

# CÓMO HABLAR CON ADOLESCENTES SOBRE INSTAGRAM: GUÍA PARA PADRES



# UNA CARTA DE LOS PADRES DE INSTAGRAM

Si estás leyendo esto, probablemente tengas hijos. A partir de diversas investigaciones, sabemos que muchos padres tienen preocupaciones relacionadas con la seguridad de sus hijos adolescentes en internet y, como padres que también trabajan en Instagram, queremos abordarlas. Trabajamos cada día con nuestros hijos adolescentes en mente. Ser padre es una gran responsabilidad y una oportunidad increíble. Además de las oportunidades fantásticas que conlleva ser padre, también presenta algunas desafiantes: estamos criando a la primera generación de nativos digitales, para quienes el mundo en internet es tan importante como el que está fuera de internet.

Sabemos que, como padres, puede ser difícil entender qué hacen nuestros hijos adolescentes en internet y por qué pasan tanto tiempo en sus teléfonos. Puede parecer que publicar fotos y videos es natural para ellos, pero muchos analizan seriamente lo que comparten en internet. Es difícil saber cómo mantener una conversación abierta con nuestros hijos adolescentes y mantenerlos seguros mientras nosotros mismos aprendemos a navegar por este entorno. Nosotros compartimos estas preocupaciones, al igual que todas las personas que trabajan en Instagram.

Por eso creamos esta guía. Sabemos que puede parecer abrumador mantener estas conversaciones con los adolescentes, pero queremos asegurarnos de que sientas que tienes las herramientas que necesitas para iniciar el diálogo y esperamos que esta guía facilite las cosas.

Sentimos una gran responsabilidad por asegurarnos de que Instagram sea una comunidad positiva en la que los adolescentes puedan conectarse y compartir, y queremos que, como padre, sientas que estás informado y tienes las herramientas necesarias para ayudar a guiarlos. Creemos que el primer paso es entender por qué usan Instagram y qué herramientas están disponibles para asegurarnos de que su experiencia sea positiva, intencional y segura.

Para obtener más información y mirar un video en el que te explicamos estas herramientas, ve a [parents.instagram.com](https://parents.instagram.com).

# ÍNDICE



¿QUÉ ES INSTAGRAM?..... 7

## ADMINISTRAR LA PRIVACIDAD

Privacidad ..... 13

Bloquear interacciones  
no deseadas ..... 15

## ADMINISTRAR LAS INTERACCIONES

Administrar comentarios ..... 21

Bloquear comentarios y cuentas ..... 23

Filtrar comentarios ..... 27

## ADMINISTRAR EL TIEMPO

Ver tu actividad ..... 33

Programar recordatorio diario ..... 35

Silenciar notificaciones push ..... 37

Estás al día ..... 39

DIEZ PREGUNTAS PARA AYUDARTE A HABLAR  
CON TU HIJO(A) ADOLESCENTE ..... 43

GLOSARIO..... 45

# ¿QUÉ ES INSTAGRAM?

Instagram es una aplicación de redes sociales que se usa para compartir fotos, videos y mensajes. Ya sea a través de Stories, el feed, Live, IGTV o Direct, nuestra misión es acercar más a los usuarios con sus cosas y personas preferidas. Para lograrlo, creemos que es esencial que Instagram sea un lugar seguro y positivo para que las personas se puedan expresar. La edad mínima para tener una cuenta de Instagram es 13 años. Los adolescentes usan Instagram para celebrar grandes hitos, compartir momentos cotidianos, mantenerse en contacto con amigos y familiares, crear comunidades de apoyo y conocer a otras personas que comparten sus pasiones e intereses.

Para obtener más información sobre las maneras en las que los adolescentes usan la aplicación de Instagram, consulta el glosario al final de esta guía.



 amethyst\_grl

...



 lil\_lapislazuli



...



Dark\_emeralds





"CUANDO USO  
INSTAGRAM, NO LO  
VEO COMO USAR EL  
TELÉFONO, SINO  
COMO MI VOZ".

