



+ REDEM +

Red por los Derechos  
de la Infancia en México



Tejiendo  
RedesInfancia  
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



# Guía para Familias de Instagram

ÍNDICE

- 01 Introducción
- 02 ¿Qué es Instagram?
- 03 Administrar la Privacidad
- 04 Administrar las Interacciones
- 05 Administrar los Tiempos
- 06 Administrar la Seguridad
- 07 Soporte para otras personas
- 08 Consejos y Trucos
- 09 Glosario
- 10 Recursos





# Mensaje de REDIM

Mensaje de REDIM

Hoy más que nunca Internet se ha convertido en una ventana al mundo que nos acerca al conocimiento, la creatividad y es una vía para crear comunidad con otras personas.

Para niñas, niños y adolescentes Internet también puede representar un canal para establecer vínculos con sus pares, para divertirse, informarse y dar a conocer sus opiniones y propuestas.

Para aprovechar mejor la tecnología es clave que las madres y padres de familia impulsen la Ciudadanía Digital desde la infancia, es decir, que les brinden herramientas para el acceso a información verídica, que les permita formarse un criterio y expresar su opinión en el marco del derecho a la participación y la libertad de expresión.

Puedes mejorar el diálogo abierto con tus hijas e hijos si aprendes más sobre las cosas que les gustan, sus amistades, sus miedos y sobre las redes sociales que utilizan. Ellos necesitan saber que son personas importantes para ti y que siempre estarás allí para acompañarles, aprender juntos, orientarles y protegerles.

Tu acompañamiento en Internet debe ir adaptándose acorde a la edad de tu hija o hijo, ya que, por ejemplo, niñas y niños pequeños carecen de un criterio para tomar decisiones adecuadas e identificar los riesgos y sus consecuencias, y por ello deben contar con la supervisión de una persona adulta.



**La mayoría de las redes sociales establecen la edad legal para usar las aplicaciones a partir de los 13 y 14 años de edad.**

Dependiendo de su grado de madurez, las y los adolescentes harán un mejor uso de estas plataformas y podrán identificar situaciones de peligro o información falsa.

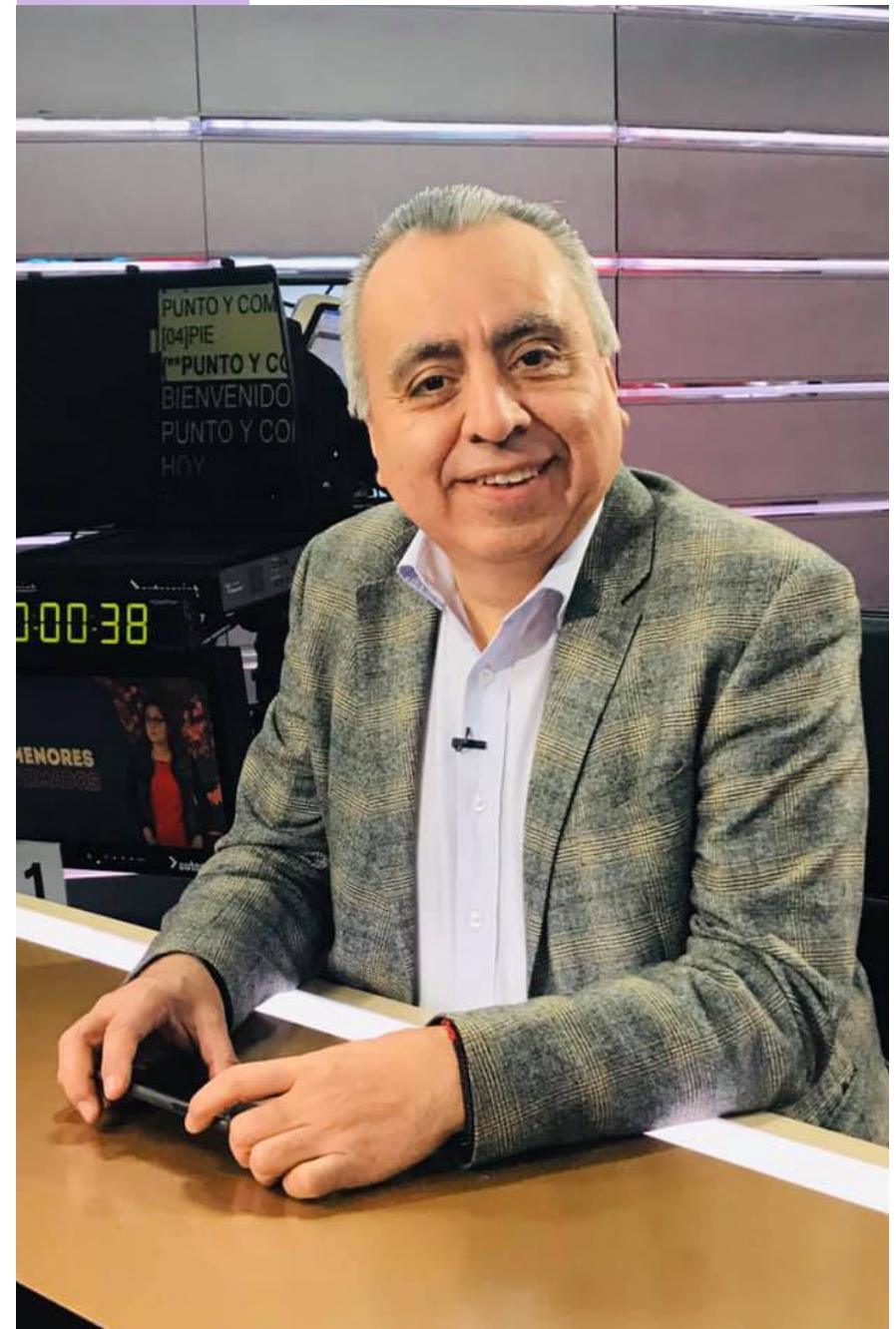
Un eje importante en el acompañamiento de madres y padres de familia es la seguridad de niñas y niños en el mundo digital, que al igual que en la vida real, debe integrar las medidas de forma natural, considerando que la seguridad en Internet la construimos juntos todas y todos.

Desde REDIM, Red por los Derechos de la Infancia en México y Tejiendo Redes Infancia en América Latina y el Caribe te invitamos a acompañar la construcción de la Ciudadanía Digital de tus hijas o hijos, de una forma respetuosa de sus procesos, espacios y expresiones.

Para nosotros es un placer participar en la Guía para familias de Instagram, y te invitamos a conocer más sobre esta aplicación y cómo pueden utilizarla las y los adolescentes al tiempo que construyen juntos su Ciudadanía Digital.

*Juan Martín Pérez García,  
Director Ejecutivo de REDIM y Coordinador Regional de Tejiendo  
Redes Infancia en América Latina y el Caribe.*

Mensaje de REDIM





# ¿Qué es Instagram?



## ¿Qué es Instagram?

Instagram es una aplicación para compartir fotos, videos y mensajes con una comunidad de personas que la utilizan para conectarse entre sí a través de sus pasiones e intereses. Instagram es especialmente popular entre los jóvenes: lo usan para capturar momentos especiales, relacionarse con los demás y mantener conversaciones de forma divertida, usando fotos, videos, filtros, comentarios, subtítulos, emojis y hashtags.

Instagram funciona en el iOS de Apple, en dispositivos Android y en la web. La edad mínima para tener una cuenta en Instagram es 13 años.

Ya sea a través de Stories, Reels, Feed, Live, IGTV o Direct, nuestra misión es acercar a la gente a las personas y las cosas que aman. Sabemos que para que todos en nuestra comunidad se expresen libremente, es esencial hacer de Instagram un lugar seguro y de apoyo.





03 /

# Administrar la Privacidad



Administrar la Privacidad

Hay una serie de herramientas que puedes compartir con tu hija/o que le darán mayor control sobre su identidad y huella digital. Una de las primeras cosas que querrás hablar es sobre si su cuenta será pública o privada. Recomendamos que los y las adolescentes tengan su cuenta privada. Entender que ellas/os tienen control sobre quién ve e interactúa con las cosas que publican en línea, les permitirá ser ellos mismos en Instagram, mientras permanecen seguros en línea.

## - Administrar la Privacidad

“ Las y los adolescentes tienen derecho a la privacidad, este es un derecho que debe ir de la mano con otros, como la seguridad.

Habla con tu hija o hijo de la importancia de no brindar información privada a personas desconocidas, tales como su nombre completo, su número de teléfono, su domicilio o sus fotografías (sí, sus fotografías también son información personal). Compartir información personal puede ponerles en riesgo, a sí mismos y a sus familias es importante orientarles al respecto.

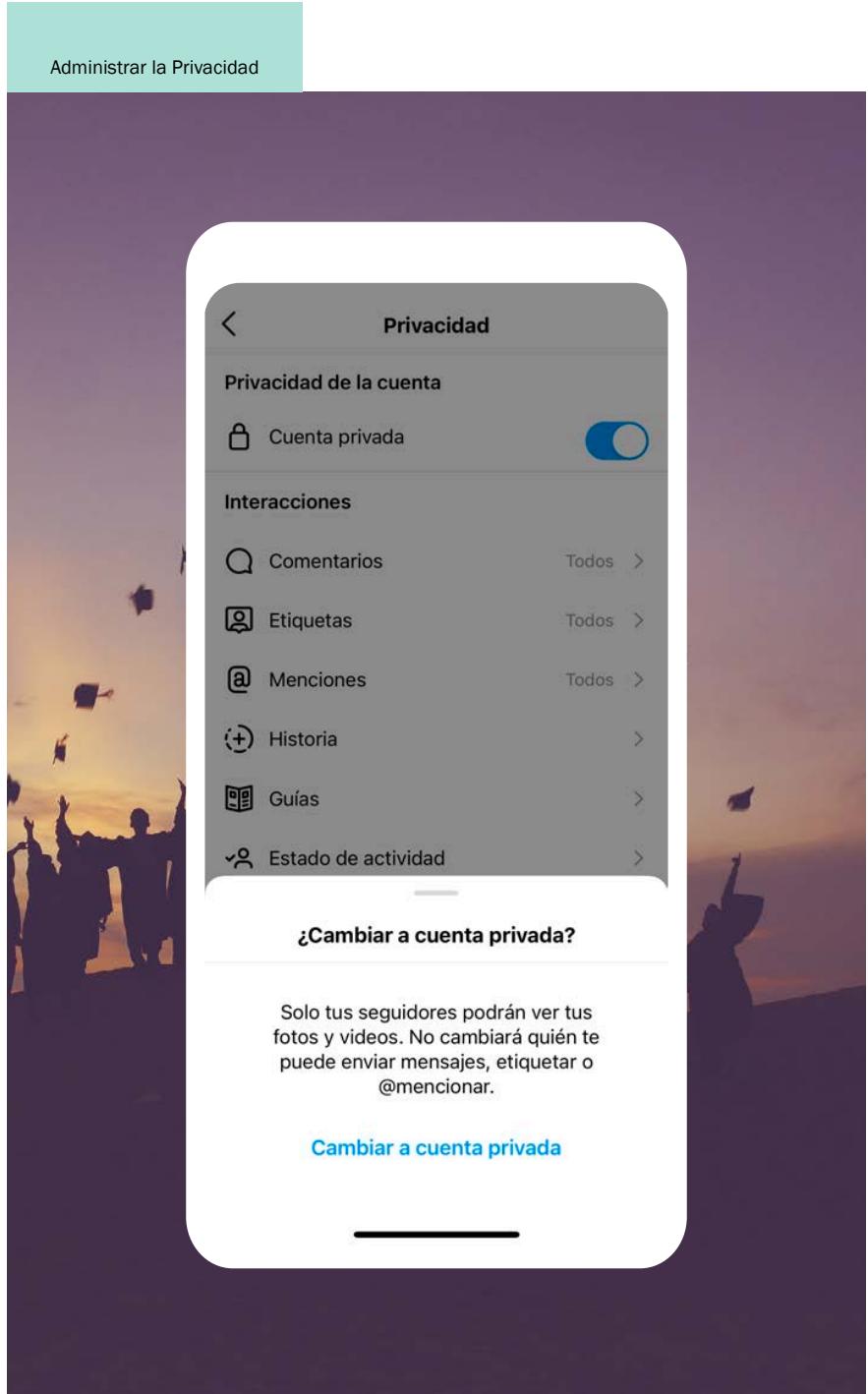


# 🔒 Privacidad de la cuenta

Si la cuenta de tu hija o hijo es privada, aprueban a las personas que los siguen, y pueden eliminar a sus seguidores en cualquier momento.

Cuenta privada significa que su contenido no puede ser visto por nadie que no haya sido previamente aprobado. Además, pueden eliminar seguidores, elegir quién puede comentar y desactivar la opción “Mostrar Estado de Actividad” para que sus amigos no puedan verlos cuando estén conectados. Recomendamos que las y los adolescentes tengan su cuenta privada.

Si la cuenta de tu hija/o es pública, cualquiera puede ver el contenido que publique en Stories, Feed o Live, y seguirlo sin necesidad de aprobación. Si ya tiene una cuenta pública, puede cambiar a una privada en cualquier momento.

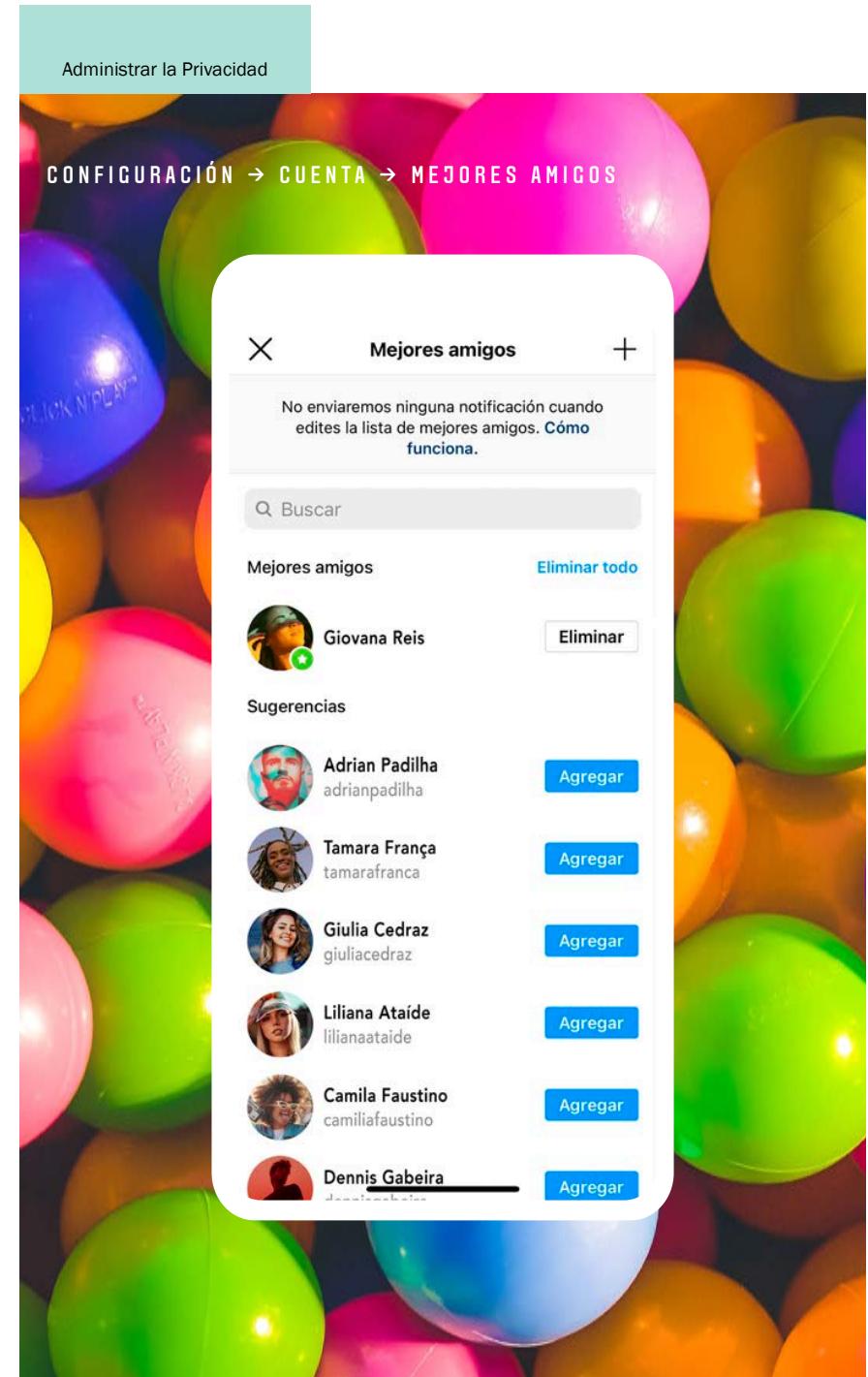
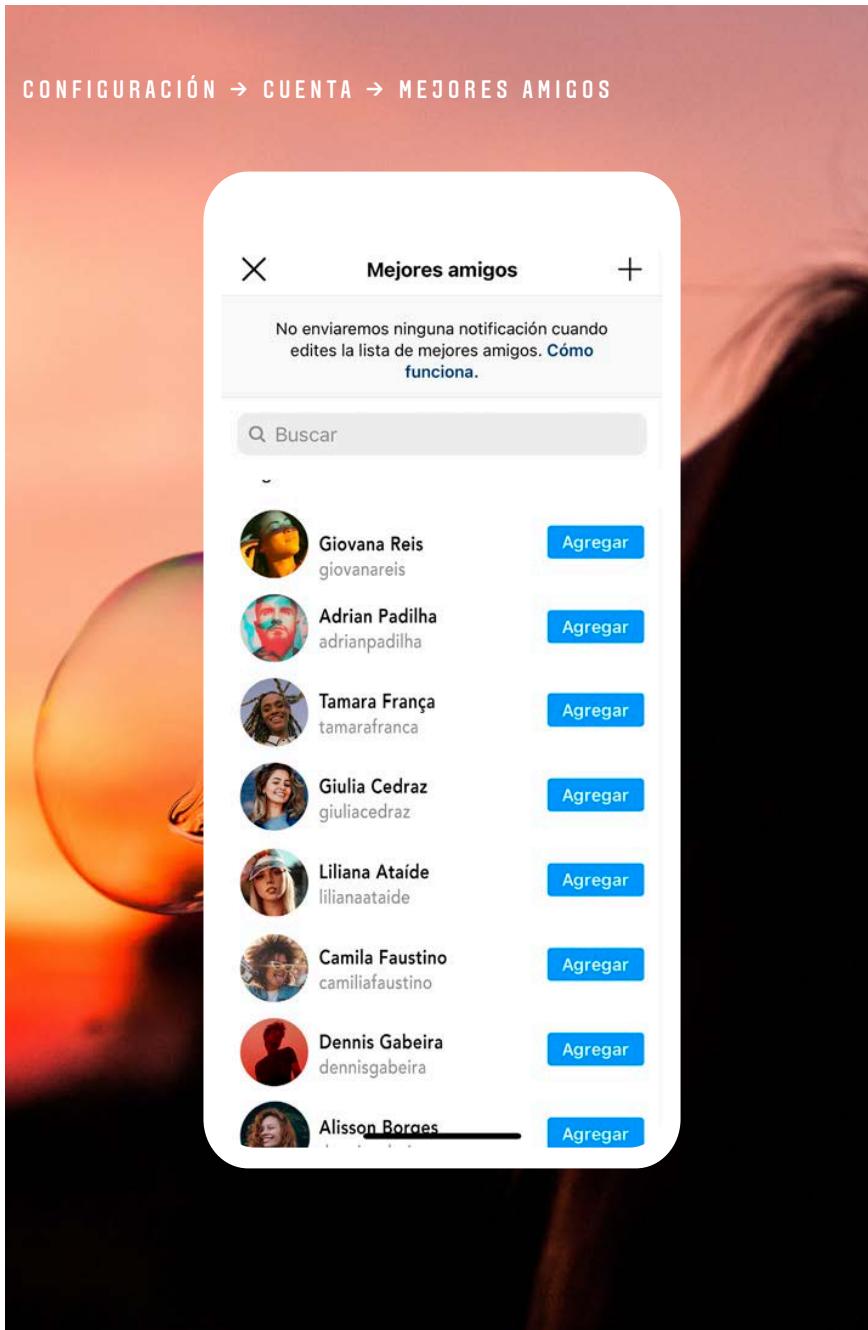


