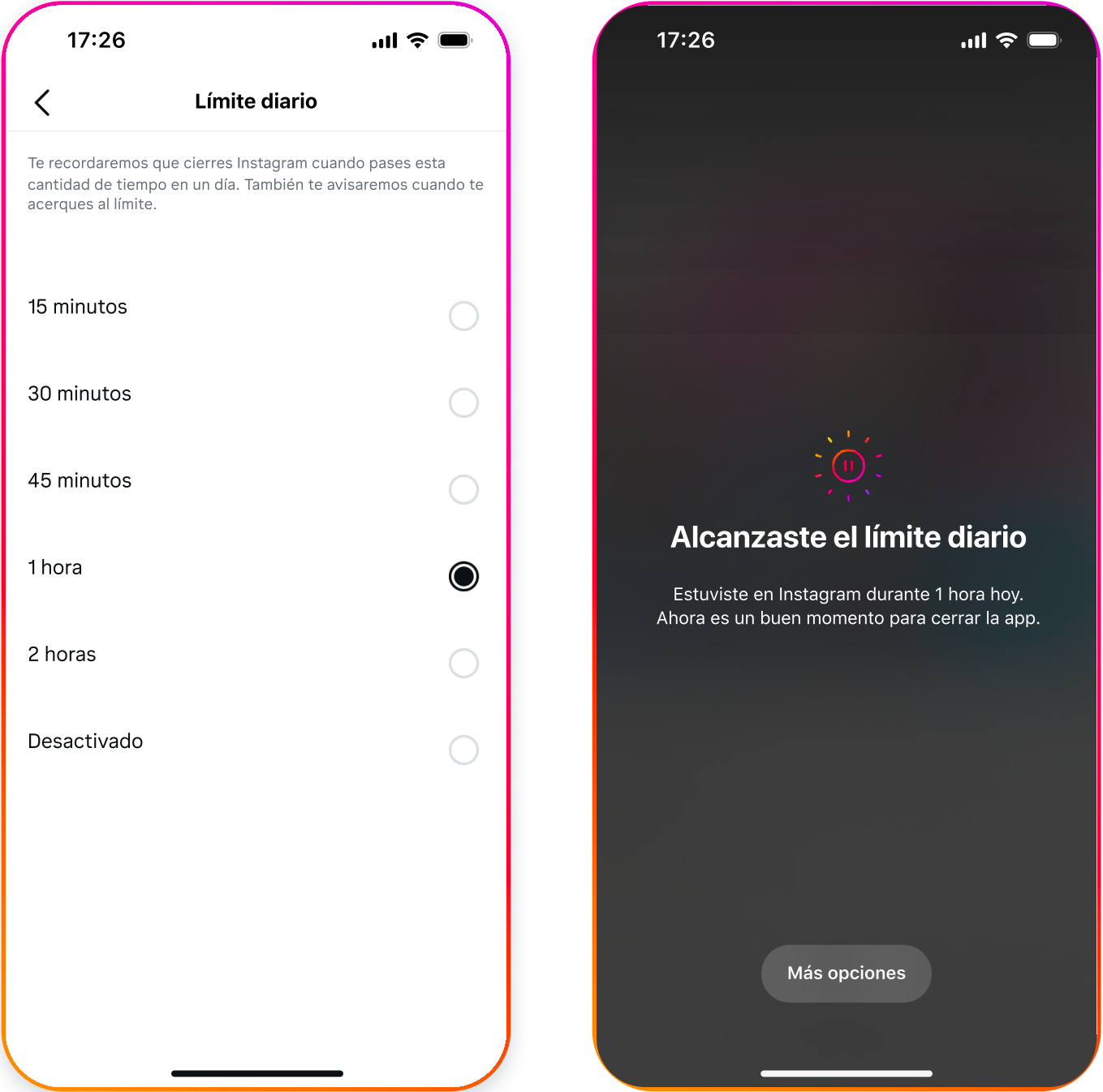


CONFIGURACIÓN → TU ACTIVIDAD →  
TIEMPO EN LA APP



## Definir límite de tiempo diario

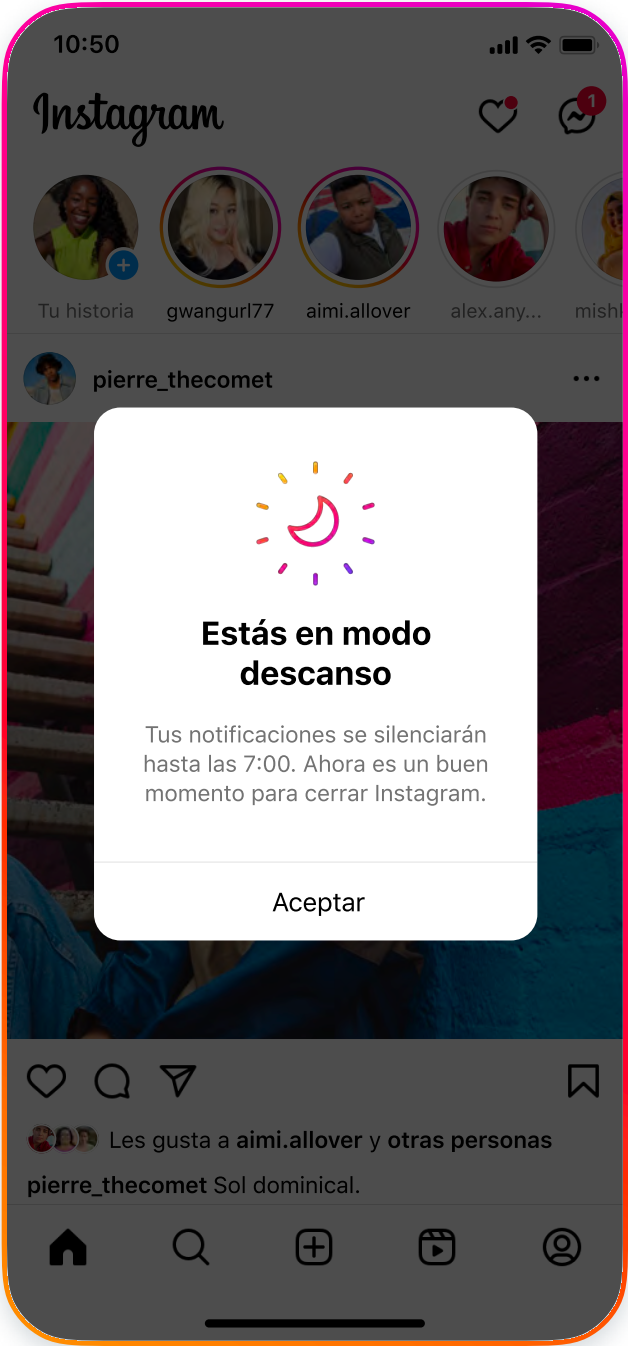
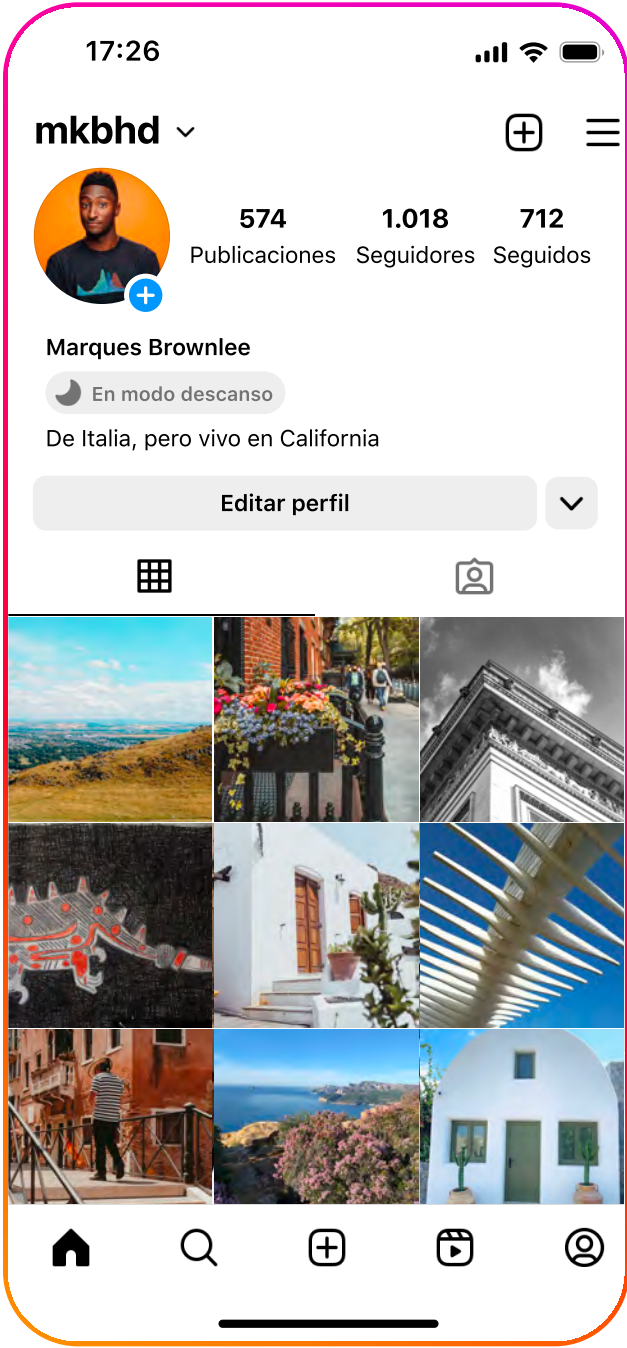
Habla con tu hijo(a) sobre cómo se siente al usar la app. ¿Hay algún momento en el que sienta que ya no se beneficia tanto de ello? Las cuentas de adolescentes incluyen un recordatorio predeterminado de límite de tiempo que indica a los adolescentes que salgan de Instagram después de 60 minutos cada día. Los adolescentes mayores de 16 años pueden ampliar este tiempo si lo prefieren, pero los más jóvenes necesitarán el permiso de sus padres para desactivar el recordatorio. Con la supervisión activada, los padres pueden trabajar con los adolescentes y establecer límites de tiempo diarios totales para su uso de Instagram. Una vez que tu hijo(a) alcance ese límite, ya no podrá acceder a la app. Establecer juntos un límite de tiempo diario puede ser una forma útil de hablar sobre cómo utiliza Instagram a lo largo del día.