PERIODISTA ADOLESCENTE  
MALICK MERCIER,  
@CLASSYMALICK



# ADMINISTRAR LA PRIVACIDAD



Puedes compartir varias herramientas con tu hijo(a) adolescente para que tenga más control sobre su identidad y presencia. Uno de los primeros temas que debes hablar con tu hijo(a) adolescente es sobre si su cuenta será pública o privada. Asegurarse de que los adolescentes entiendan que pueden controlar quién puede ver el contenido que publican en internet e interactuar con él les permitirá sentir que pueden ser ellos mismos en Instagram.



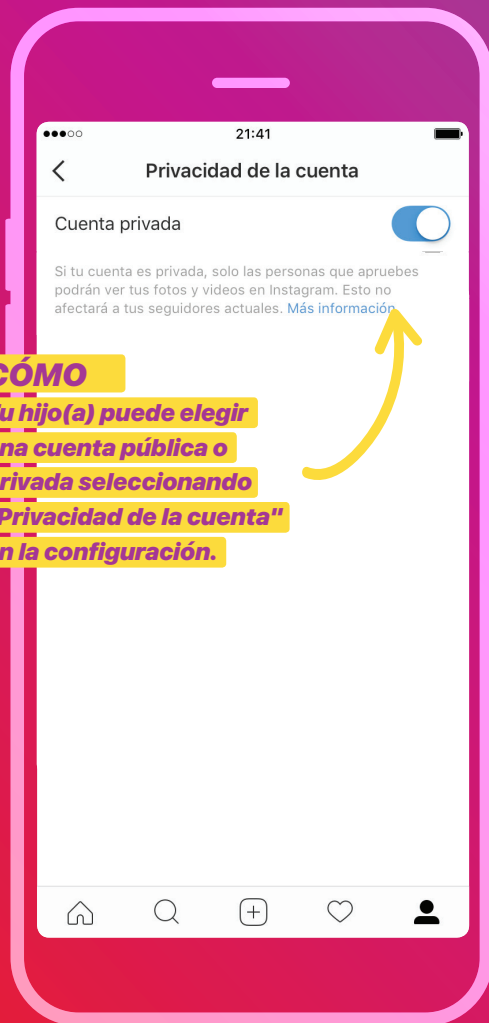
# ADMINISTRAR LA PRIVACIDAD

## PRIVACIDAD DE LA CUENTA

La primera decisión que puedes tomar con tu hijo(a) adolescente es si la cuenta será pública o privada. Si la cuenta es privada, puede aprobar a las personas que lo pueden seguir y eliminar seguidores en cualquier momento. Tener una cuenta privada implica que el contenido solo es visible para las personas que se aprueban. Si la cuenta es pública, cualquier persona puede ver el contenido publicado en el feed, en Stories o en Live, y seguir la cuenta sin necesidad de aprobación. Si tu hijo(a) adolescente tiene una cuenta pública, puede convertirla en privada en cualquier momento, así como pasarla de privada a pública. También puede eliminar seguidores, elegir quiénes pueden comentar y más. Asimismo, puede desactivar la opción "Mostrar estado de actividad" para que sus amigos no puedan ver cuándo está en línea.