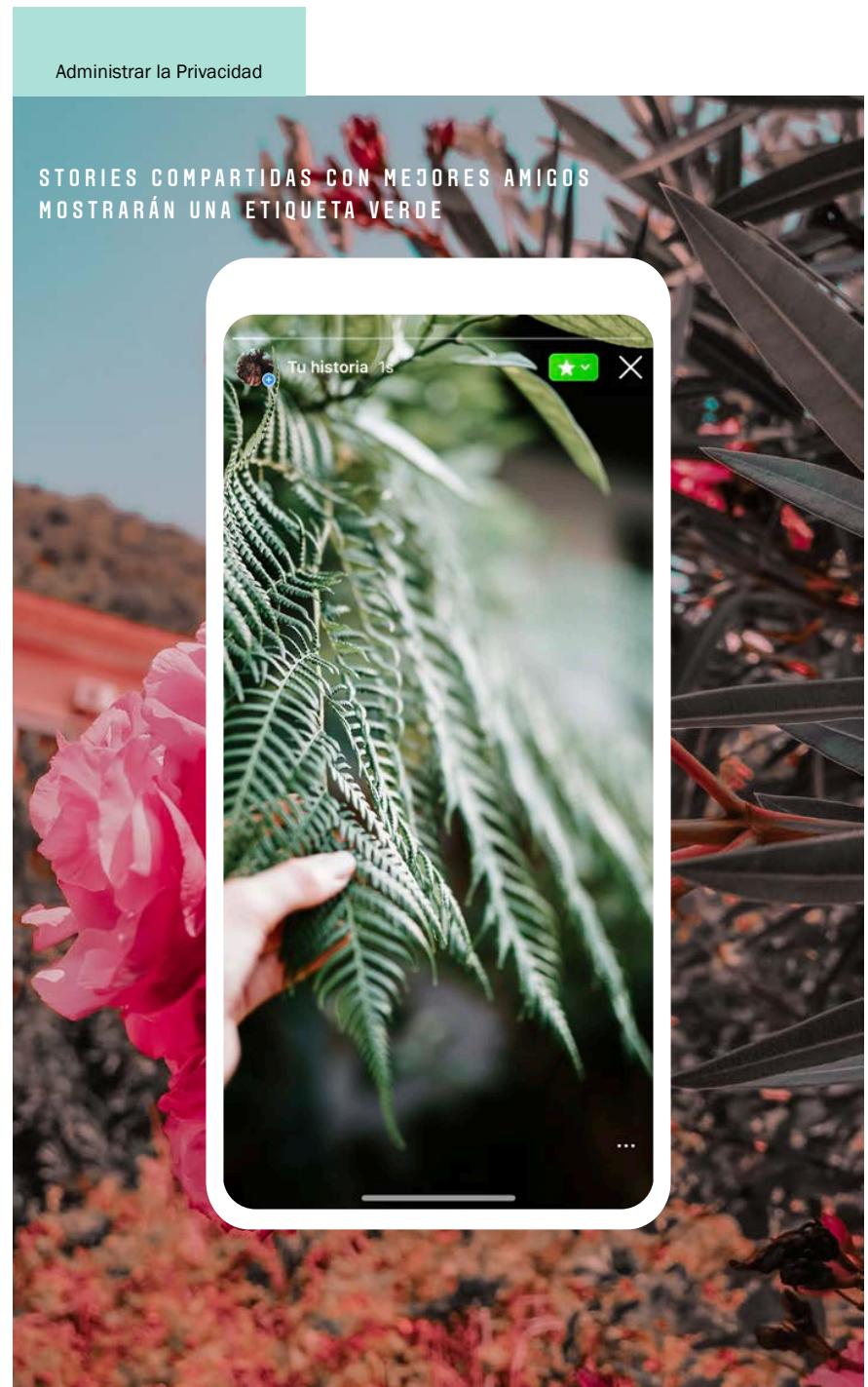
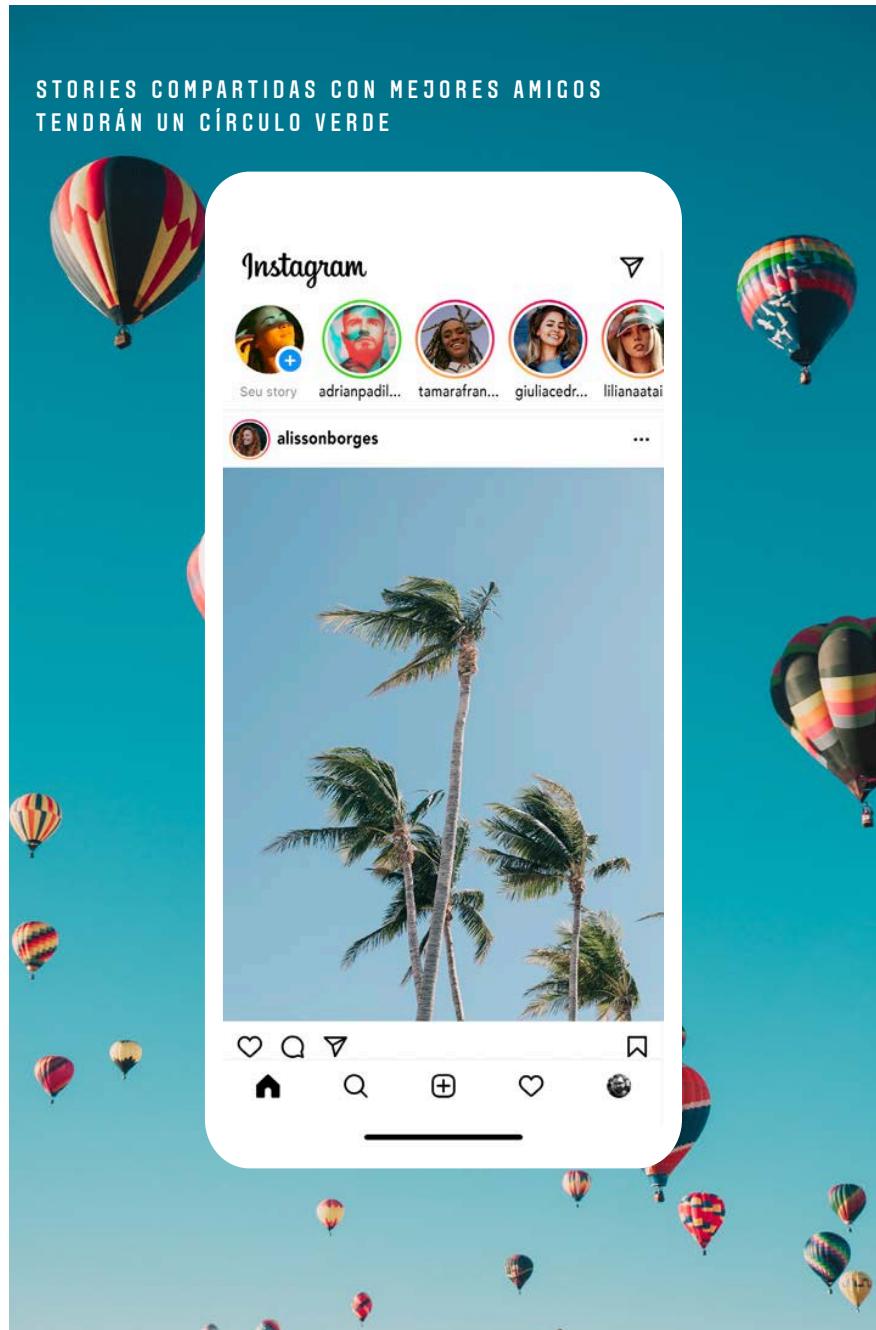
- Compartir historias con mejores amigos

Tu hija/o puede crear una lista de Mejores Amigos y compartir su historia sólo con las personas de esa lista.

Puede agregar o eliminar en cualquier momento personas de la lista y no se les notificará cuando se agreguen o eliminen de su lista de Mejores Amigos.



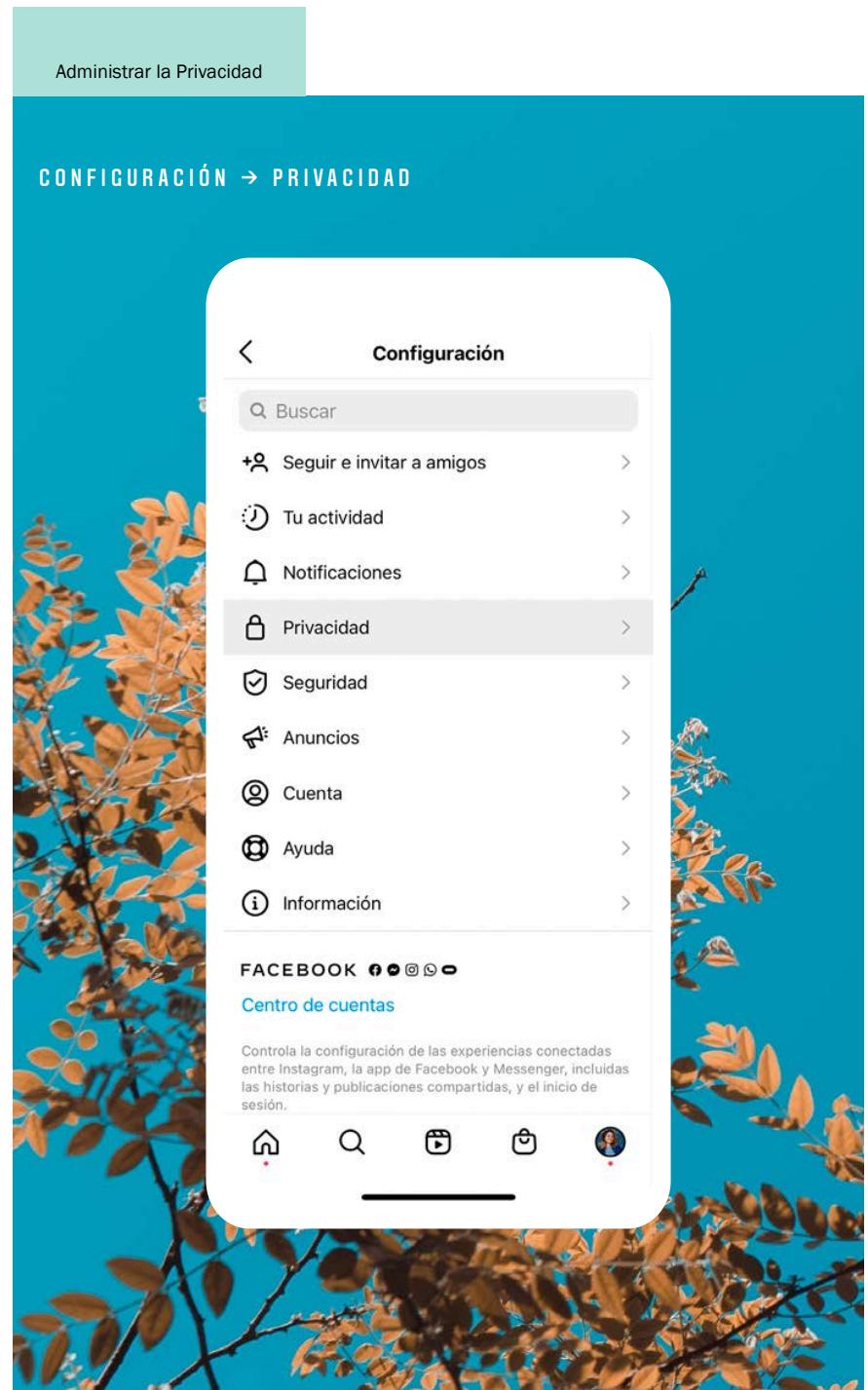


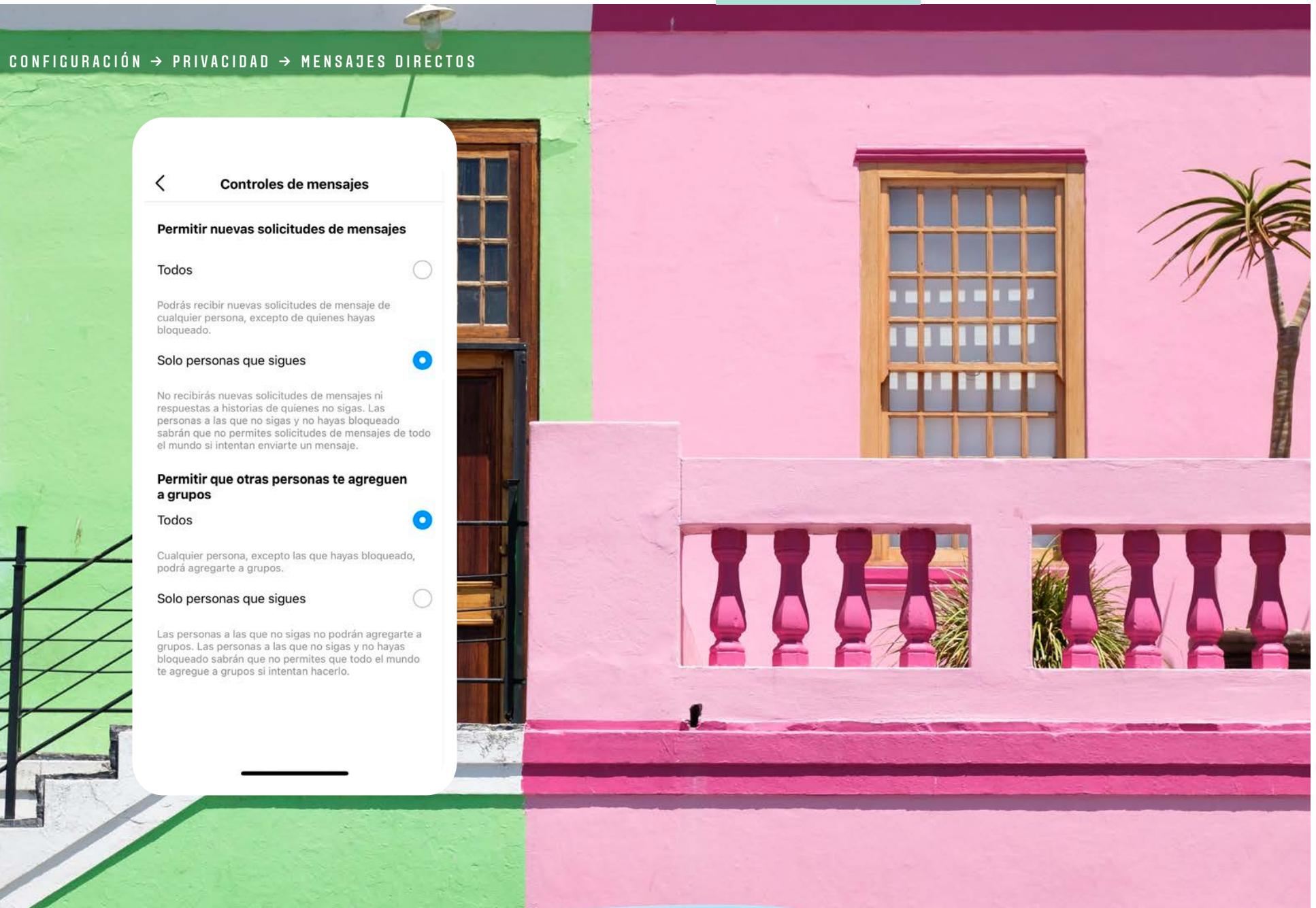


# ▶ Controles de mensajes

Tu hija/o también puede elegir quién puede enviarles mensajes en Instagram y quién puede añadirlos a los grupos de Instagram Direct.

También puede decidir si las solicitudes de mensajes van a su lista de chats, carpeta de Solicitudes de Mensajes, o si las reciben en su totalidad.







# Administrar las Interacciones

Administrar las Interacciones

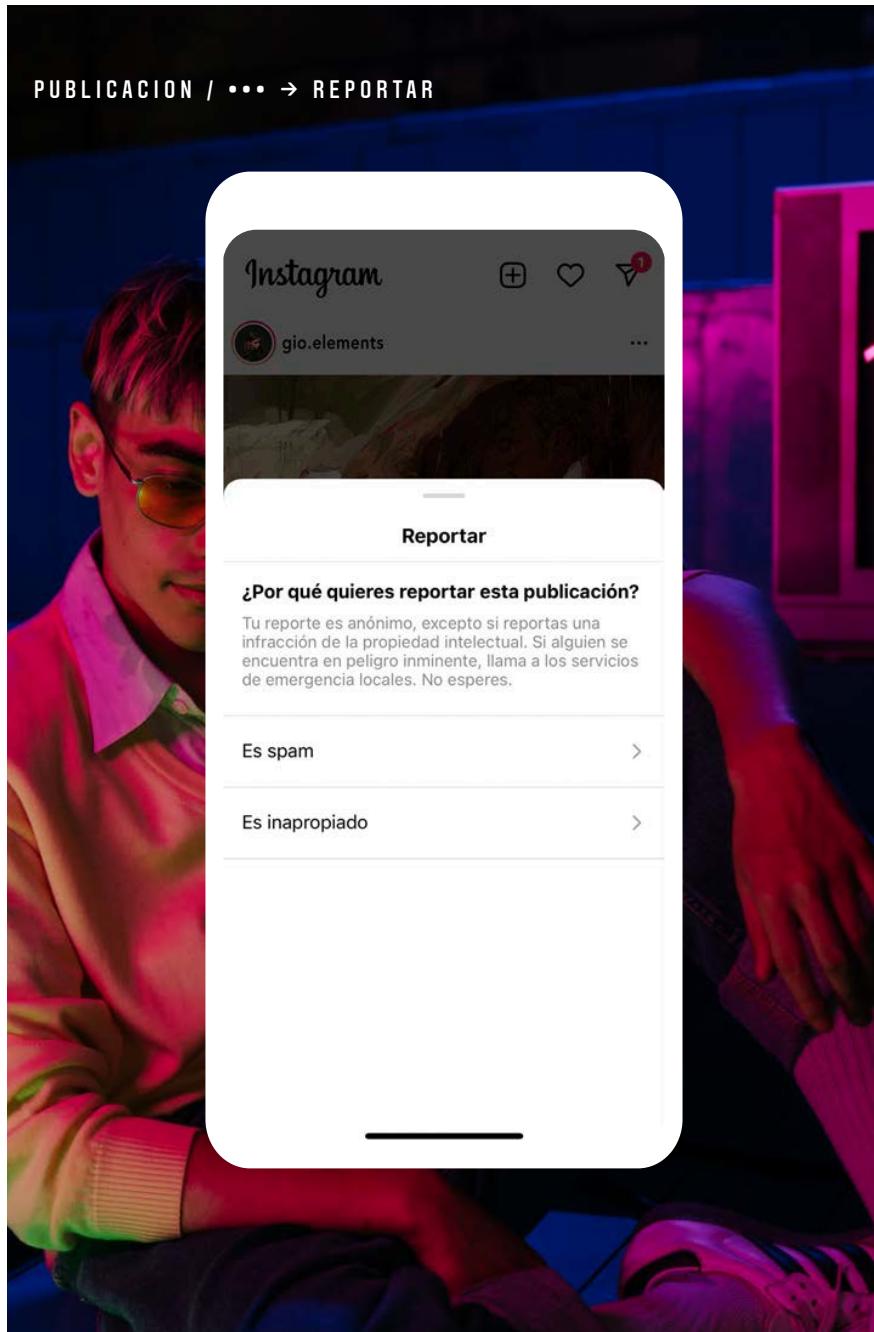
No hay lugar para ningún tipo de intimidación o acoso en Instagram. Va contra nuestras políticas crear una cuenta, publicar fotos o hacer comentarios con el propósito de intimidar o acosar a alguna persona. Házle saber a tu hija/o que, si ve una cuenta, foto, video, comentario, mensaje o historia que tenga por objeto intimidar o acosar a alguien, puede denunciarlo dentro de la aplicación tocando los tres puntos “...” que se encuentran en la esquina superior derecha de la publicación o el perfil, pasando a la izquierda del comentario, o tocando y manteniendo el mensaje, y tocando “Denunciar”.

Las denuncias son totalmente anónimas; nunca compartimos la información de tu hija/o con la persona denunciada.