# Modo descanso

Las cuentas de adolescentes se ponen automáticamente en "Modo descanso" entre las 22:00 y las 7:00, lo que impide que reciban notificaciones durante este período. Con la supervisión activada, puedes elegir bloquear completamente el acceso a Instagram durante este tiempo.

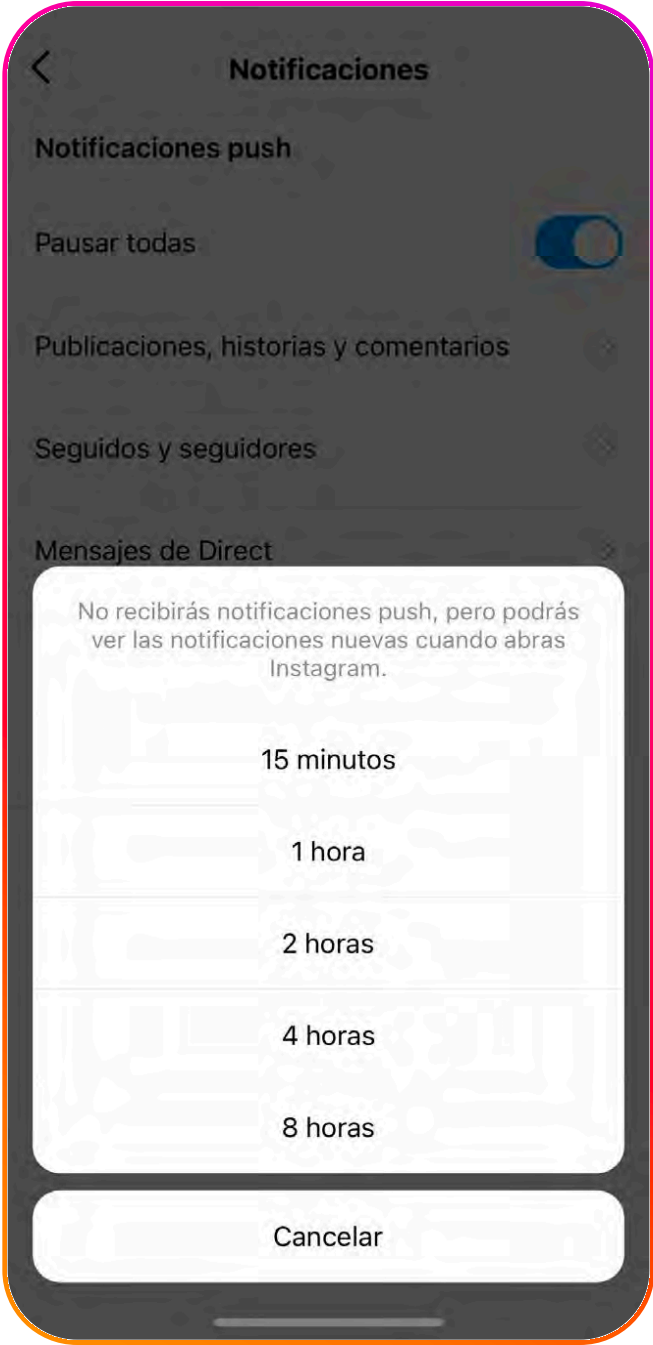




## Silenciar notificaciones push

Tu hijo(a) puede usar la función de "pausar todas las notificaciones" para silenciar temporalmente las notificaciones de Instagram. Es una herramienta útil para los adolescentes que necesitan concentrarse en actividades como las tareas o estudiar para un examen.

Una vez transcurrido el tiempo preestablecido, las notificaciones volverán automáticamente a su configuración original sin necesidad de realizar cambios manuales.