### **CÓMO**

**Tu hijo(a) puede elegir una cuenta pública o privada seleccionando "Privacidad de la cuenta" en la configuración.**

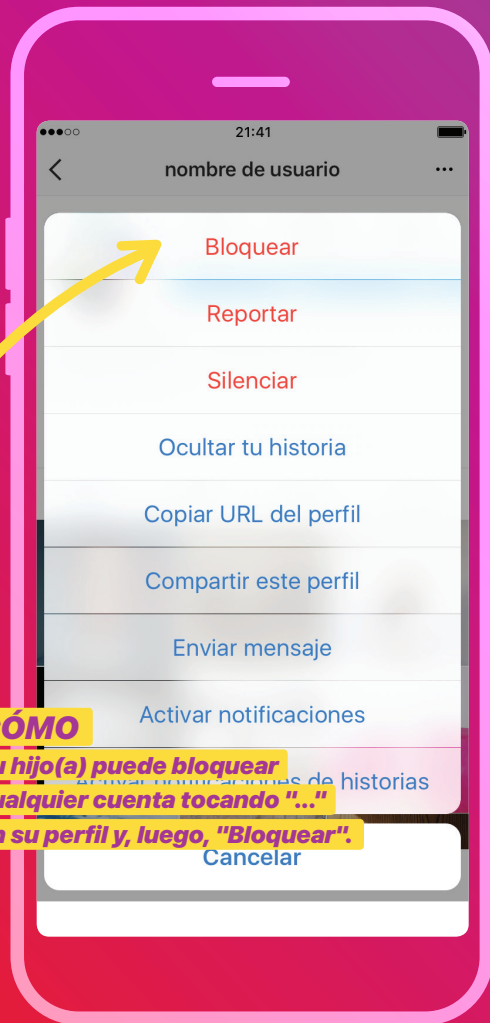




# ADMINISTRAR LA PRIVACIDAD

## BLOQUEAR INTERACCIONES NO DESEADAS

Tu hijo(a) adolescente puede bloquear las cuentas con las que no quiere interactuar. Esto impide que esas personas vean o comenten sus publicaciones, historias o transmisiones en vivo. Cuando se bloquea una cuenta, esa persona no recibe una notificación. Se pueden bloquear cuentas en cualquier momento.



### CÓMO

**Tu hijo(a) puede bloquear cualquier cuenta tocando "..."** en su perfil y, luego, **"Bloquear"**.

"MI MADRE ME AYUDA  
A ASEGURARME  
DE QUE NO HAYA  
PERSONAS  
NEGATIVAS EN MIS  
COMENTARIOS. LAS  
IGNORAMOS O LAS  
BLOQUEAMOS".

ESCRITORA LEXI P.,  
@CURLANISTAS





# ADMINISTRAR LAS INTERACCIONES



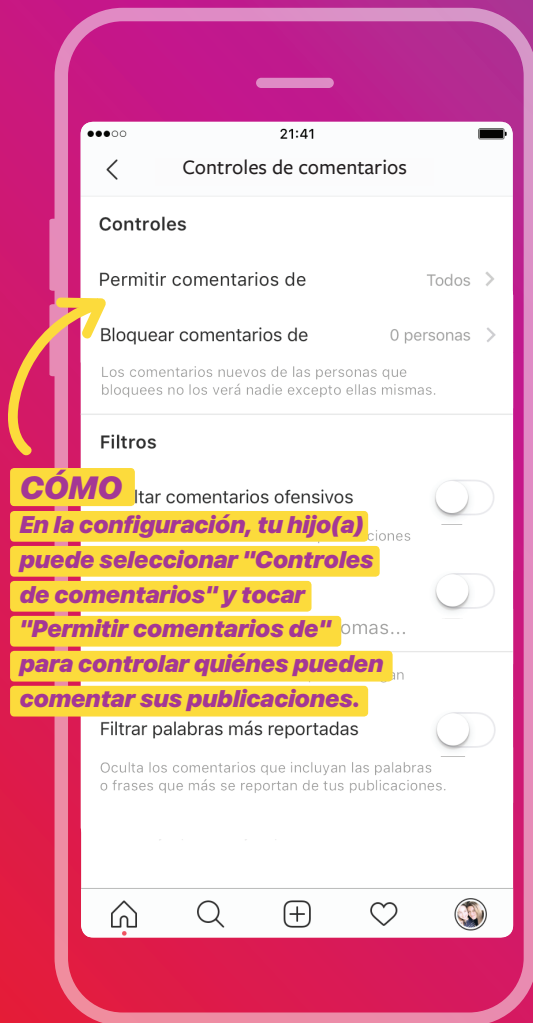
El bullying no se admite de ninguna manera en Instagram, y crear una cuenta, publicar fotos o realizar comentarios para acosar o hacerle bullying a una persona va en contra de nuestras políticas. Asegúrate de que tu hijo(a) adolescente sepa que, si ve una cuenta, una foto, un video, un comentario, un mensaje o una historia que pretende acosar o hacerle bullying a una persona, puede reportarlo desde la aplicación. Para hacerlo, debe tocar "... " en la esquina superior derecha de la publicación o el perfil, deslizar el dedo hacia la izquierda en el comentario o tocar y mantener presionado el mensaje y, luego, tocar "Reportar".