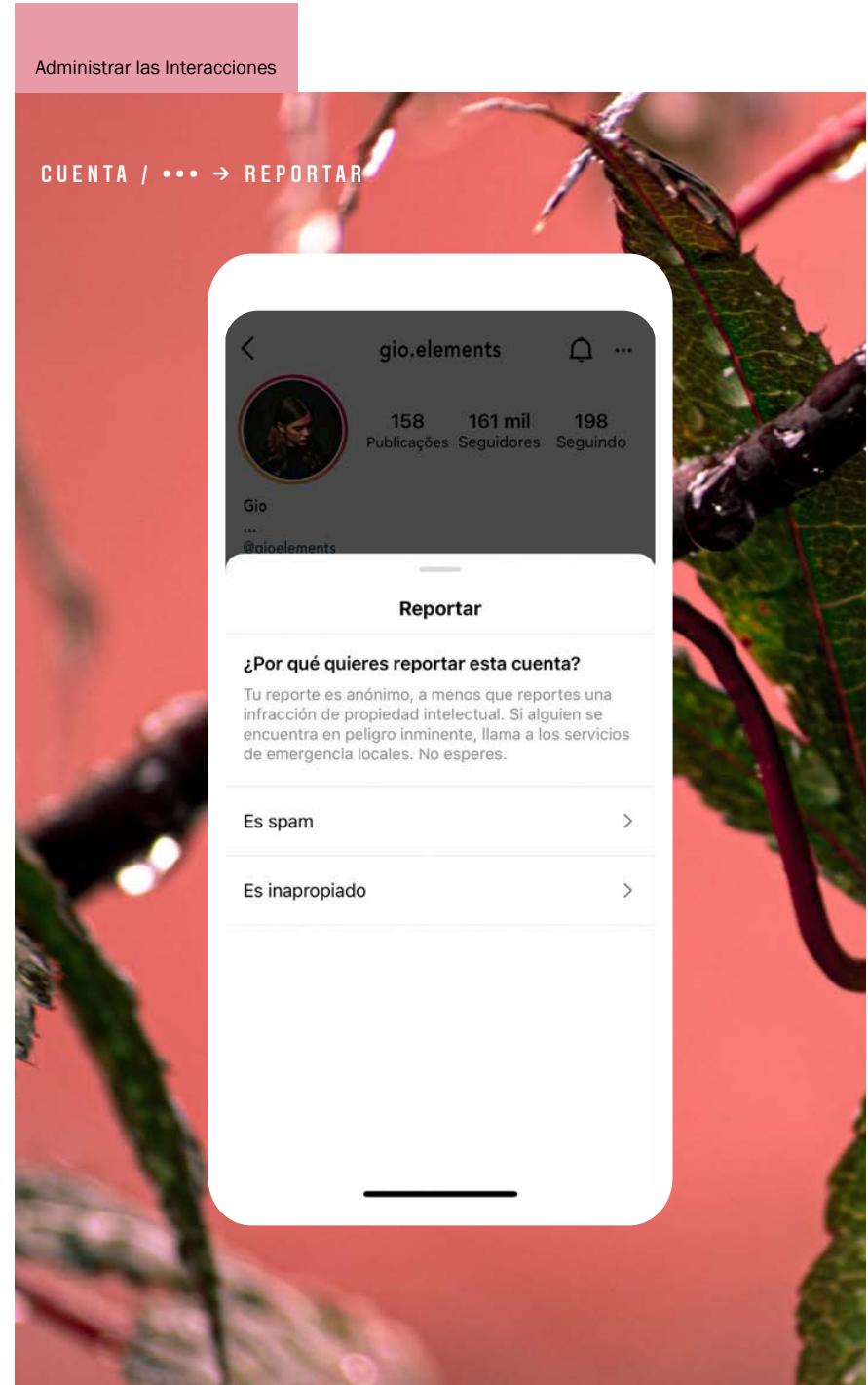
# Denuncias

Cualquiera puede denunciar el contenido de Instagram, desde perfiles / cuentas, hasta publicaciones, comentarios, DMs (Mensajes Directos), Lives (videos en vivo), Stories (Historias), IGTV (aplicación de video vertical), y Reels (videos cortos).

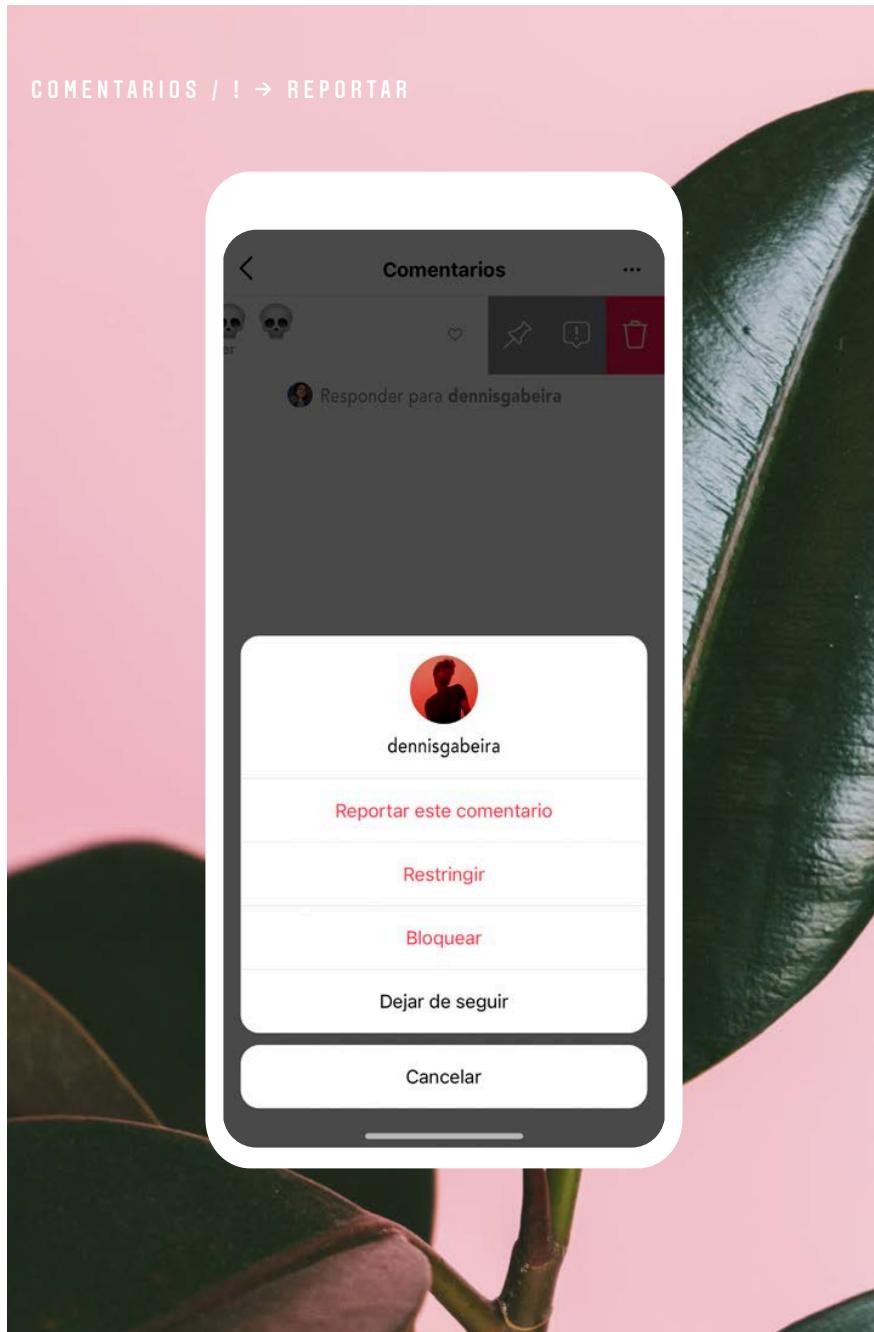




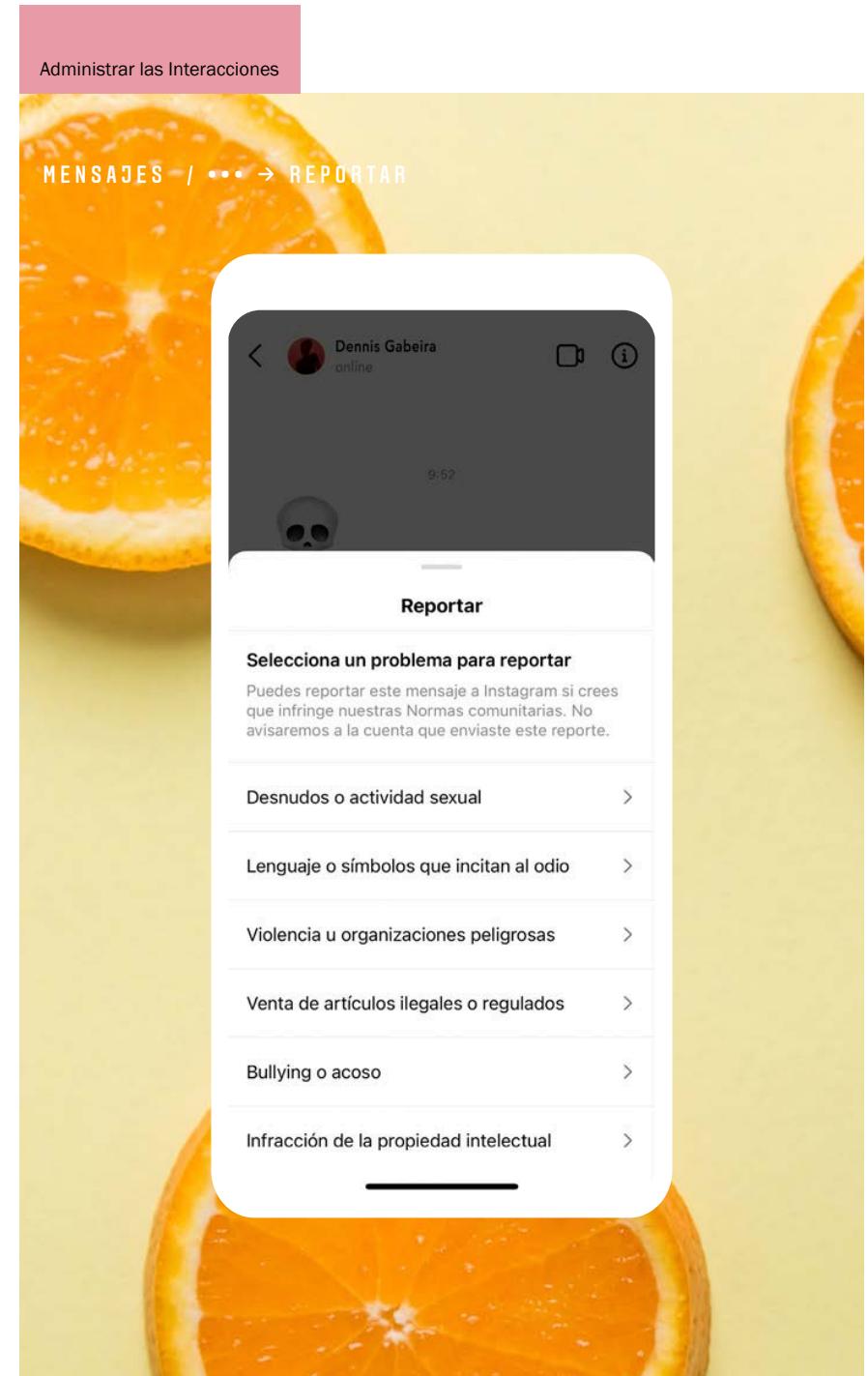
PUBLICACION / ⚡ → REPORTAR



Administrar las Interacciones

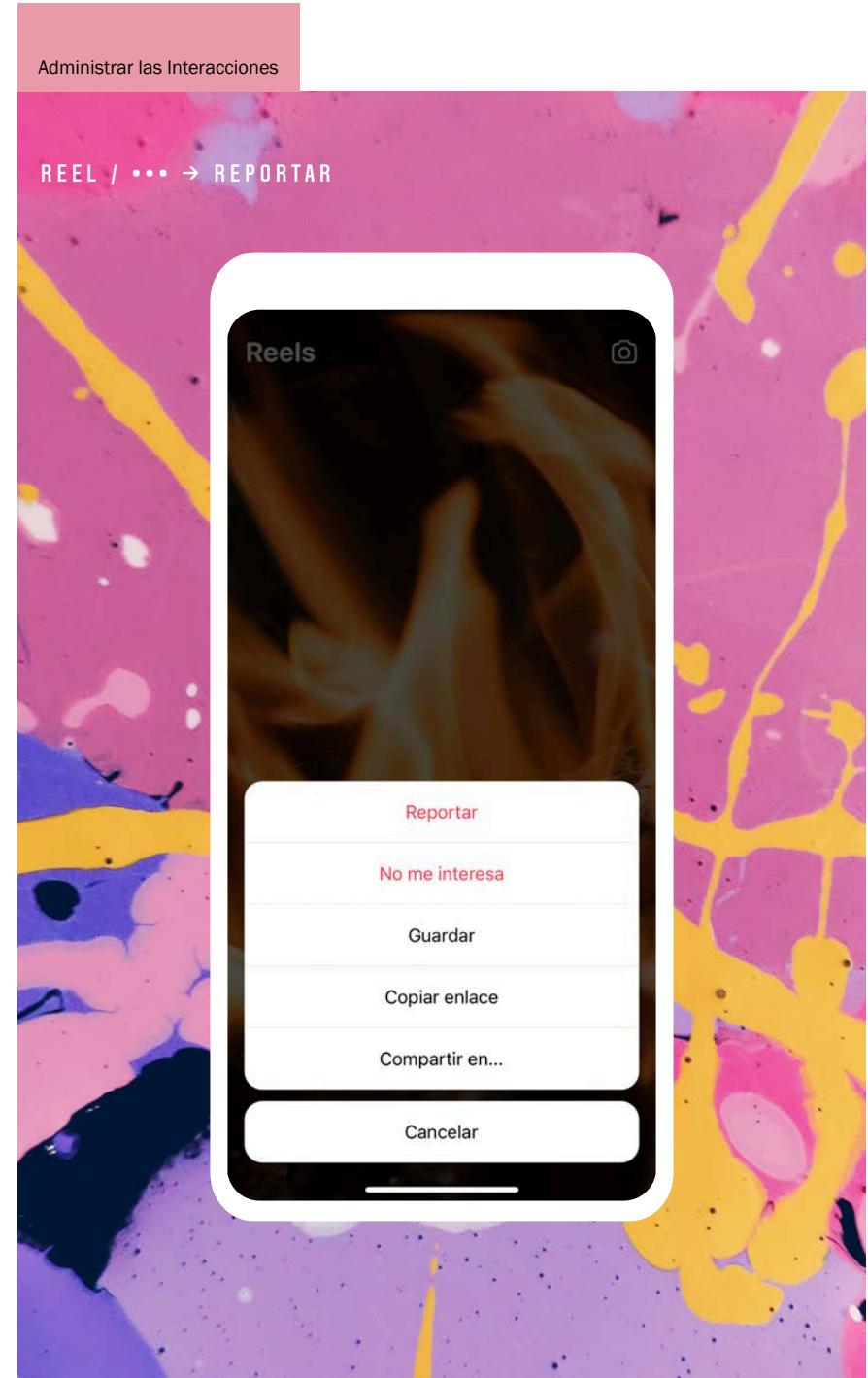
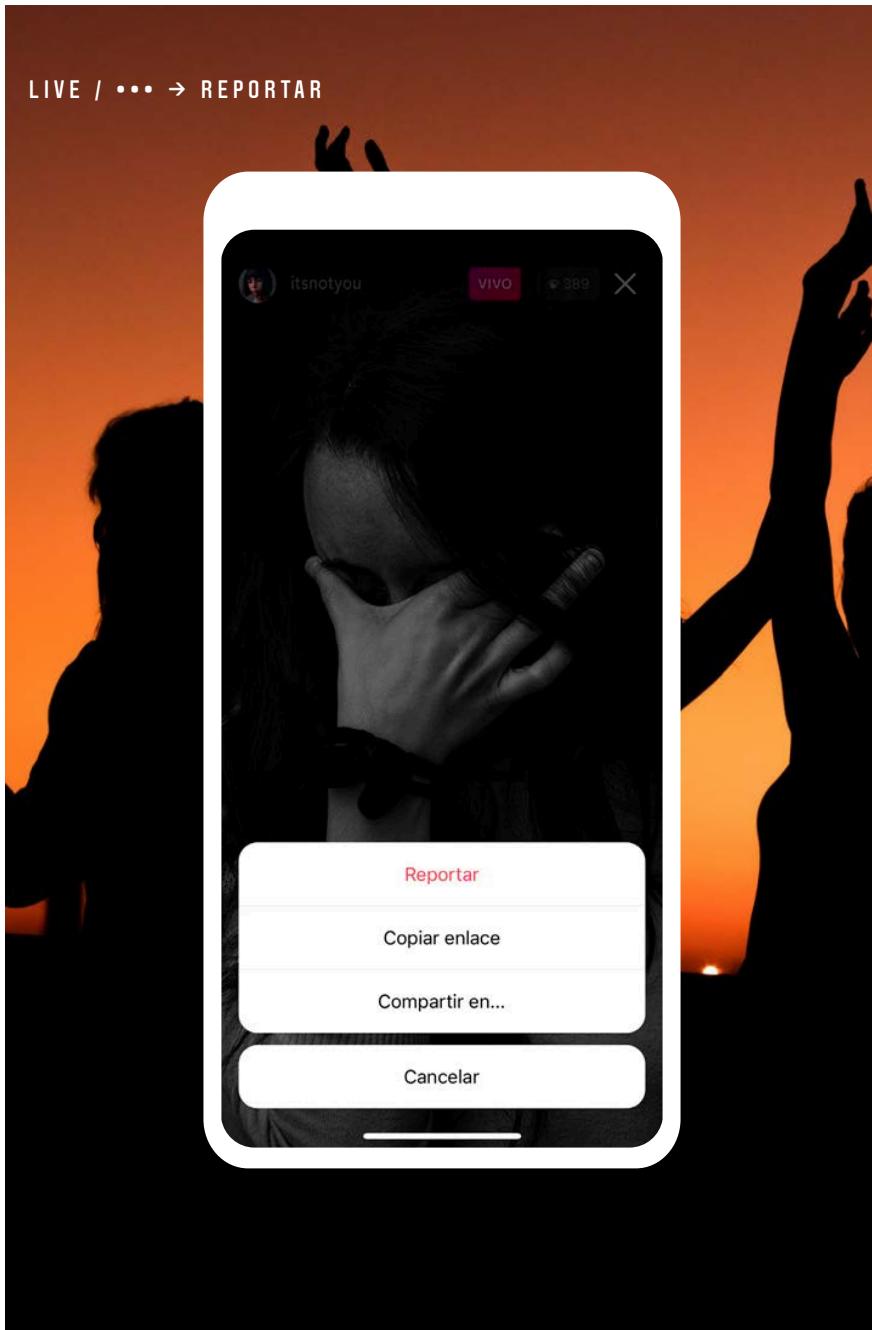