CONFIGURACIÓN → NOTIFICACIONES →  
PAUSAR TODAS



# 8

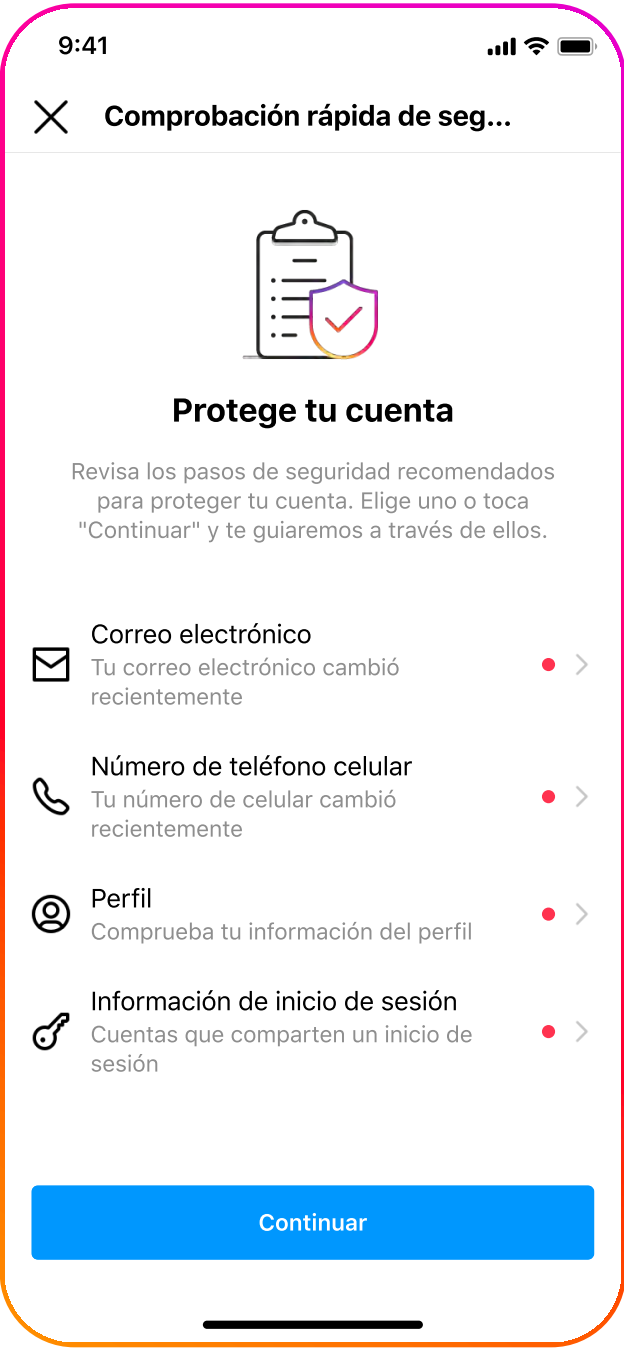
## Administrar la seguridad





# Comprobación rápida de seguridad

La comprobación rápida de seguridad guía a las personas a través de los pasos necesarios para proteger sus cuentas. Esto incluye comprobar la actividad de inicio de sesión, revisar la información del perfil, confirmar qué cuentas comparten información de inicio de sesión y actualizar la información de contacto de recuperación de la cuenta, como un número de teléfono o una dirección de correo electrónico.