Los reportes son completamente anónimos. No compartimos la información de tu hijo(a) adolescente con la persona que reportó.

# ADMINISTRAR LAS INTERACCIONES

## ADMINISTRAR COMENTARIOS

Tu hijo(a) adolescente controla quién puede comentar sus fotos o videos. En la sección "Controles de comentarios" de la configuración de la aplicación, puede elegir permitir comentarios de cualquier persona, de las personas que sigue y sus seguidores, solo de las personas que sigue o solo de sus seguidores. También puede eliminar comentarios de sus publicaciones.



# ADMINISTRAR LAS INTERACCIONES



## BLOQUEAR COMENTARIOS

Los adolescentes pueden bloquear las cuentas con las que no quieren interactuar. No se mostrarán comentarios de cuentas bloqueadas.

Los adolescentes pueden desactivar los comentarios en todas las publicaciones o en publicaciones individuales.



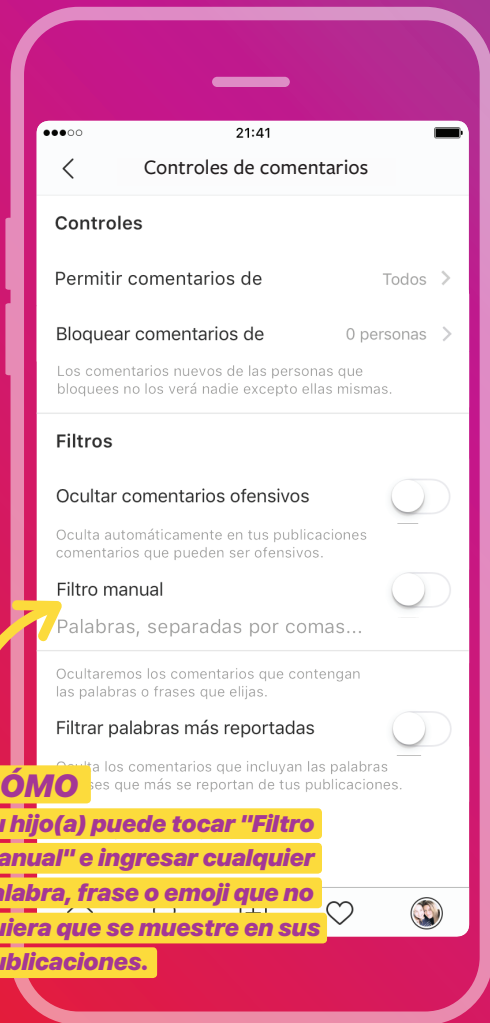
"TENER ESTA CUENTA  
ME CAMBIÓ LA VIDA  
PORQUE VIVÍ MUCHAS  
EXPERIENCIAS Y  
CONOCÍ A UN MONTÓN  
DE PERSONAS QUE  
NUNCA PENSÉ QUE  
CONOCERÍA."

BAILARINA LIZZY HOWELL,  
@LIZZY.DANCES

# ADMINISTRAR LAS INTERACCIONES

## FILTRAR COMENTARIOS

Existen controles para ayudar a administrar el contenido que ves y determinar cuándo un comentario es ofensivo o pretende hacer bullying o acosar a una persona. Desarrollamos filtros que eliminan de forma automática palabras y frases ofensivas y comentarios con carácter de bullying. Tu hijo(a) adolescente también puede crear su propia lista de palabras o emojis que no quiere que se muestren en la sección de comentarios de sus publicaciones. Para hacerlo, debe ir a "Filtros" de la sección "Controles de comentarios".