COMENTARIOS / ! → REPORTAR



Administrar las Interacciones

MENSAJES / ⚡ → REPORTAR



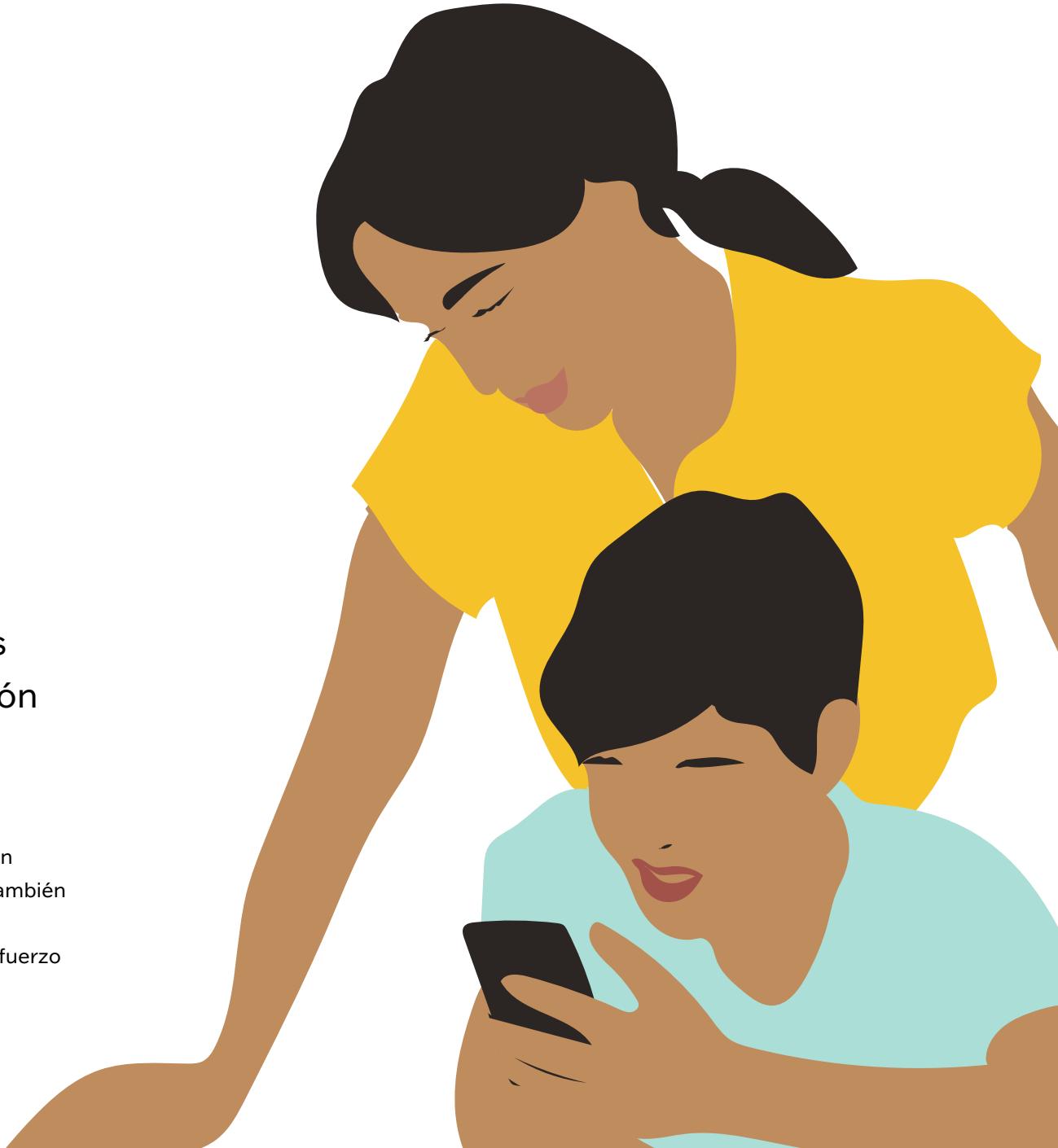
STORY / ... → DENUNCIAR

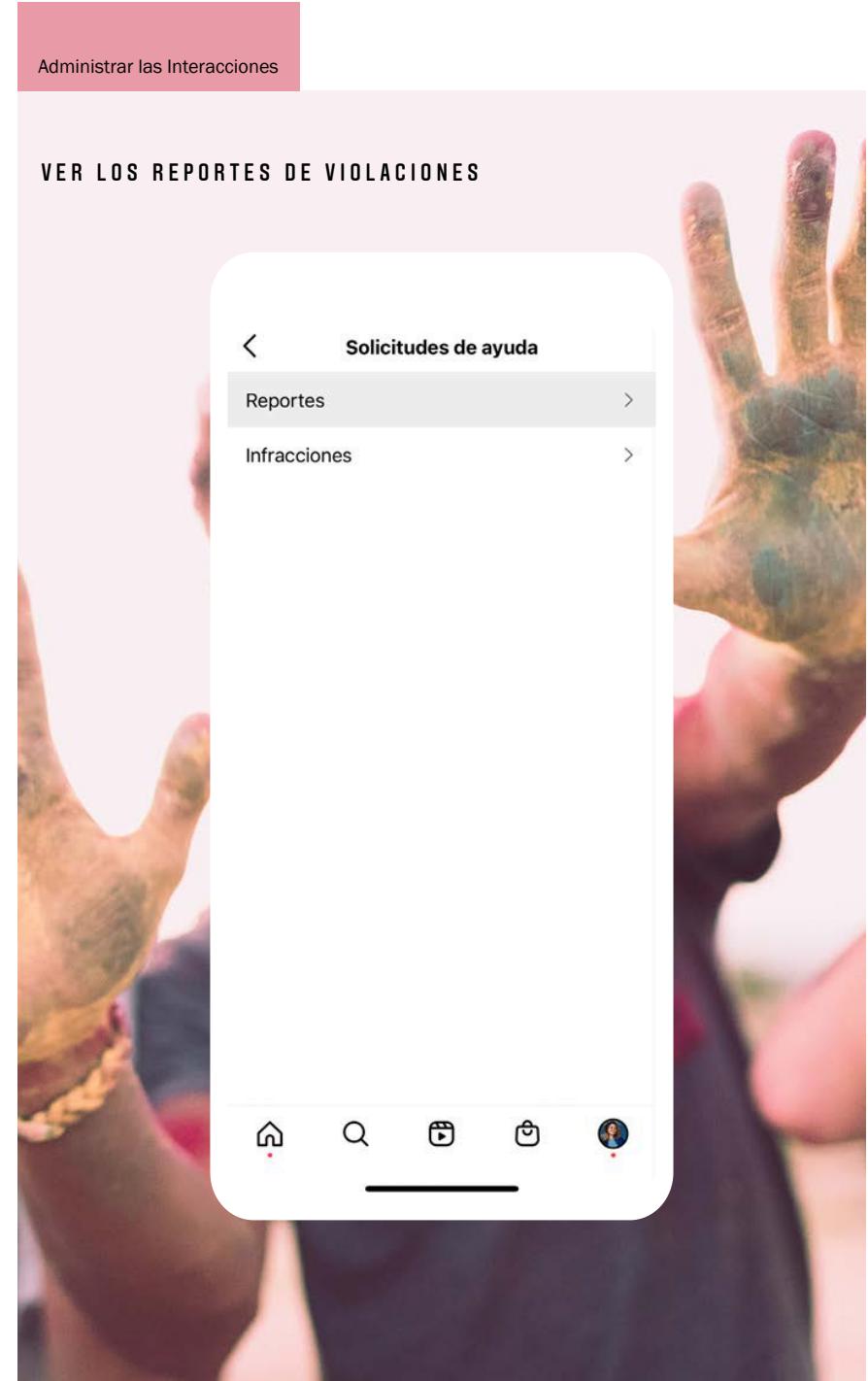
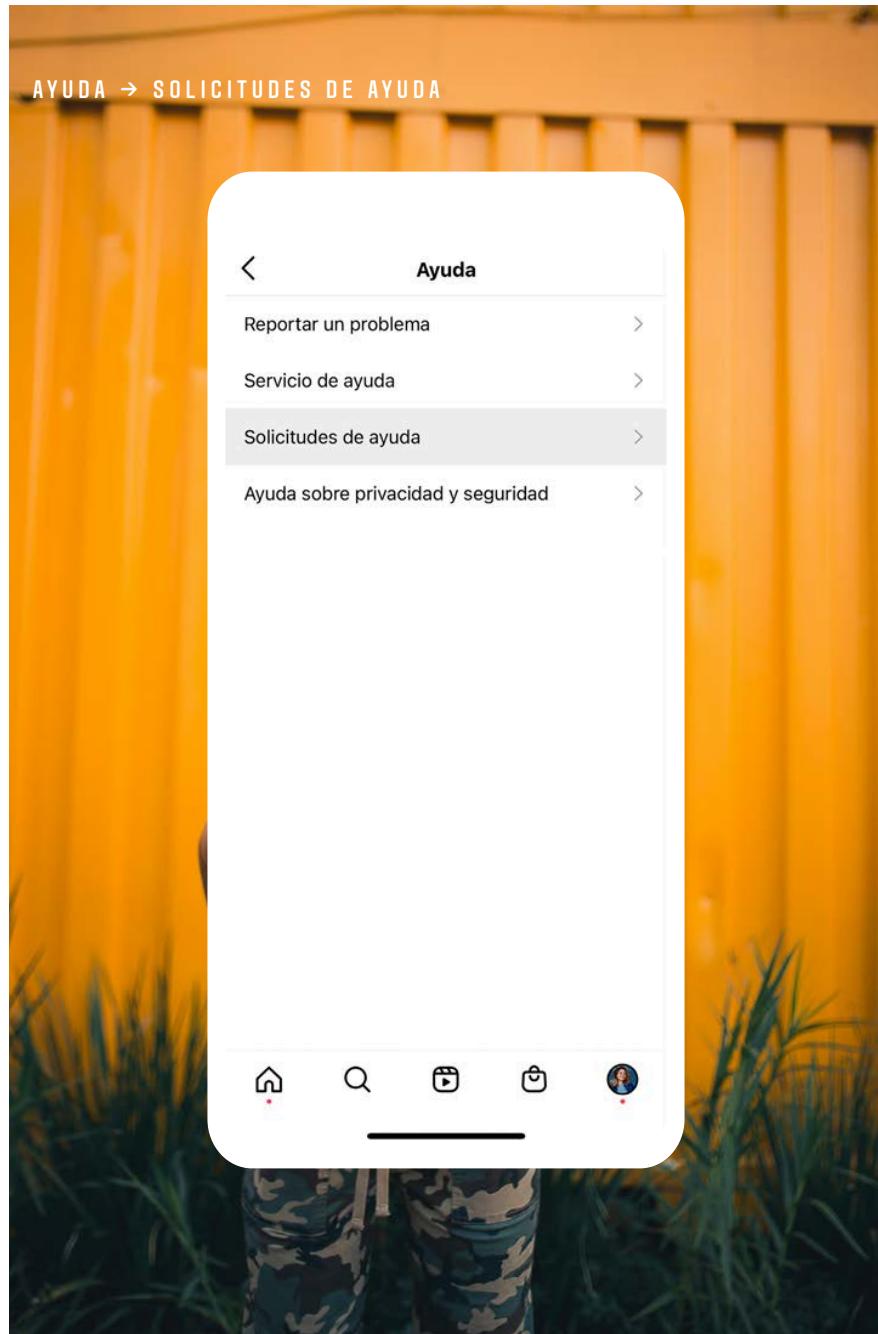


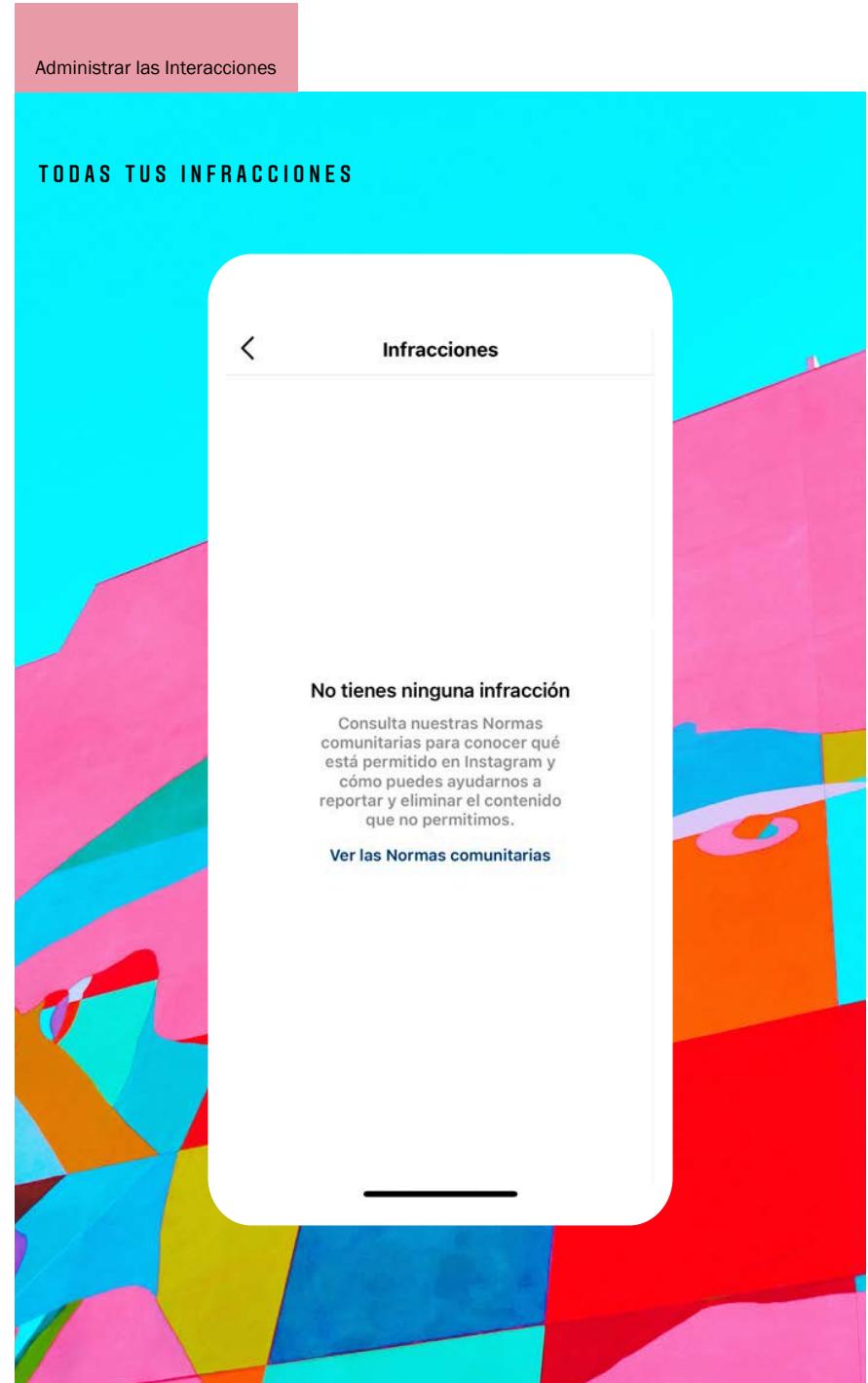
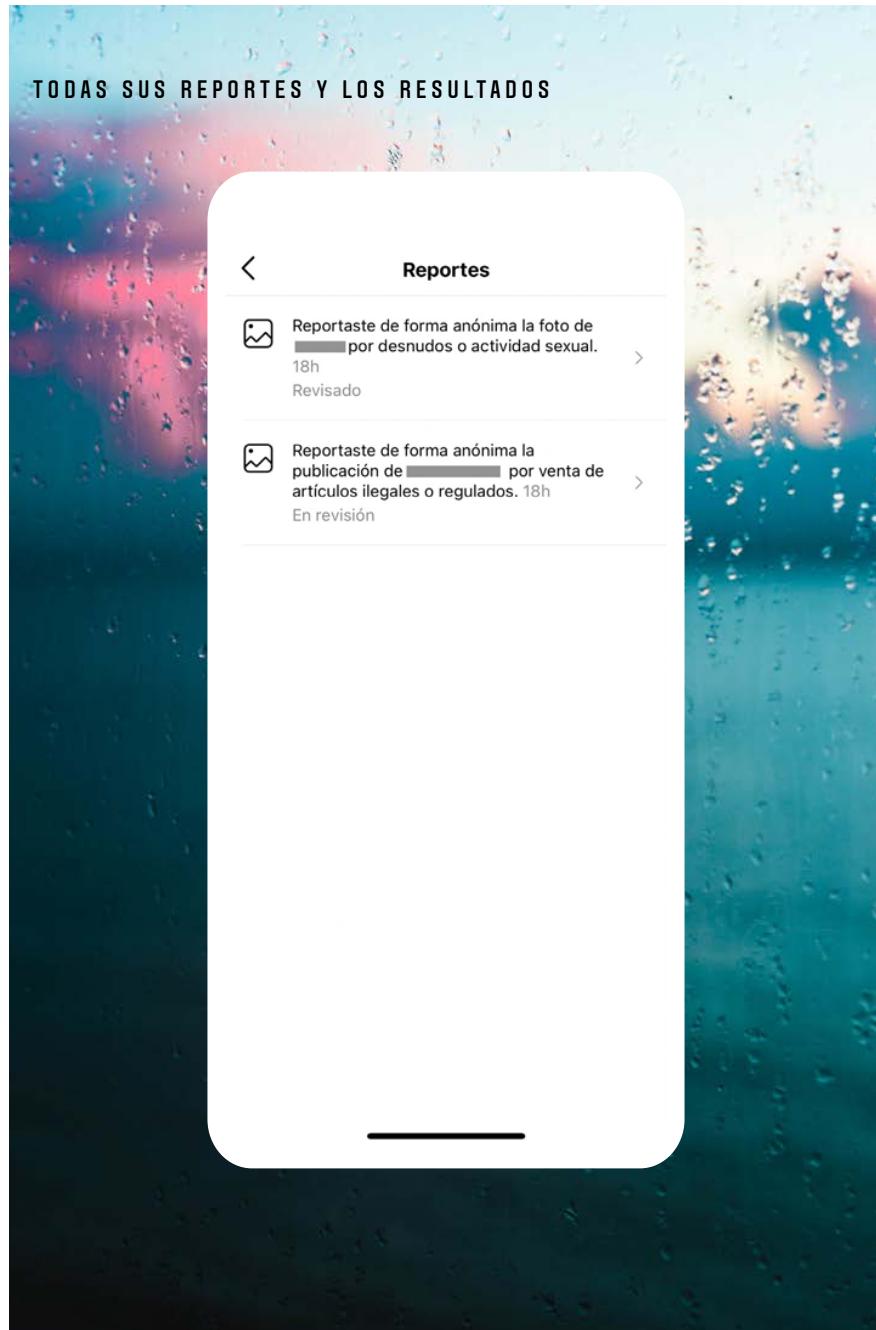
# Solicitudes de soporte

Nuestra comunidad ahora tiene acceso a las Solicitudes de Soporte - un lugar donde tu y tu hija/o pueden seguir las actualizaciones de los informes presentados y cualquier violación de la cuenta.

El objetivo es aumentar la transparencia de nuestros procesos garantizando que todas las personas tengan acceso para ver sus denuncias e infracciones. Esto también ofrece a las personas un lugar dedicado a apelar las decisiones con las que no están de acuerdo en un esfuerzo por garantizar que nuestros procesos sean justos.



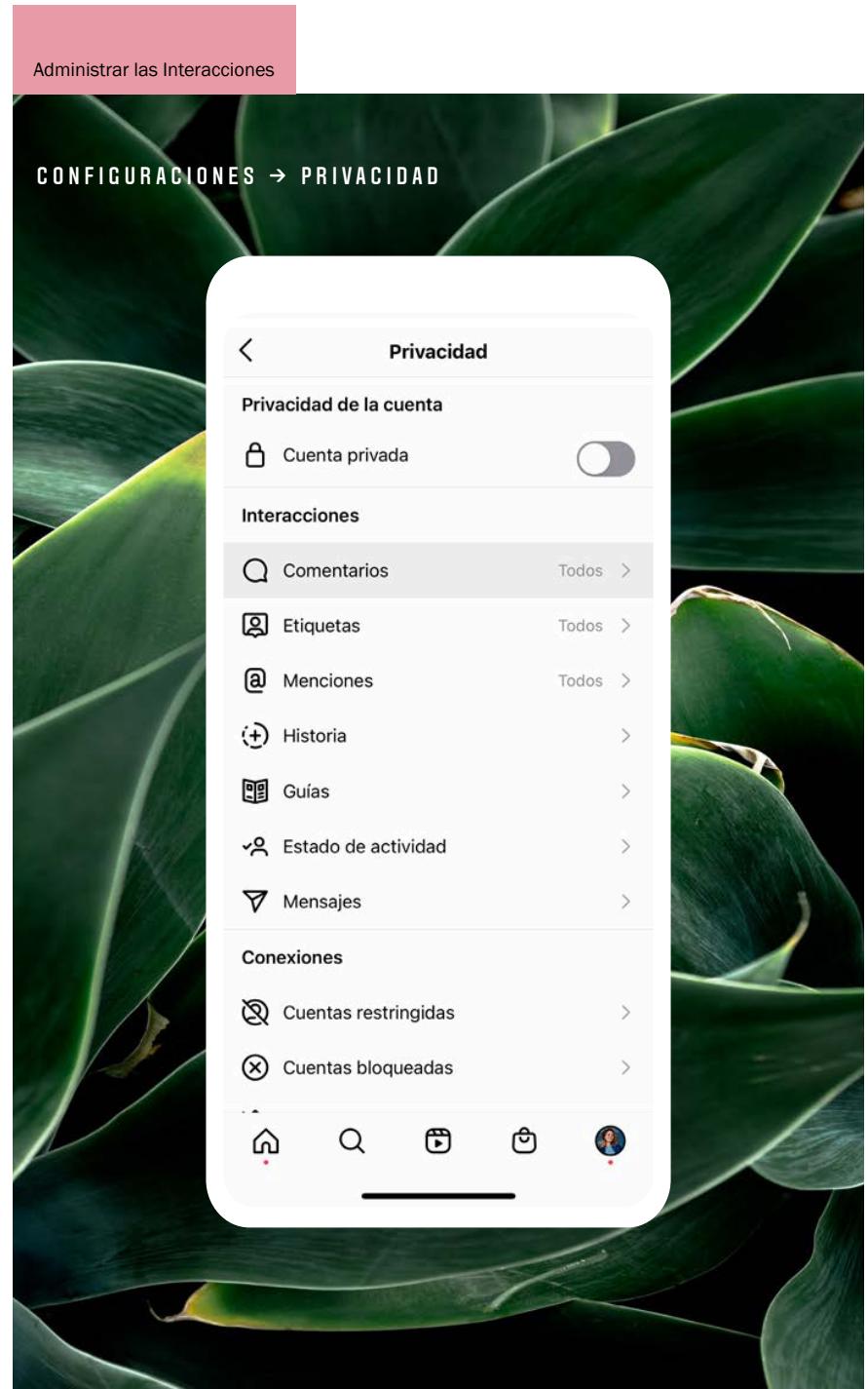




# 💬 Administrar comentarios

Tu hija/o tiene el control de quién puede comentar sus fotos y videos.