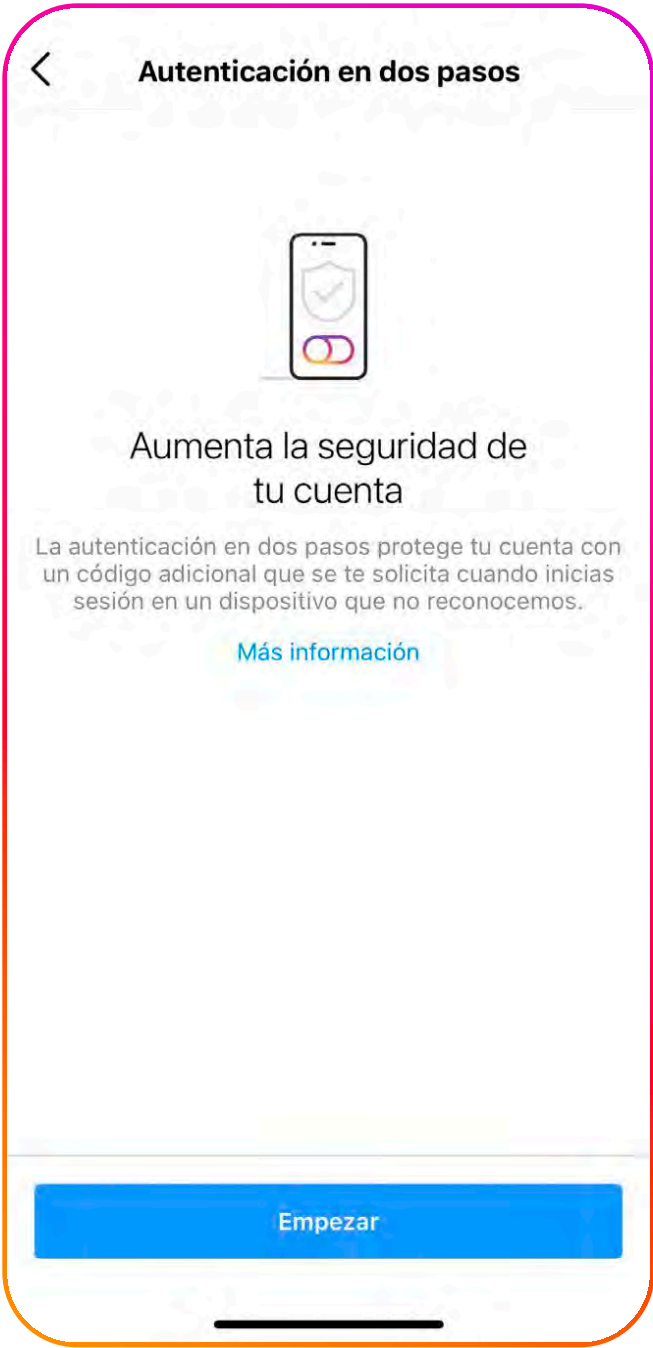
CENTRO DE CUENTAS > SEGURIDAD >  
COMPROBACIÓN RÁPIDA DE SEGURIDAD



## Autenticación en dos pasos

Para mantener la seguridad de la cuenta de tu hijo(a) y la privacidad de su inicio de sesión, especialmente en varios dispositivos, activa la autenticación en dos pasos. Esta capa de seguridad adicional ayuda a proteger una cuenta del uso no autorizado de contraseñas y puede activarse en la configuración.

Al iniciar sesión en una cuenta de Instagram con la autenticación en dos pasos activada, tendrás que