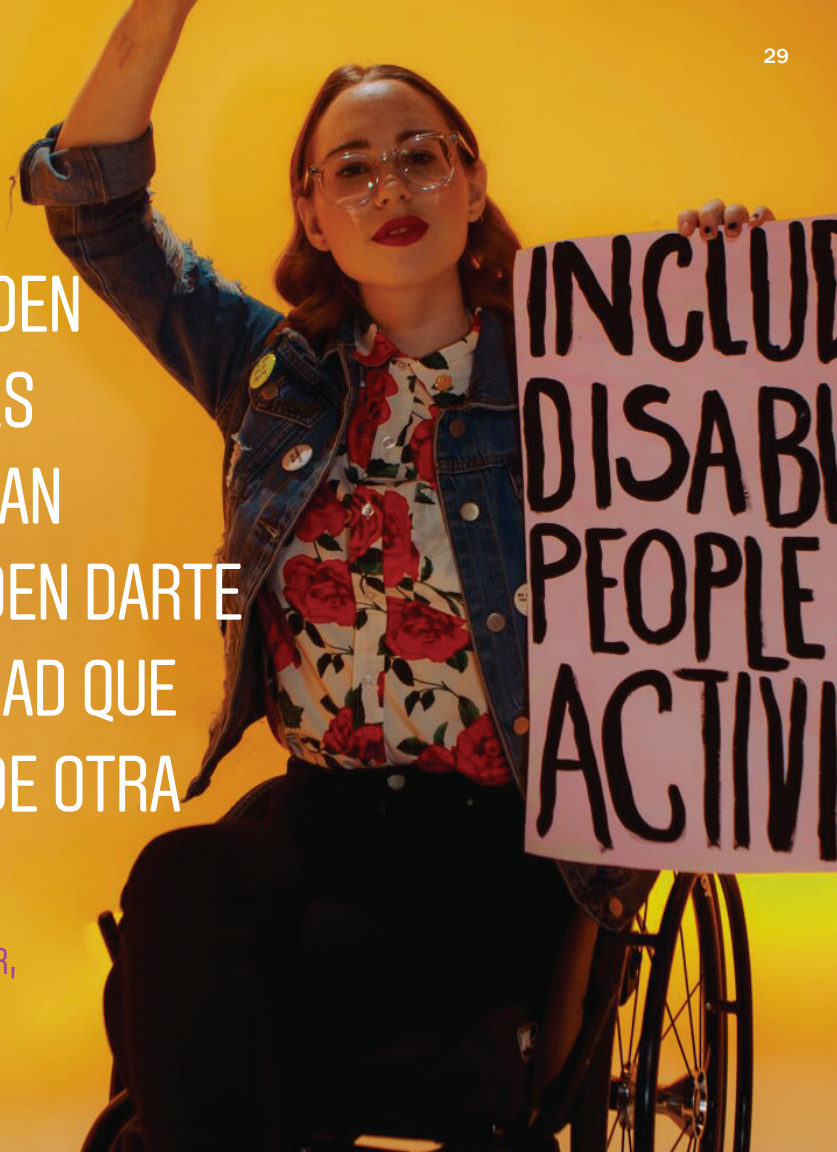
### CÓMO

**Tu hijo(a) puede tocar "Filtro manual" e ingresar cualquier palabra, frase o emoji que no quiera que se muestre en sus publicaciones.**



"LOS MEDIOS SOCIALES PUEDEN SER MUY ÚTILES Y TENER UN GRAN IMPACTO. PUEDEN DARTE UNA COMUNIDAD QUE NO TENDRÍAS DE OTRA FORMA".

ACTIVISTA ELEANOR WHEELER,  
@ELIEWHEELS

A woman with glasses and a denim jacket is sitting in a wheelchair. She is holding a white sign with black text that reads "INCLUDE DISABLED PEOPLE ACTIVE". Her right arm is raised. The background is a solid yellow color.

INCLUDE  
DISABLED  
PEOPLE  
ACTIVE

# ADMINISTRAR EL TIEMPO

Cuando se trata de pasar tiempo en Instagram, no hay respuestas correctas o incorrectas sobre cuánto tiempo es demasiado o cuánto tiempo es adecuado. Hay varias herramientas que pueden ayudarte a conocer y controlar el tiempo que tu hijo(a) adolescente pasa en la aplicación. Pueden trabajar juntos para decidir cuál es el equilibrio correcto para tu familia.