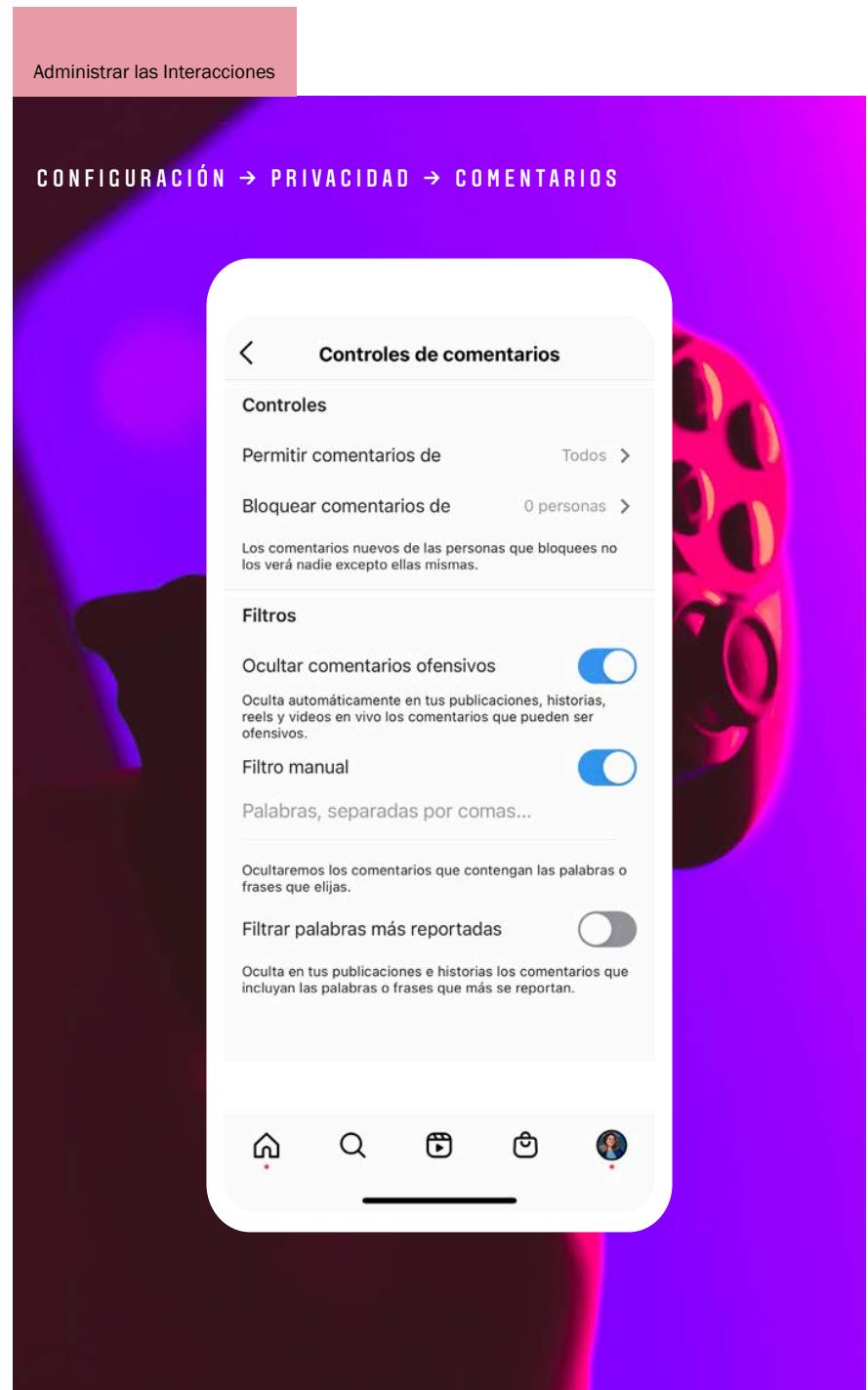
En la sección “Controles de Comentarios” de la configuración de la aplicación, pueden elegir permitir comentarios de todos, de las personas a las que siguen y de los seguidores de esas personas, sólo de las personas a las que siguen o sólo de sus seguidores. También puede eliminar por completo los comentarios de sus publicaciones.



# 💡 Filtrar comentarios

Tenemos controles que le ayudan a gestionar el contenido que ve y a determinar cuándo los comentarios son ofensivos o tienen la intención de intimidar o acosar.

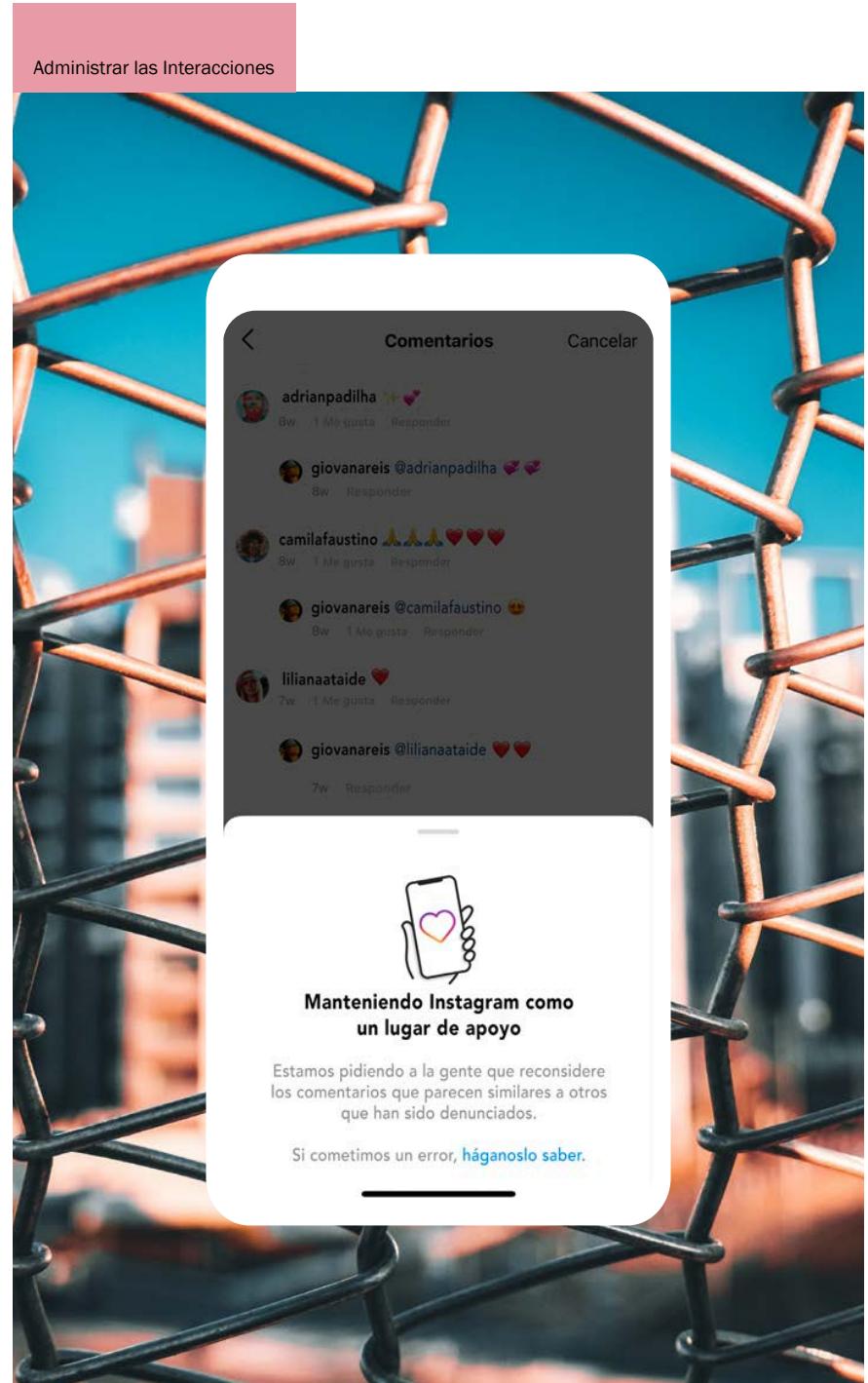
Hemos creado filtros que eliminan automáticamente las palabras y frases ofensivas y los comentarios intimidatorios. Tu hija/o también puede crear su propia lista de palabras o emojis que no desea que aparezcan en la sección de comentarios cuando los publique yendo a “Filtros” en la sección Controles de Comentarios.

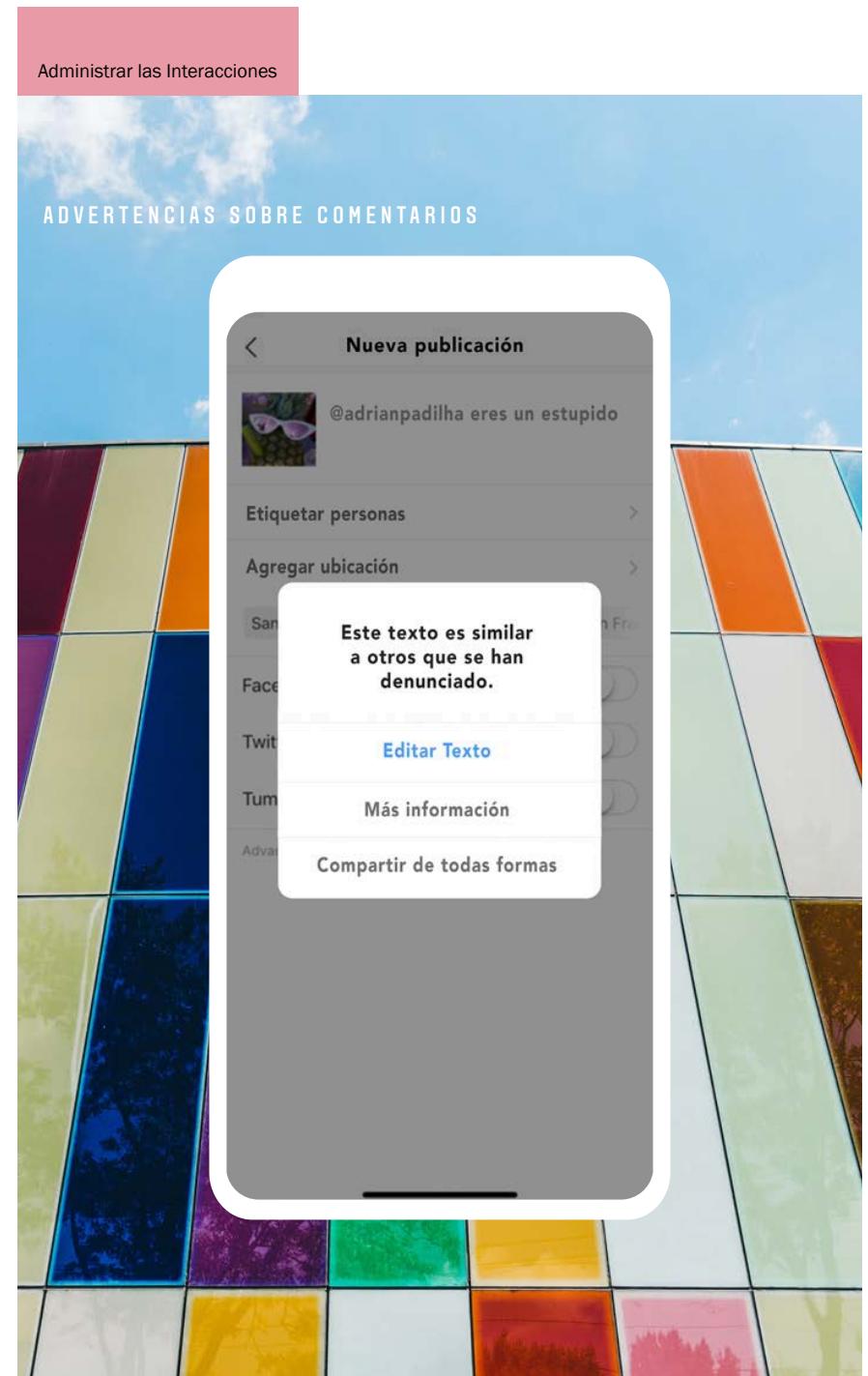
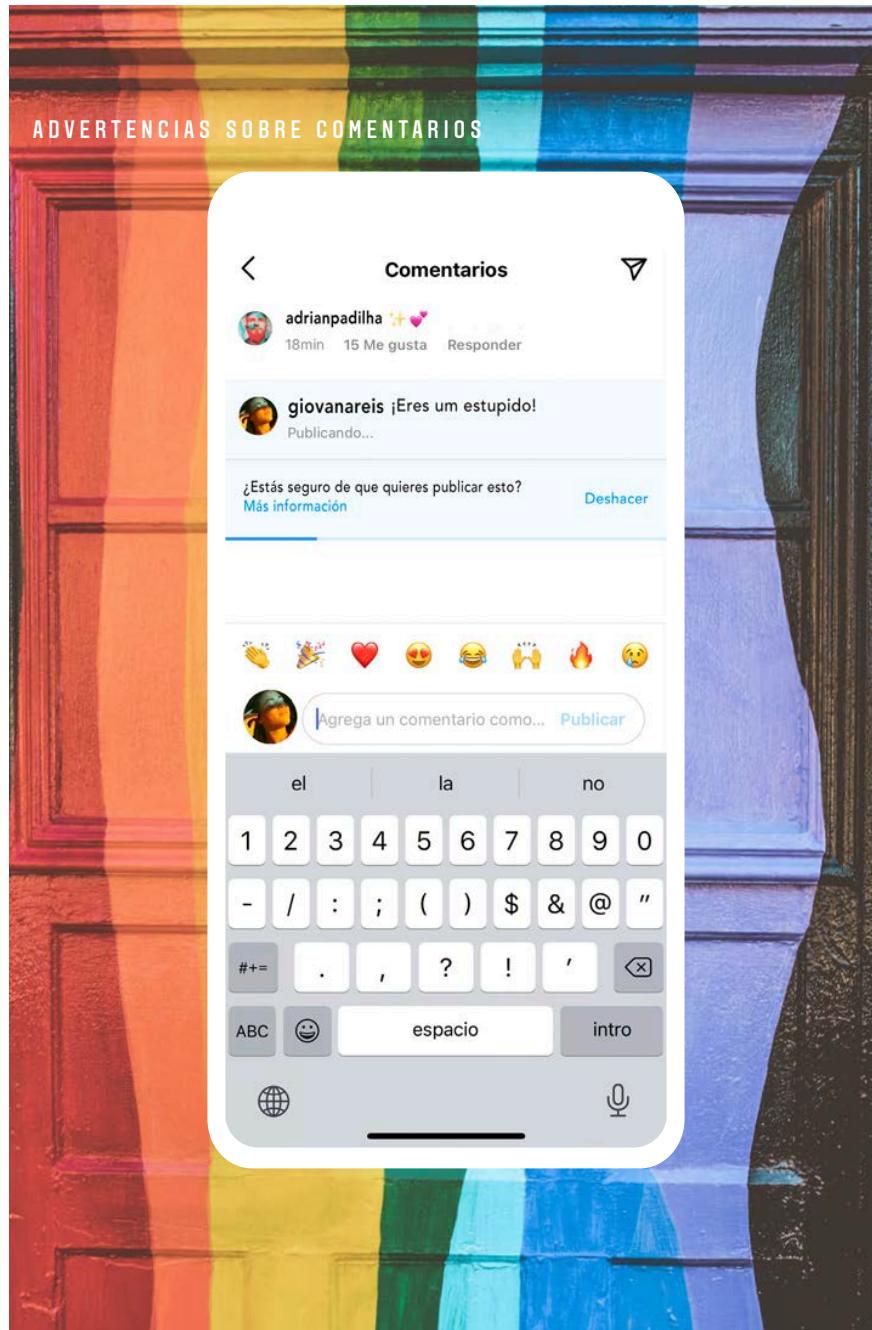


# ⚠️ Advertencias de comentarios y textos

Identificamos automáticamente cuando un comentario o un texto en una publicación se considera hiriente y ofensivo, y notificamos a la persona que hace el comentario o escribe el texto antes de que se publique.

Esto les da la oportunidad de hacer una pausa y eliminar su comentario o texto, y también aprovechamos la oportunidad para mostrarles lo que está y no está permitido en Instagram. La intervención impide que el receptor reciba una interacción potencialmente perjudicial.



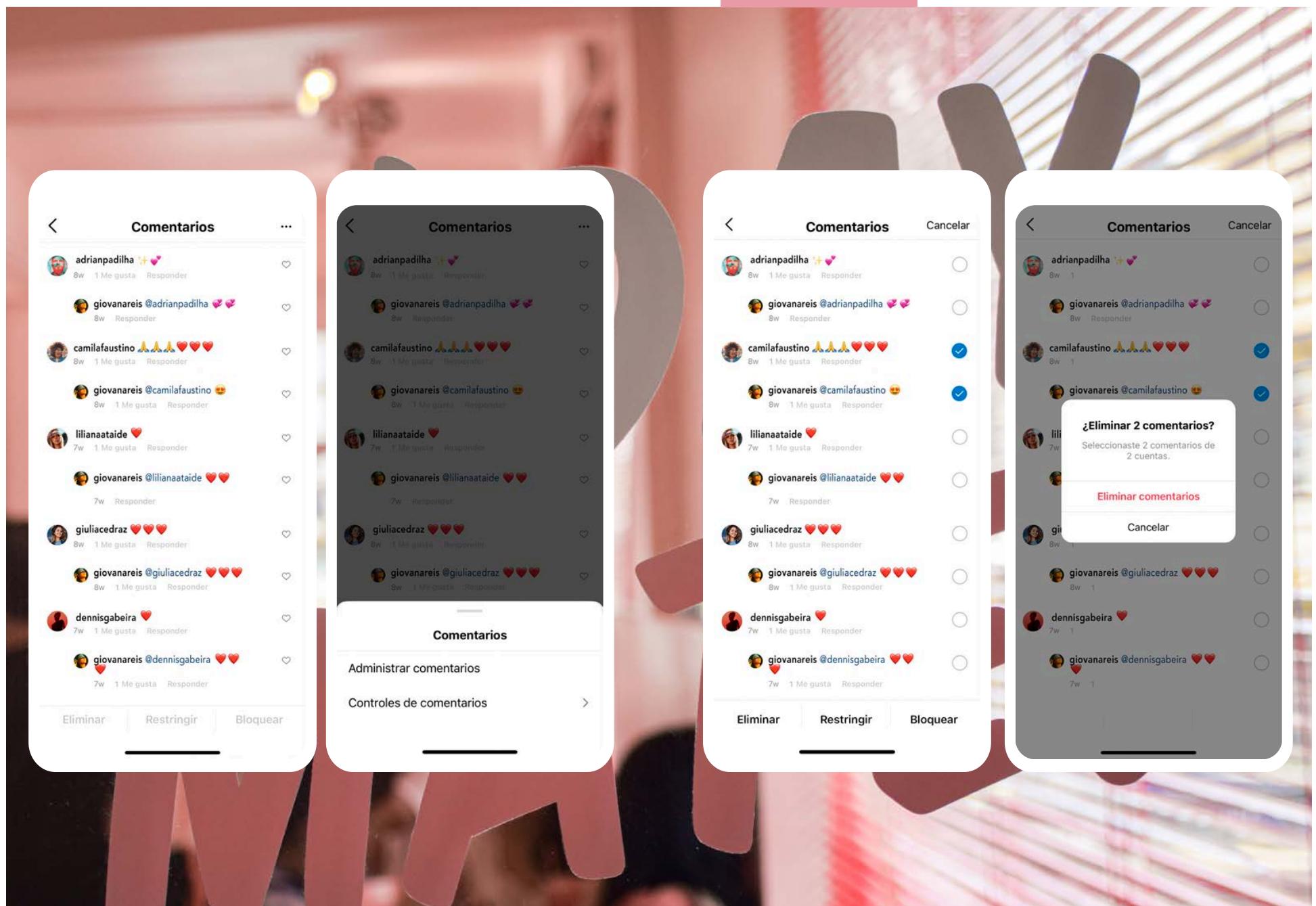


# Administrar comentarios masivos

Esto les da la oportunidad de hacer una pausa y eliminar su comentario o texto, y también aprovechamos la oportunidad para mostrarles lo que está y no está permitido en Instagram. La intervención impide que el receptor reciba una interacción potencialmente perjudicial.