ingresar tanto la contraseña como el código seguro. Este código se envía a través de una app de autenticación o mediante un mensaje de texto.

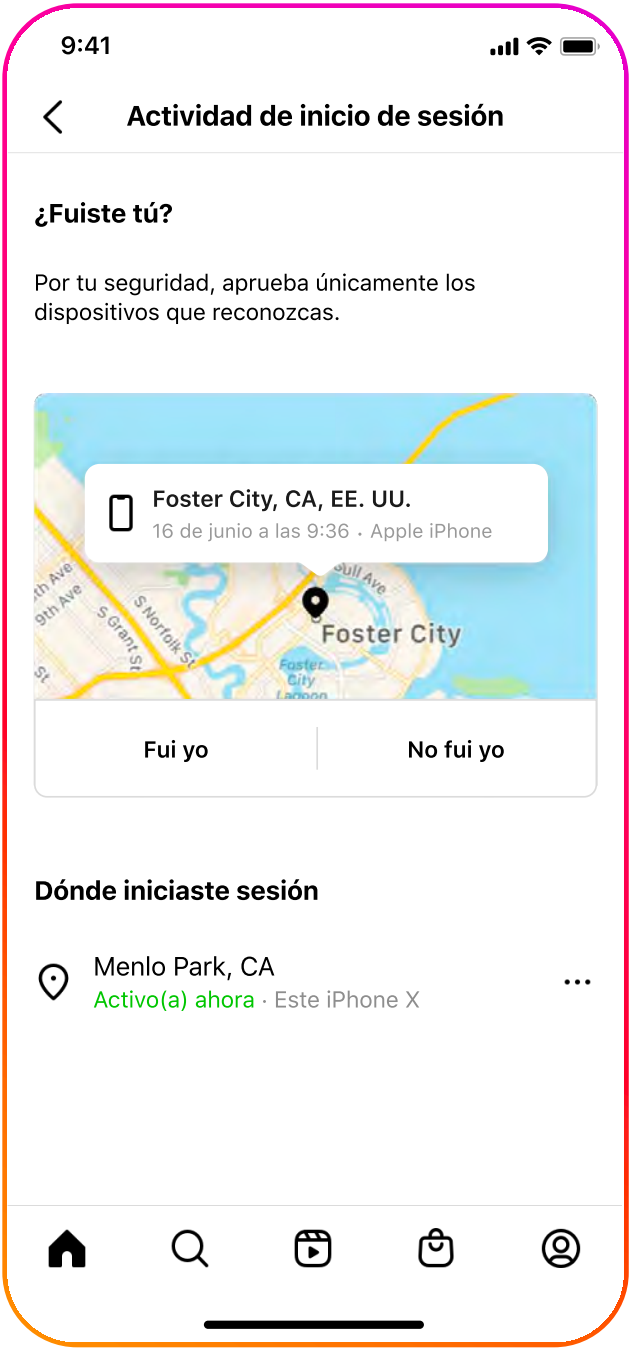


CONFIGURACIÓN → SEGURIDAD →  
AUTENTICACIÓN EN DOS PASOS



# Actividad de inicio de sesión

Solo puedes iniciar sesión en una cuenta de Instagram a la vez, pero tu dispositivo puede almacenar información de inicio de sesión para varias cuentas. Tienes la opción de agregar o eliminar la información de inicio de sesión en la configuración de la app de Instagram.