# ADMINISTRAR EL TIEMPO

## VER TU ACTIVIDAD

El panel "Tu actividad" le muestra al adolescente cuánto tiempo pasó en Instagram el día y la semana anterior, así como el tiempo promedio que pasó en la aplicación. El adolescente puede tocar y mantener presionadas las barras de color azul para ver cuánto tiempo pasó en Instagram algún día en particular.



# ADMINISTRAR EL TIEMPO

## PROGRAMAR RECORDATORIO DIARIO

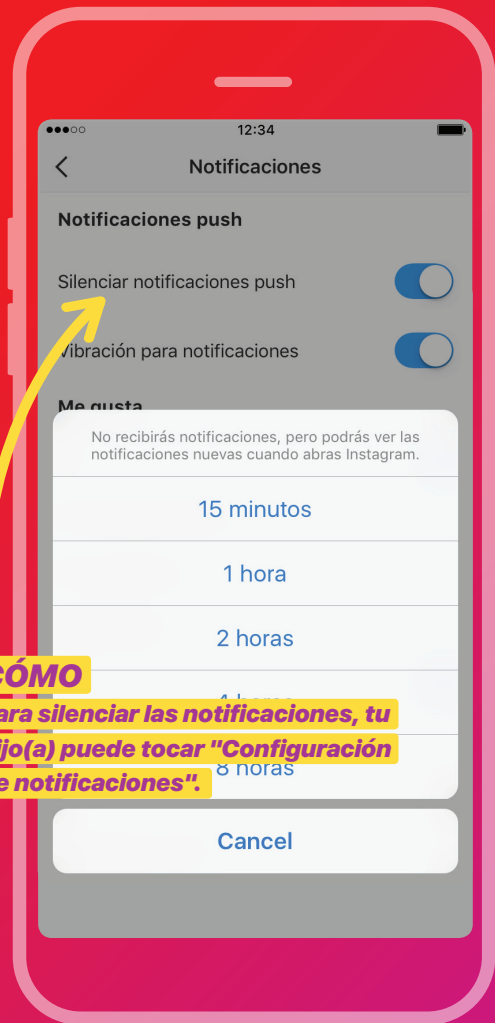
Tu hijo(a) adolescente puede usar recordatorios diarios para limitar el tiempo que pasa en Instagram. Habla con tu hijo(a) sobre cómo se siente al usar la aplicación. ¿Tiene sentido cuando no obtienen tanto a cambio? Establecer un recordatorio diario juntos puede ser una buena manera de hablar sobre el uso que el adolescente le da a Instagram a lo largo del día.



**CÓMO**

**Tu hijo(a) puede desactivar o cambiar el recordatorio diario en cualquier momento.**

# ADMINISTRAR EL TIEMPO



## CÓMO

**Para silenciar las notificaciones, tu hijo(a) puede tocar "Configuración de notificaciones".**

## SILENCIAR NOTIFICACIONES PUSH

Tu hijo(a) adolescente puede usar la función "Silenciar notificaciones push" para silenciar las notificaciones de Instagram durante un período. Cuando se cumple el tiempo predefinido, las notificaciones vuelven a su configuración normal sin tener que hacerlo de forma manual.



# ADMINISTRAR EL TIEMPO



## ESTÁS AL DÍA

Los adolescentes pueden sentirse presionados por ver todas las publicaciones de sus amigos e interactuar con ellas. Cuando se desplacen por todas las publicaciones de su feed realizadas desde la última vez que se conectaron, verán el mensaje "Estás al día".

Así sabrán que están al día con las novedades de sus amigos y sus comunidades.



"PARA MI HIJO  
[INSTAGRAM] ES  
ESENCIAL PARA  
RELACIONARSE CON  
SUS PARES".