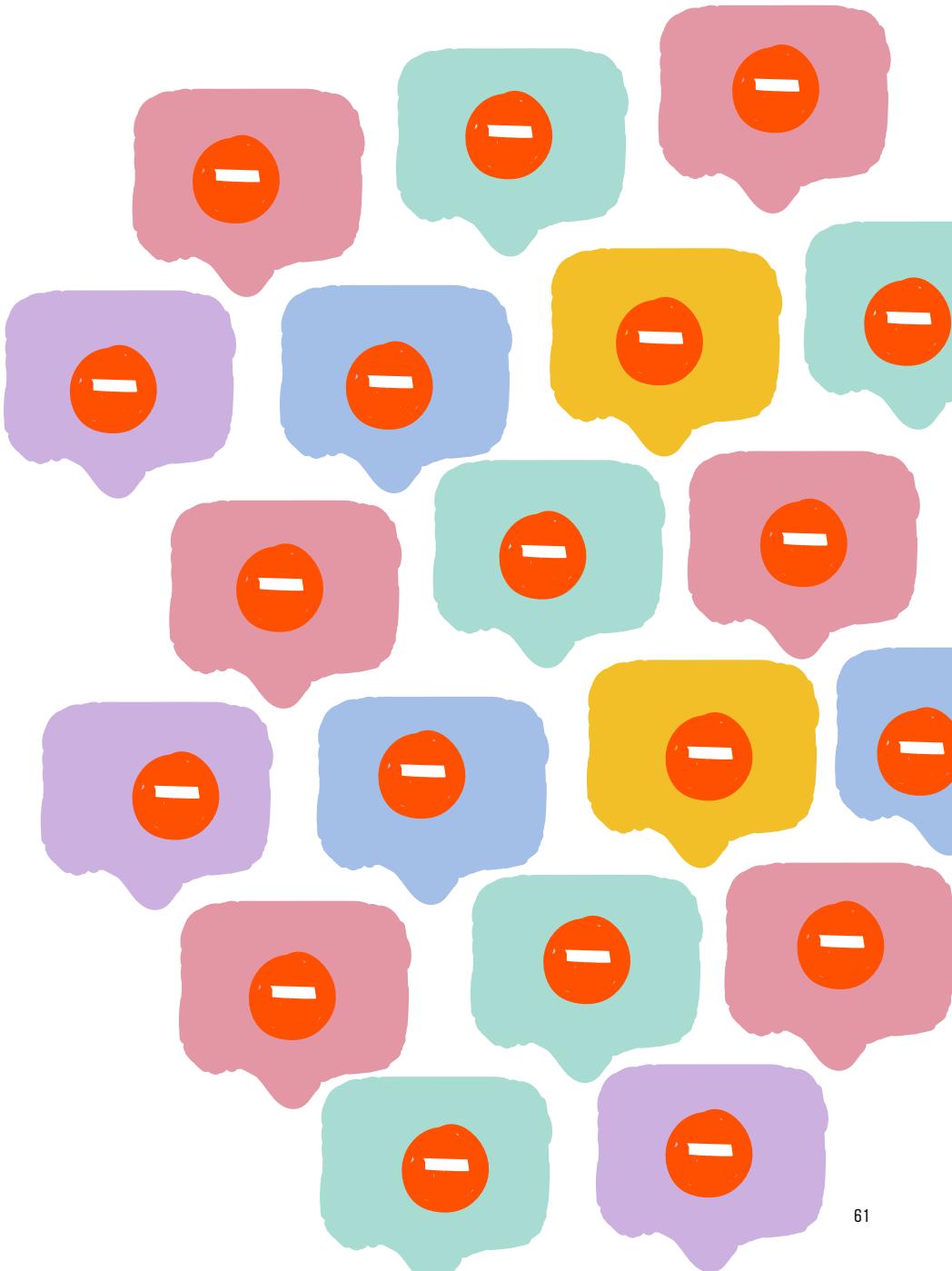
Para activar esta función en iOS, toca un comentario y luego el ícono punteado en la esquina superior derecha. Selecciona Administrar Comentarios y elige hasta 25 comentarios para eliminarlos a la vez. Toca Más Opciones para bloquear o restringir las cuentas de forma masiva. En Android, mantén presionado un comentario, toca el ícono punteado y elige qué comentarios o cuentas bloquear o restringir.

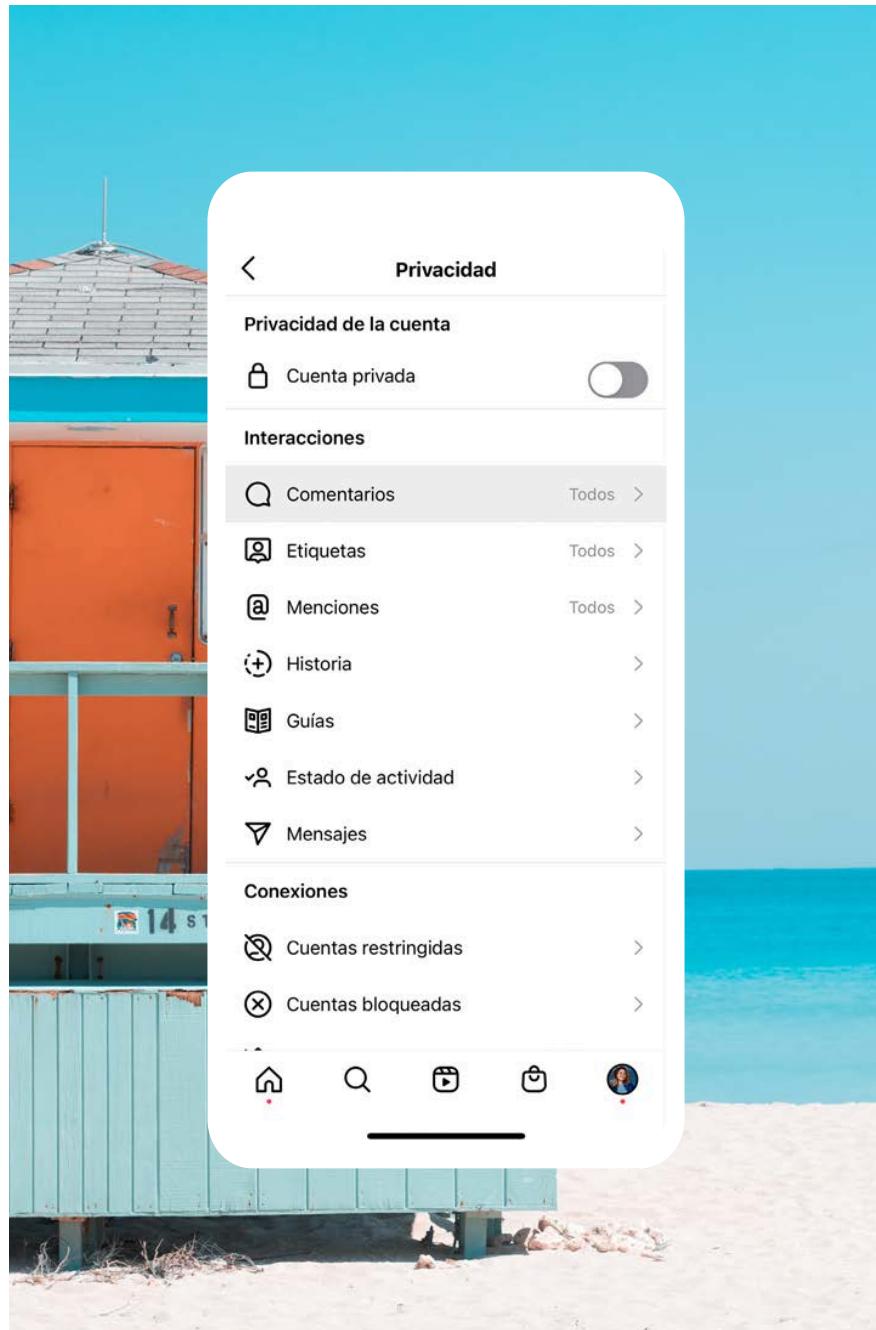




## – Bloquear comentarios

Tu hija/o puede bloquear las cuentas con las que no quiere interactuar. Los comentarios de una cuenta bloqueada ya no aparecerán. También puede desactivar los comentarios de todas las publicaciones o de las publicaciones individuales.

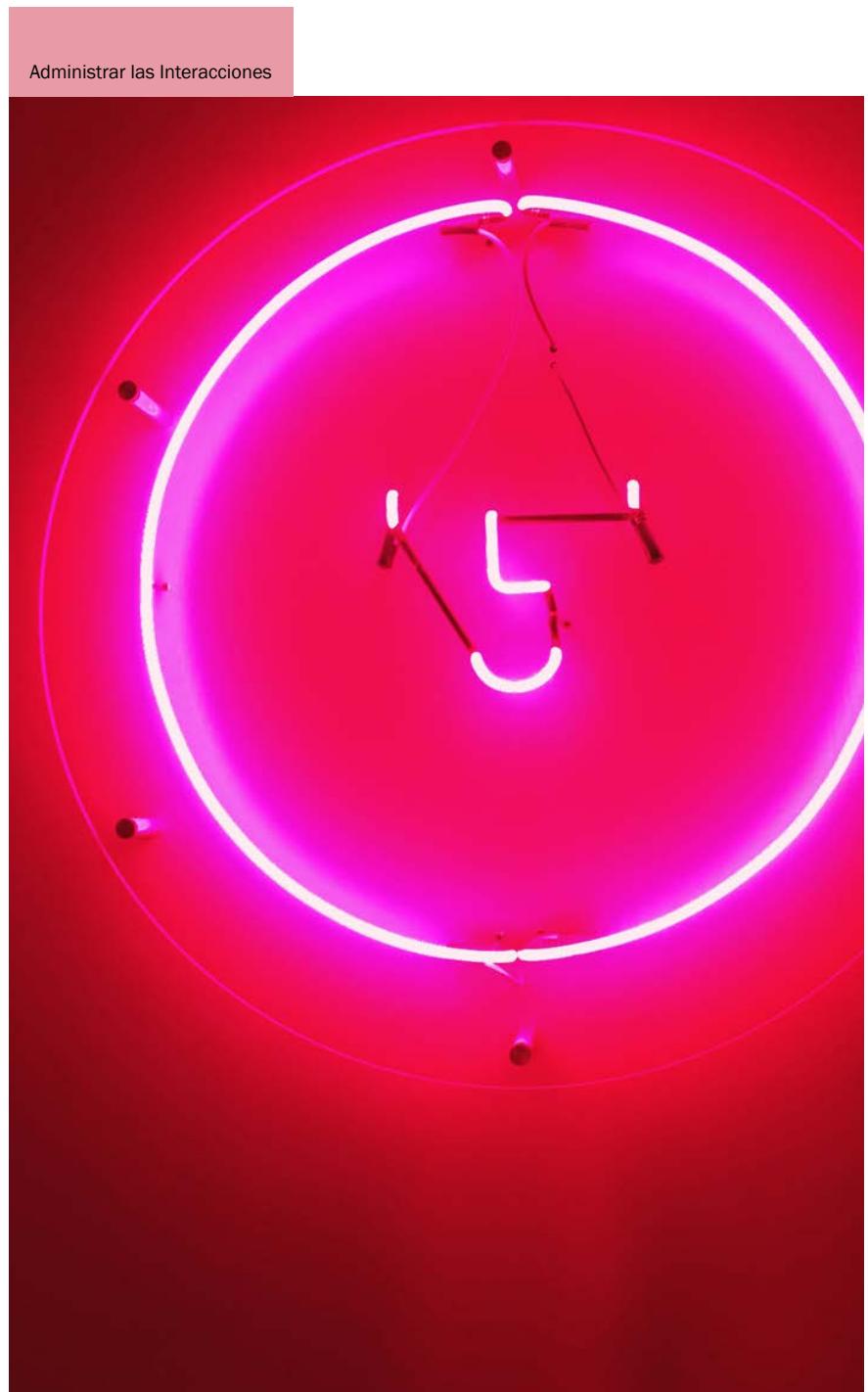




“

Habla con tus hijas e hijos sobre cómo ser un buen ciudadano digital y sobretodo, busca ser su mejor ejemplo. Háblale sobre la importancia de construir nuestra experiencia en internet juntos con base en el respeto, hacia ellas y ellos mismos y hacia las demás personas.

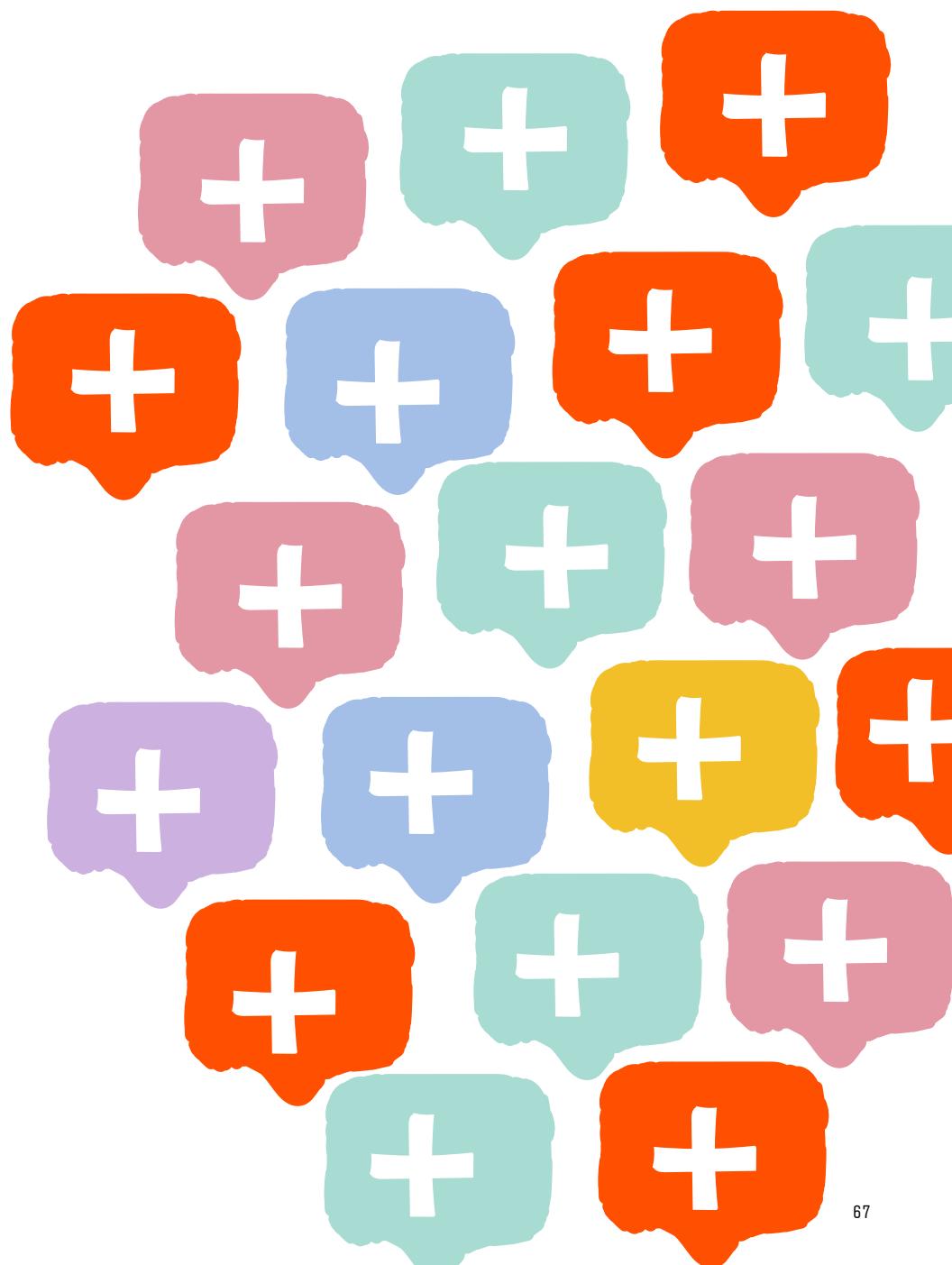
Es muy importante que sepan, que tienen derecho a la libertad de expresión y en las redes sociales pueden expresarse libremente, pero que siempre es muy importante mantener una actitud positiva y ser amable con otros usuarios.

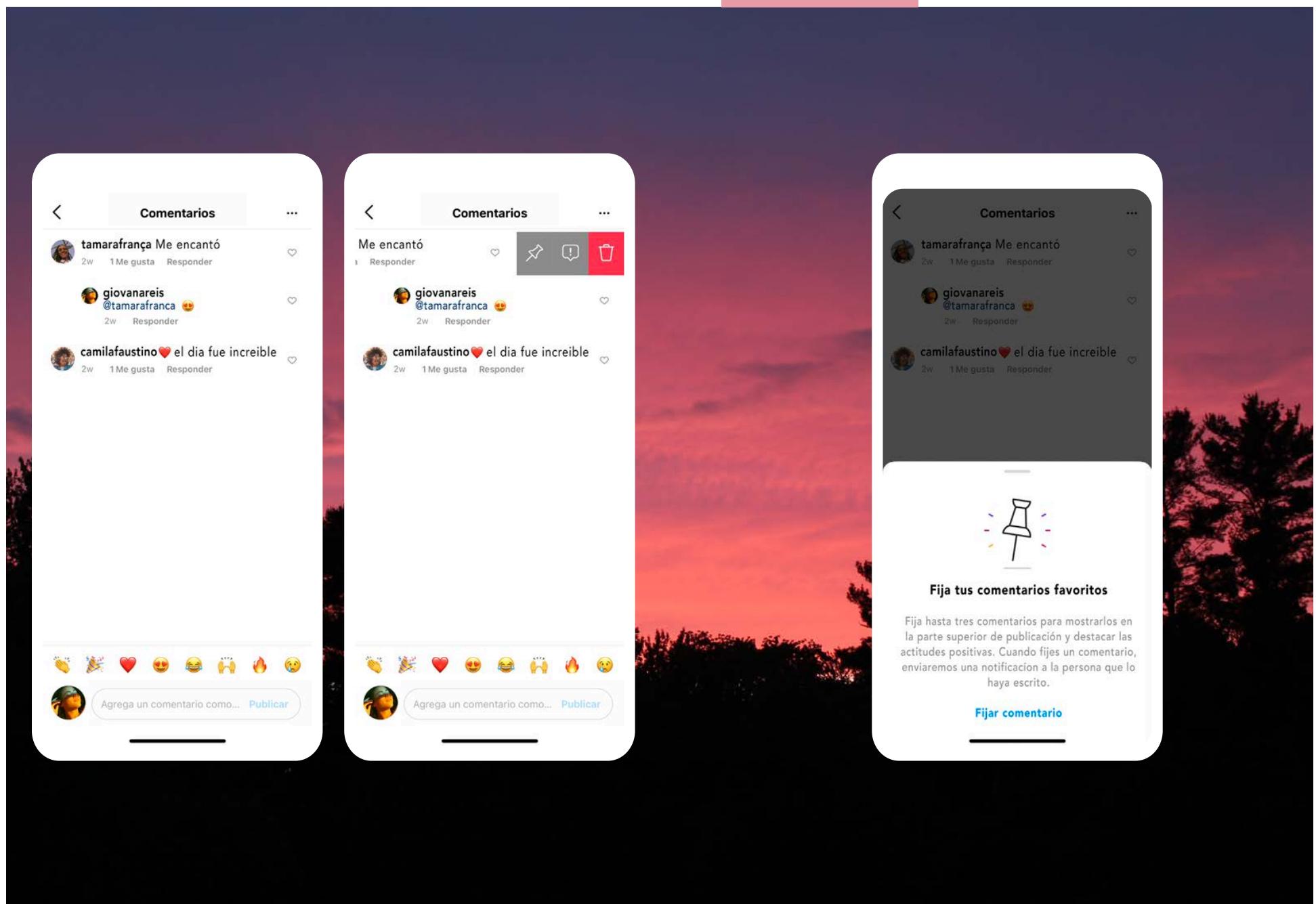


# + Fijar comentarios positivos

Además de eliminar los comentarios negativos, queremos dar a la gente una forma fácil de ampliar y fomentar las interacciones positivas.