CONFIGURACIÓN → SEGURIDAD →  
ACTIVIDAD DE INICIO DE SESIÓN



9

## Ayudar a los demás

Quizá nunca suceda, pero si tu hijo(a) ve algo en Instagram que le produzca preocupación por el bienestar de alguien, puede reportarnos la publicación de forma anónima. En tal caso, podemos enviar a la persona los recursos que elaboramos con especialistas en prevención del suicidio. Si parece estar en peligro inmediato, podemos ponernos en contacto con los servicios de emergencia.

Trabajamos en colaboración con especialistas en prevención del suicidio para elaborar nuestros productos y políticas. Además, orientamos a las personas que buscan contenido relacionado con la autolesión o el suicidio hacia organizaciones locales de apoyo, como National Suicide Prevention Lifeline, The Trevor Project y National Alliance on Mental Illness (NAMI).







## Trastornos alimentarios

Si tu hijo(a) tiene problemas con una imagen corporal negativa o un trastorno alimentario, Instagram ofrece recursos de ayuda. Por ejemplo, eliminamos el contenido que promueva o aliente los trastornos alimentarios. También ofrecemos recursos que dirigen a las personas a organizaciones de apoyo locales, como National Eating Disorders Association (NEDA) en EE. UU., y mostramos recursos aprobados por especialistas cuando se busca contenido relacionado con los trastornos alimentarios.

Trabajamos en colaboración con especialistas para elaborar nuestro productos y políticas, y con líderes y supervisores comunitarios para crear y compartir contenido positivo e inspirador sobre la imagen corporal.





## Pensamientos negativos o de autoagresión

Oír que alguien a quien quieres y cuidas está teniendo pensamientos suicidas o autolesivos es una experiencia desafiante. Puede evocar una serie de emociones para ti como padre, madre o tutor, por lo que es crucial que reconozcas y proceses esos sentimientos.

Si te preocupa la seguridad actual de una persona joven o crees que es incapaz de protegerse a sí misma, o bien si necesita atención médica por autolesionarse, ponte en contacto con los servicios de emergencia locales.

Puedes encontrar más recursos sobre salud mental y seguridad en [help.instagram.com/1666662083590610](https://help.instagram.com/1666662083590610).



10

# Glosario de términos de Instagram



## BLOQUEAR

La función "Bloquear" es una herramienta que los adolescentes pueden usar si una persona los molesta en Instagram. Cuando bloquean a alguien, la otra persona no recibe una notificación, pero ya no podrá interactuar con ellos.

## COMENTARIO

Un comentario es una reacción al contenido que una persona publica en Instagram. Los comentarios aparecen debajo de las publicaciones en el feed de tu hijo(a) y pueden usar palabras o emojis.

## NORMAS COMUNITARIAS

Queremos promover una comunidad diversa y positiva. Todas las personas que usan Instagram deben cumplir con nuestras Normas comunitarias, que están diseñadas para crear un entorno seguro y abierto para todos. Estas incluyen diversas pautas, como la prohibición de desnudos y lenguaje que incita al odio. El incumplimiento de estas normas puede conllevar la eliminación de contenido, la inhabilitación de cuentas u otras restricciones.

## MENSAJES DIRECTOS (MD)

Los mensajes directos son una función que permite a las personas enviarse mensajes individualmente o en grupo. También pueden compartir fotos y videos exclusivamente con las personas a las que les envían mensajes.

## EXPLORAR

En la sección "Explorar", las personas pueden descubrir fotos y videos de cuentas y hashtags que podrían interesarles. La sección "Explorar" varía para cada persona que usa Instagram, ya que el contenido cambia según las cuentas y los hashtags que sigue tu hijo(a).