FOTÓGRAFO Y PADRE RUDDY ROYE,  
@RUDDYROYEK

# DIEZ PREGUNTAS PARA AYUDARTE A INICIAR LA CONVERSACIÓN

Nos asociamos con Ana Homayoun, experta en redes sociales y educación, psicóloga y autora de *Social Media Wellness* para crear un conjunto de diez preguntas que puedes usar para guiar la conversación con tu hijo(a) adolescente sobre Instagram. Nuestra intención es que las uses para obtener más información sobre el uso que el adolescente le da a la plataforma y asegurarte de que sea positivo.

01 ¿Qué te gusta de Instagram?

02 ¿Qué te gustaría que supiera sobre Instagram?

03 ¿Cuáles son las cinco cuentas de Instagram que más te gusta seguir?

04 ¿En qué cosas piensas antes de publicar algo en Instagram?



05 Si tienes varias cuentas de Instagram, ¿qué compartes en cada una?

06 ¿Cómo afectan los Me gusta y los comentarios a la manera en la que te sientes sobre una publicación?

07 ¿Conoces a tus seguidores? (Si tu hijo(a) adolescente tiene una cuenta privada, pregúntale cómo decide quién lo sigue). ¿Qué haces cuando alguien que no conoces intenta ponerse en contacto contigo con un mensaje directo?

08 ¿Qué opinas sobre la cantidad de tiempo que pasas en internet?

09 ¿Alguna vez te sentiste incómodo(a) con algo que viste o viviste en internet?

10 ¿Qué harías si vieras que una persona le hace bullying a otra en Instagram? (¿Conoces las herramientas para reportar y el filtro de comentarios ofensivos de Instagram?)

# GLOSARIO DE TÉRMINOS DE INSTAGRAM



## BLOQUEAR

"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 se muestran debajo de las publicaciones en el feed de los adolescentes y pueden incluir 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 generar la eliminación de contenido, la inhabilitación de cuentas u otras restricciones.

## DIRECT

Instagram Direct es donde los adolescentes pueden enviarse mensajes individuales o grupales. También pueden compartir fotos y videos con las personas a las que les envían mensajes.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS DE INSTAGRAM

## EXPLORAR

La sección "Explorar" es donde los adolescentes ven fotos y videos de cuentas y etiquetas que puedan interesarles. Esta sección es distinta para cada adolescente, ya que el contenido cambia de acuerdo con las cuentas y los hashtags que cada uno sigue.

## FEED

El feed es donde los adolescentes pueden ver publicaciones de las cuentas que siguen. Los adolescentes suelen considerar las publicaciones del feed como más especiales o festivas, y estas pueden ser fotos o videos.

## IGTV

IGTV es un lugar para ver videos verticales de hasta una hora. Los adolescentes pueden encontrar videos de sus creadores favoritos y publicar contenido de mayor duración. IGTV es una aplicación independiente, además de una sección dentro de Instagram.

## 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 hablar por videochat en Direct con hasta cuatro personas.

## PUBLICACIÓN

Una publicación hace referencia al contenido multimedia que los adolescentes muestran en sus feeds o Stories, ya sean videos o fotos.

## PERFIL

El perfil de Instagram de los adolescentes es donde sus amigos y seguidores encuentran sus publicaciones y acceden a sus historias. También incluye los datos personales. Si el perfil de los adolescentes es privado, solo se pueden ver sus datos personales y su foto de perfil principal.

## REPORTAR

Reportar es una manera en la que los adolescentes pueden indicar a Instagram que una publicación, una cuenta o un comentario es inapropiado. Pueden reportar cualquier publicación o comentario que consideren que infringe nuestras Normas comunitarias.

## STORIES

Las historias desaparecen de la aplicación una vez transcurridas 24 horas, salvo que los adolescentes activen el archivo, que permite que las historias caducadas estén disponibles solo para ellos. Luego pueden compartirlas en las historias destacadas. Cualquiera que puede ver las historias de tu hijo(a) adolescente puede tomar una captura de pantalla del contenido.



Para conocer más herramientas y recursos que pueden ayudarte a hablar sobre hábitos saludables en los redes sociales con tu hijo(a) adolescente, visita [parents.instagram.com](https://parents.instagram.com).

 Instagram