Los Comentarios Fijos le dan a tu hija/o una forma de establecer el tono de su cuenta y de comprometerse con su comunidad fijando un número selecto de comentarios en la parte superior del hilo de sus comentarios.







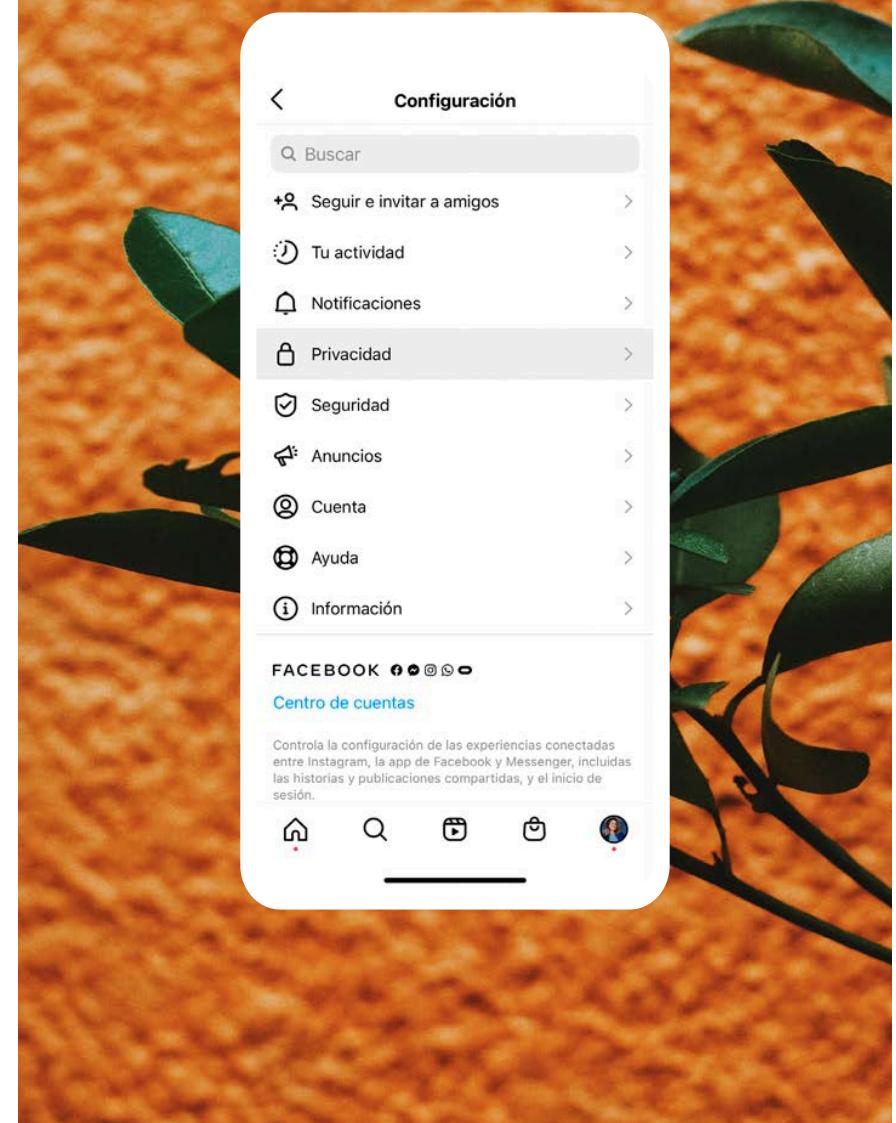
# Controlar etiquetas y menciones

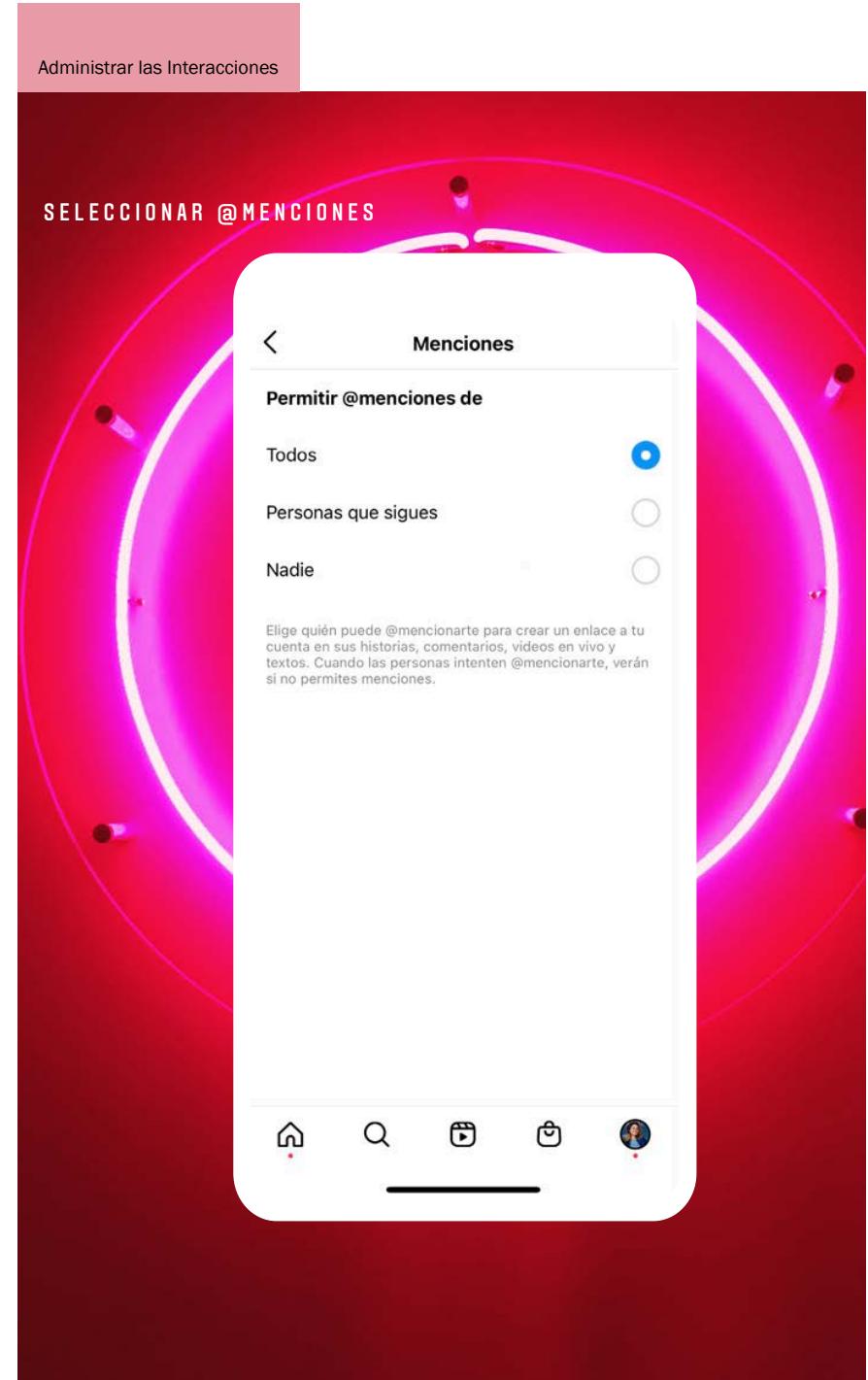
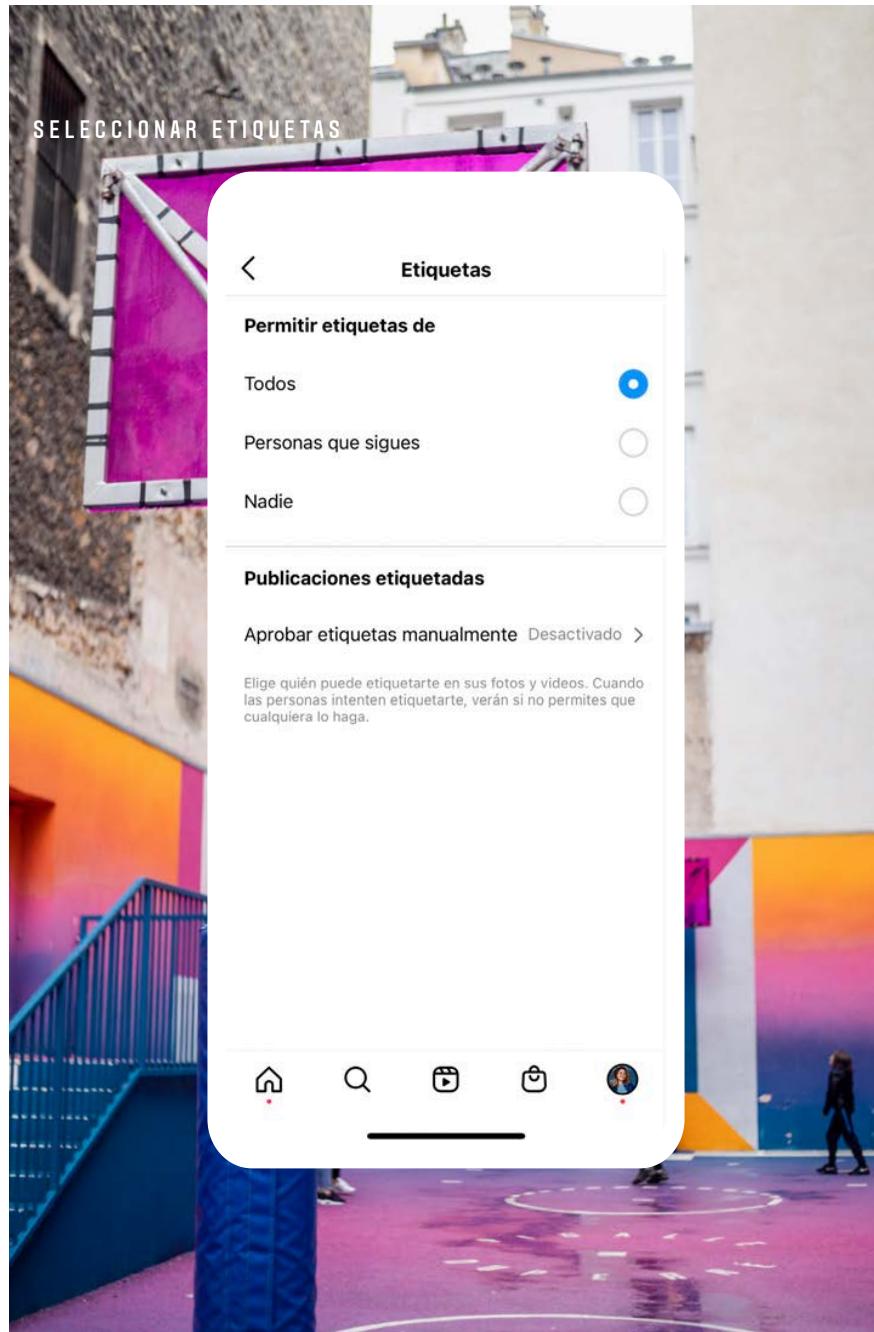
Hemos creado nuevos controles que permiten gestionar quién puede etiquetarlos o mencionarlos en Instagram.

Tu hija/o puede elegir si quiere que todas las personas, sólo aquellas a las que sigue o ninguna, puedan etiquetarlas o mencionarlas en un comentario, un texto o una Story.

Administrar las Interacciones

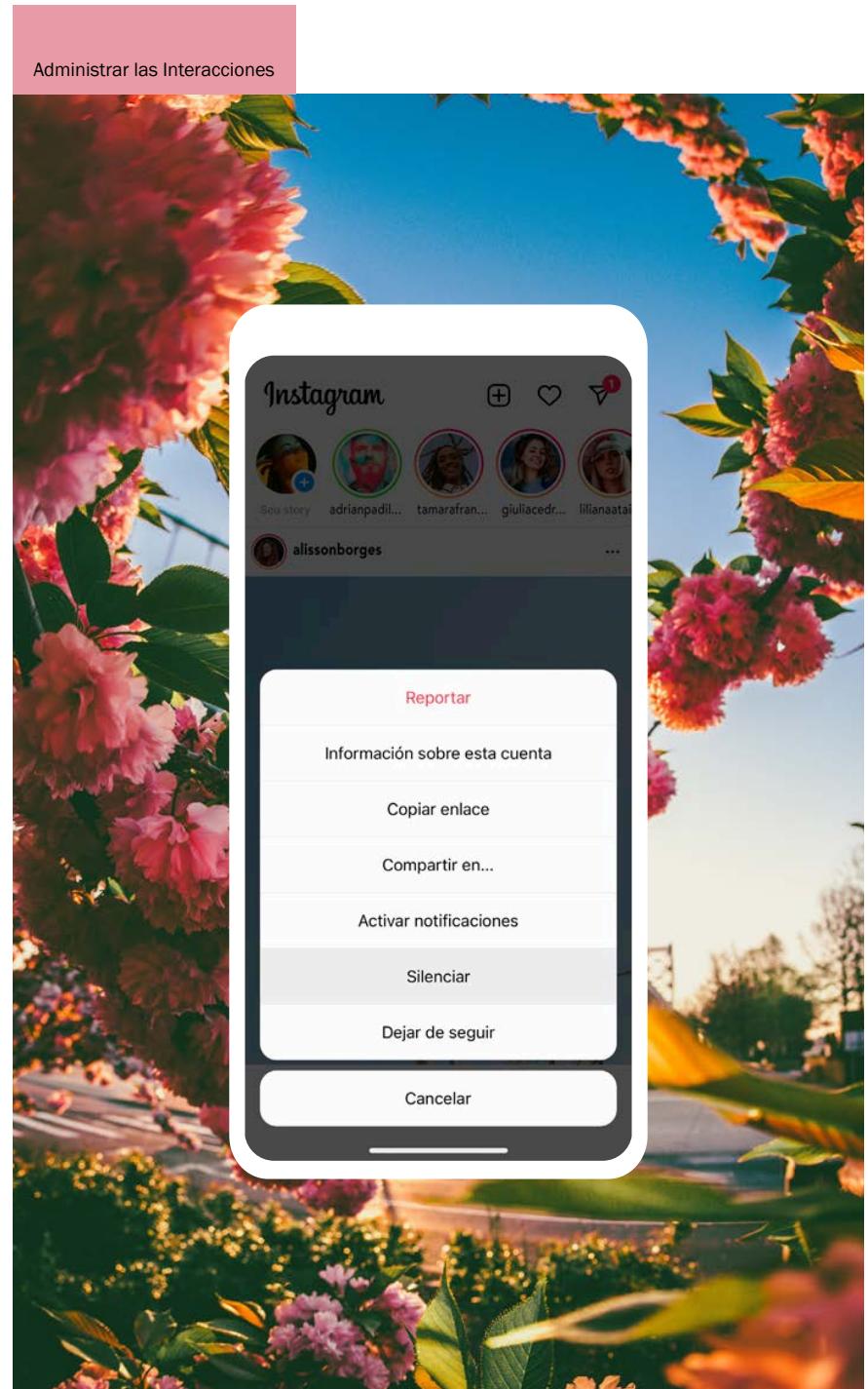
CONFIGURACIÓN → PRIVACIDAD





# 🔊 Silenciar una cuenta

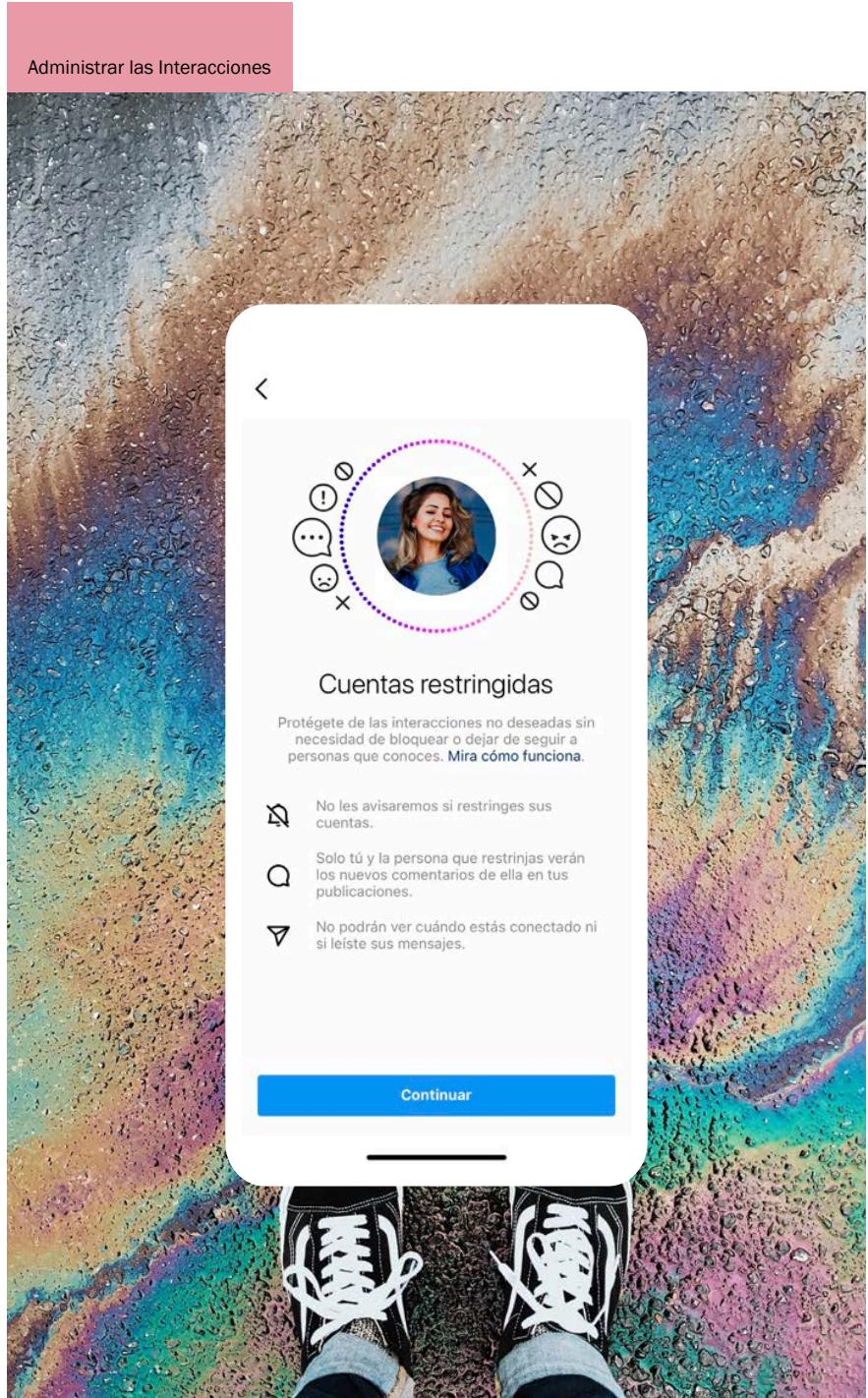
Puede que haya cuentas con las que tu hija/o no esté interesada/o en interactuar pero que duda en dejar de seguir. Al silenciarla se evitará que las publicaciones o Stories de esas cuentas aparezcan para él o ella. La otra persona no sabrá que ha sido silenciada, y tu hija/o puede deshacer esa función en cualquier momento.



# Restricciones

A veces los jóvenes no se sienten cómodos bloqueando o dejando de seguir a alguien porque sienten que podría provocar situaciones incómodas o intensas.