## FEED

El feed es donde las personas pueden ver publicaciones de las cuentas que siguen. Las personas jóvenes suelen ver las publicaciones del feed como algo más festivo o especial, que puede incluir fotos o videos.

## LIVE Y VIDEOCHAT

Los adolescentes pueden transmitir en vivo y compartir contenido con sus seguidores en tiempo real. Cuando transmiten en vivo, pueden invitar a amigos a unirse, organizar una sesión en vivo juntos, dejar comentarios o enviar corazones. También pueden utilizar el videochat de Instagram en mensajes directos con hasta cuatro personas.

## SILENCIAR

Con la función "Silenciar", los adolescentes pueden evitar ver publicaciones e historias de determinadas personas sin tener que dejar de seguirlas o bloquearlas.



## PUBLICACIÓN

Una publicación se refiere al contenido multimedia que se comparte en el feed o en Stories, que pueden ser fotos o videos.

## PERFIL

El perfil de Instagram de los adolescentes es donde sus amigos y seguidores pueden encontrar sus publicaciones y acceder a sus historias. También incluye una breve presentación. Si el perfil de los adolescentes es privado, solo se pueden ver su presentación y su foto del perfil principal.

## REELS

Con Reels, las personas pueden grabar y editar videos cortos de hasta 90 segundos. Puedes agregar efectos y música a los reels o usar tu propio audio original.

## REPORTAR

La función "Reportar" es una manera en que los adolescentes pueden indicar a Instagram que vieron algo inapropiado. Tu hijo(a) puede reportar cualquier cosa en Instagram que considere que infringe nuestras Normas comunitarias.

## RESTRINGIR

Con la función "Restringir", tu hijo(a) puede evitar que determinadas personas le envíen mensajes y comenten sus publicaciones, sin que ellas lo sepan.

## HISTORIAS

Las historias desaparecerán de la app al cabo de 24 horas, a menos que tu hijo(a) haya activado el archivado. Con esta función, sus historias caducadas solo estarán disponibles en su cuenta. Tu hijo(a) puede compartirlas en sus historias destacadas, que no desaparecen. Cualquiera que pueda ver las historias de tu hijo(a) puede tomar una captura de pantalla del contenido.

## CUENTAS DE ADOLESCENTES

Las cuentas de adolescentes son una experiencia nueva y protegida para estos. Los adolescentes en Instagram se asignan automáticamente a cuentas de adolescentes. Estas tienen límites integrados sobre quién puede ponerse en contacto con ellos y el contenido que ven, así como más formas de conectarse y explorar sus intereses. Los adolescentes menores de 16 años necesitarán el permiso de sus padres para cambiar esta configuración.



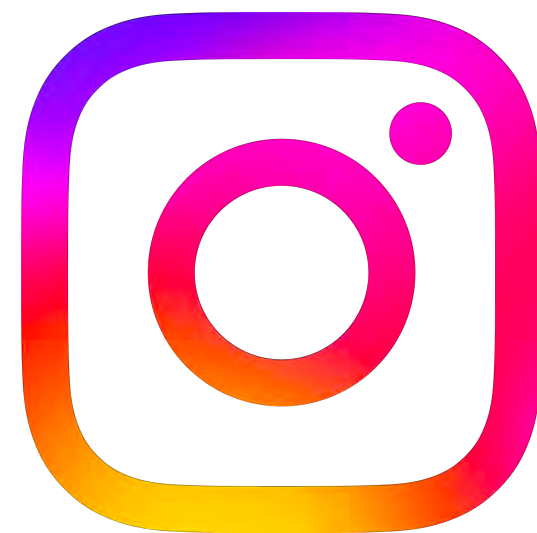
# 11

## Recursos

Para conocer más herramientas y recursos que te ayuden a desarrollar hábitos positivos en los medios sociales con tu hijo(a), visita [familycenter.meta.com/resources](https://familycenter.meta.com/resources).







from  
 Meta