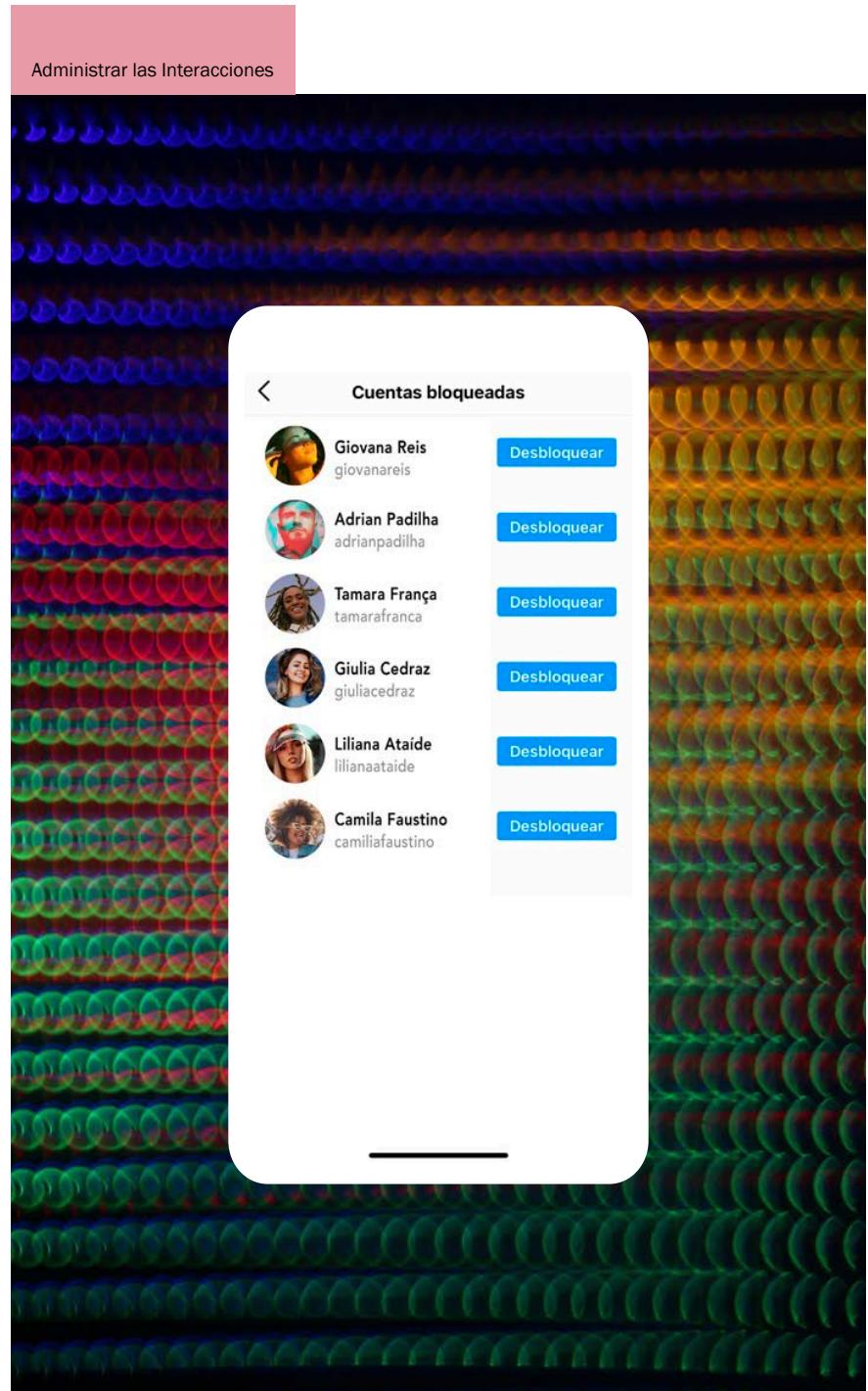
Para ayudar, desarrollamos la función Restringir, que permite a tu hija/o proteger su cuenta de interacciones no deseadas (por ejemplo situaciones de acoso) sin que el acosador se dé cuenta. Una vez que se restringe a alguien, los comentarios de esa persona sólo serán visibles para esa persona. Las personas restringidas no pueden ver cuando estás activo en Instagram o cuando has leído sus mensajes directos. Tu hija/o puede eliminar las restricciones en cualquier momento.



# - Bloquear interacciones no deseadas

Tu hija/o puede bloquear las cuentas con las que no quiere interactuar.

Esto bloqueará a las personas para que no vean ni comenten sus publicaciones, Stories, Reels y transmisiones en vivo. Cuando bloquea la cuenta de una persona, ésta no es notificada. Tu hija/o puede desbloquear una cuenta en cualquier momento.





05 /

# Administrar los Tiempos



Administrar los Tiempos

Cuando se trata de pasar tiempo en Instagram, es importante tener conversaciones abiertas con tu hija/o y llegar a un acuerdo sobre cuál es el tiempo adecuado para pasar en la plataforma cada día o cada semana.

Tomar descansos regulares también puede ser importante, especialmente durante tiempos de estrés. Hay una serie de herramientas que te ayudarán a ti y a tu familia a comprender y a regular el tiempo que dedica a la aplicación. Pueden trabajar juntos para decidir cuál es el equilibrio adecuado para su familia.

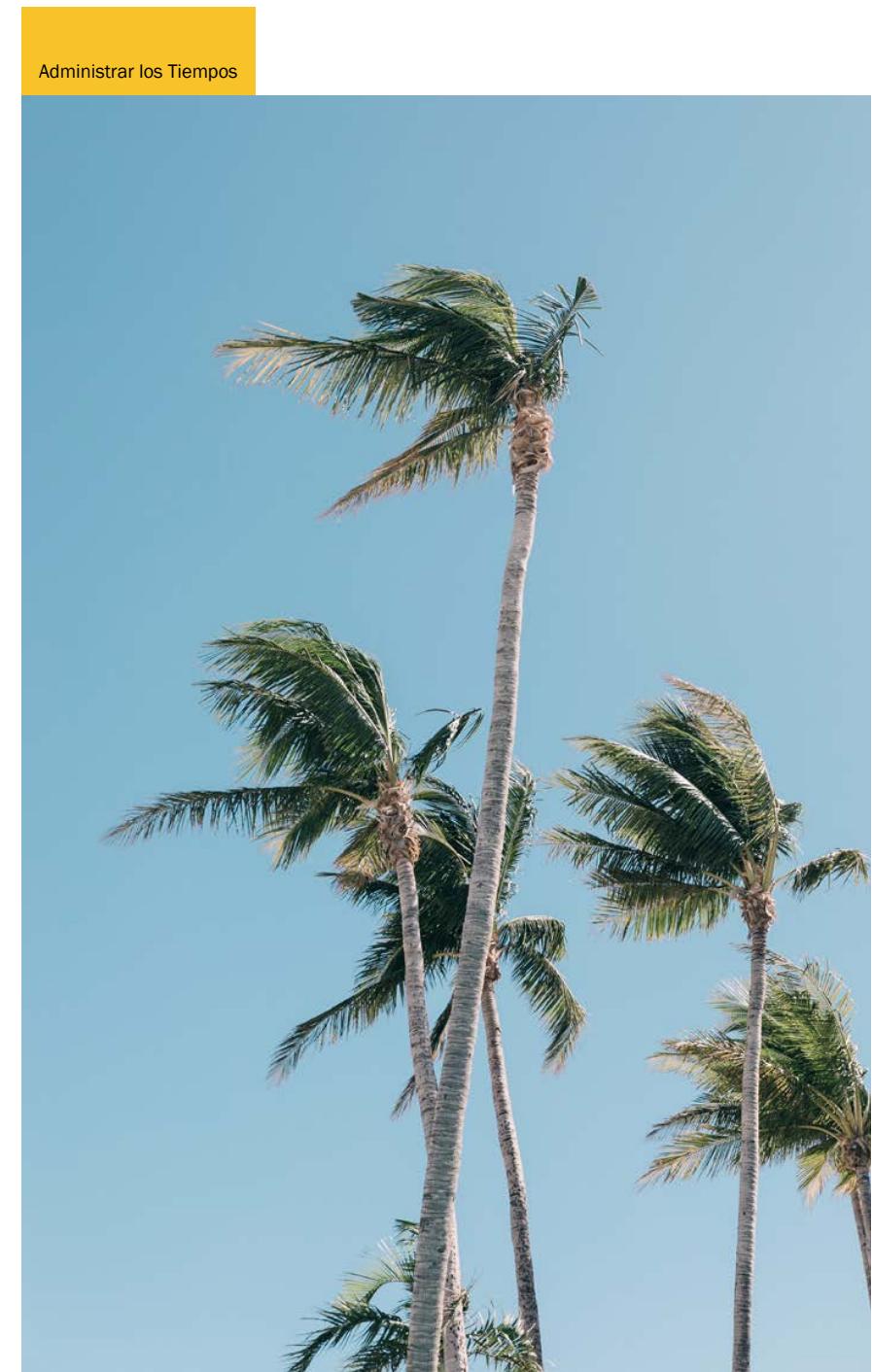
“

Es importante también cuidar el tiempo que tu hija o hijo están en las redes sociales principalmente para que pueda realizar otras actividades en su tiempo libre.

Decirle o exigirle que deje el celular o la tableta, no te servirá si no le proporcionas otras opciones e incluso si no le acompañas.

Procura sobre todo, pasar tiempo de calidad con ella o él, de manera que pueda interactuar y conversar contigo. Dependiendo de su edad, acuerden juntos la cantidad de tiempo al día que puede estar conectado, así como otras actividades que pueda realizar apoyando con las labores en casa o bien, por ejemplo, con sus tareas escolares.

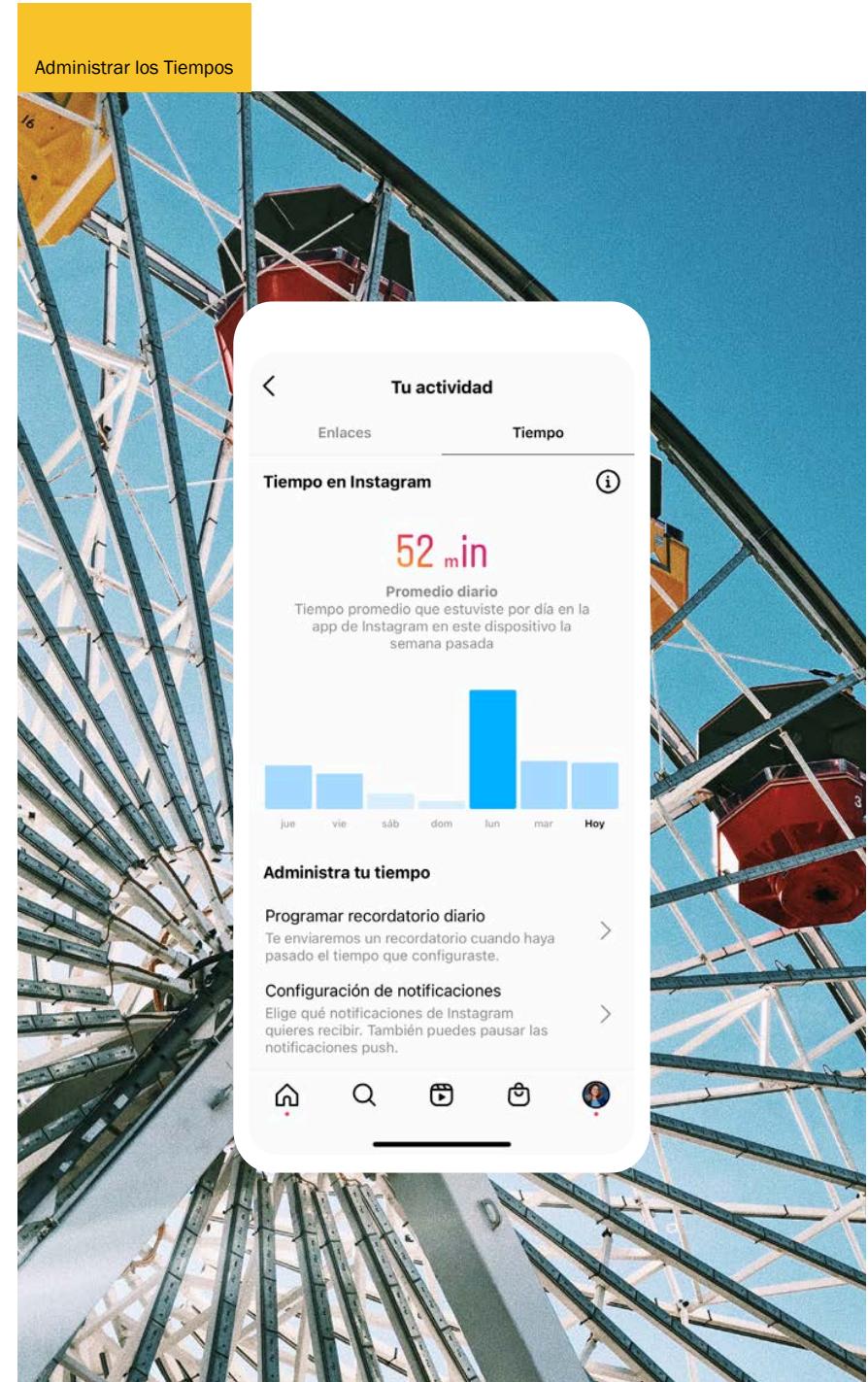
”





# ⌚ Tiempo de Actividad

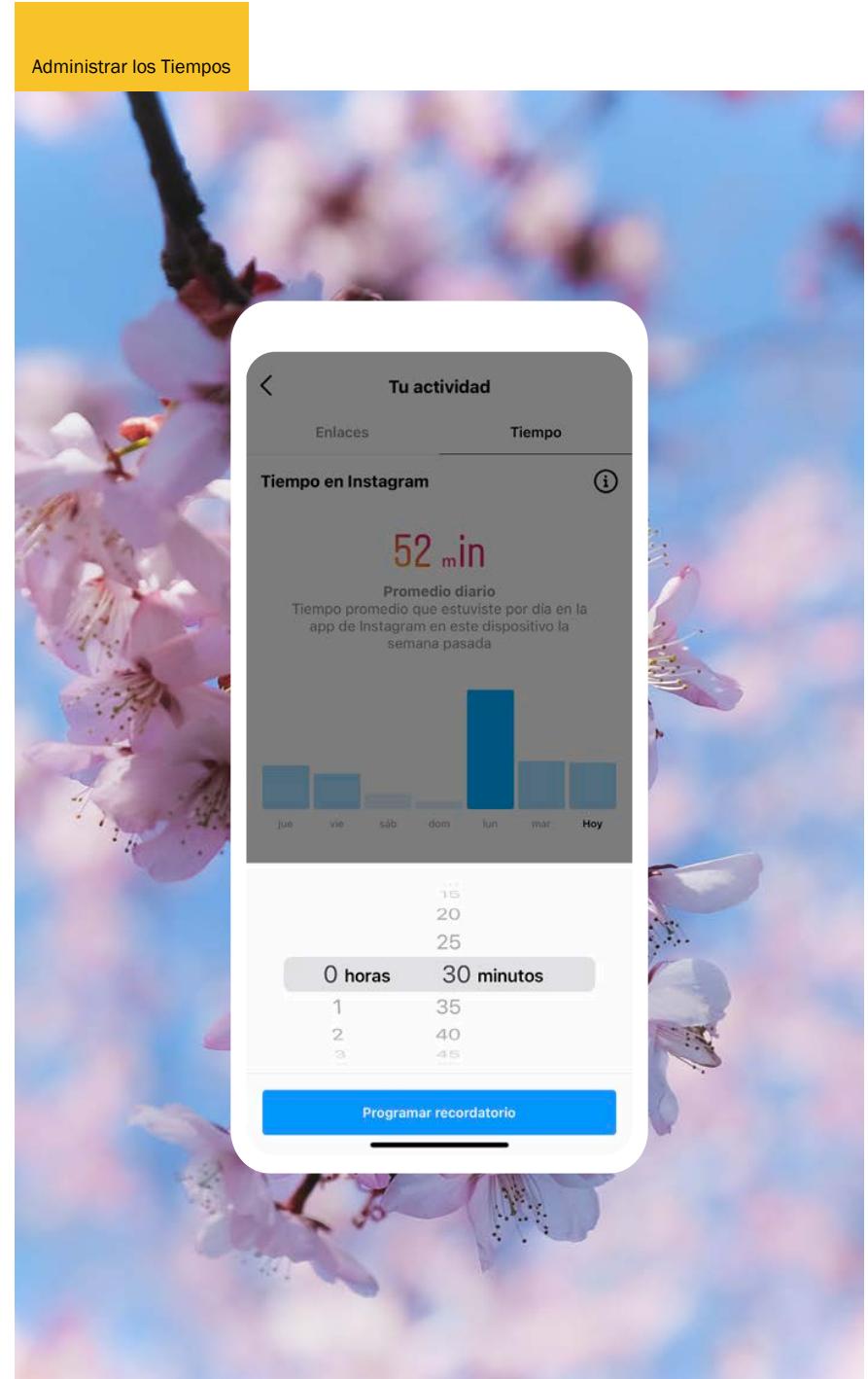
El Tablero de Actividades muestra a tu hija/o cuánto tiempo ha pasado en Instagram durante el último día y la última semana, así como el tiempo promedio que ha pasado en la aplicación. Puede tocar y sostener las barras azules para ver cuánto tiempo ha pasado en Instagram en un día determinado.



# ⌚ Establecer un recordatorio diario

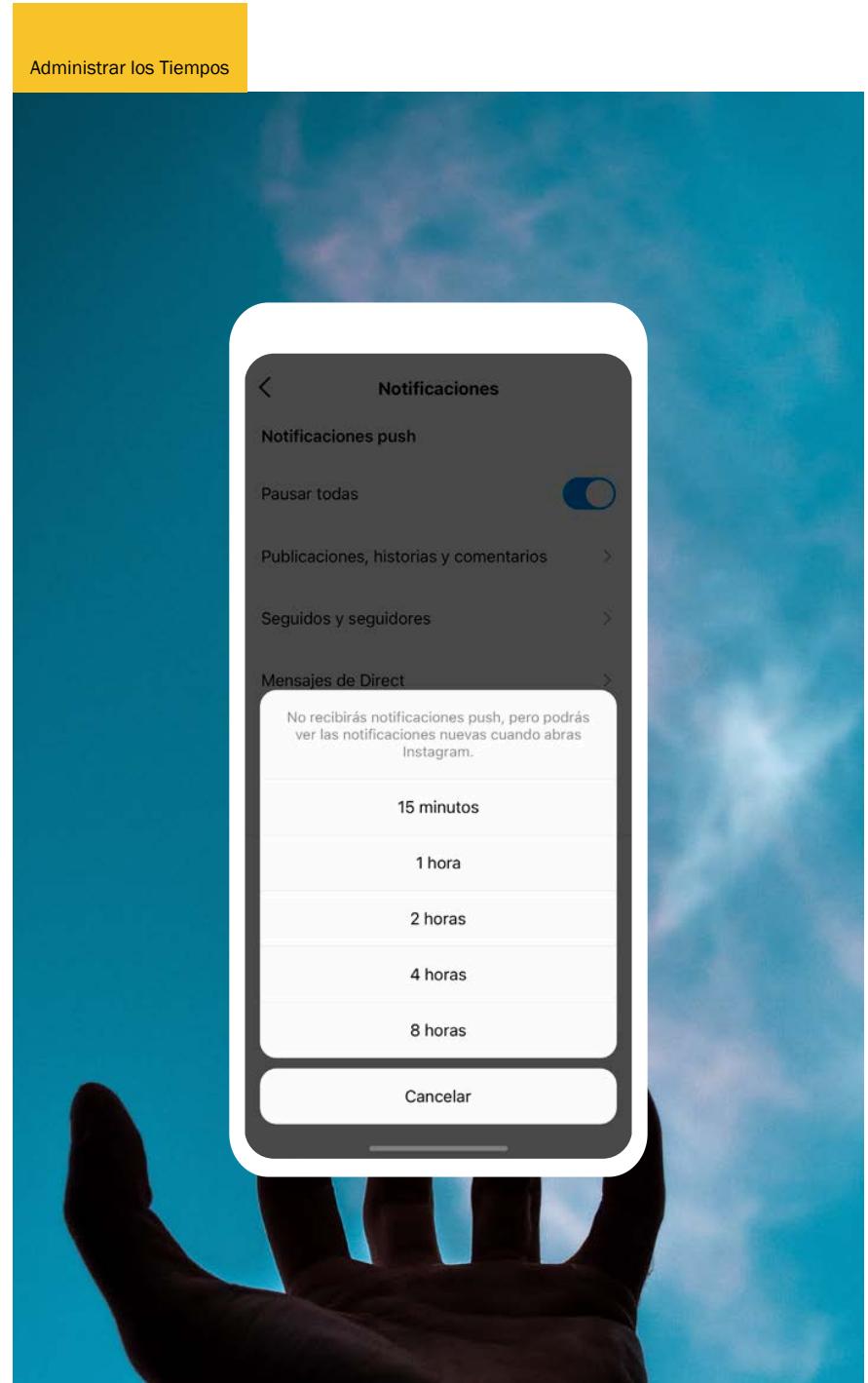
Tu hija/o puede usar el recordatorio diario para fijar un límite de tiempo en Instagram.

Háblale sobre cómo se siente al usar la aplicación ¿Hay algún momento en el que no saquen tanto provecho de ella? Establecer el recordatorio diario juntos puede ser una buena manera de hablar sobre cómo está usando Instagram durante el día.



# ✖ Silenciar notificaciones push

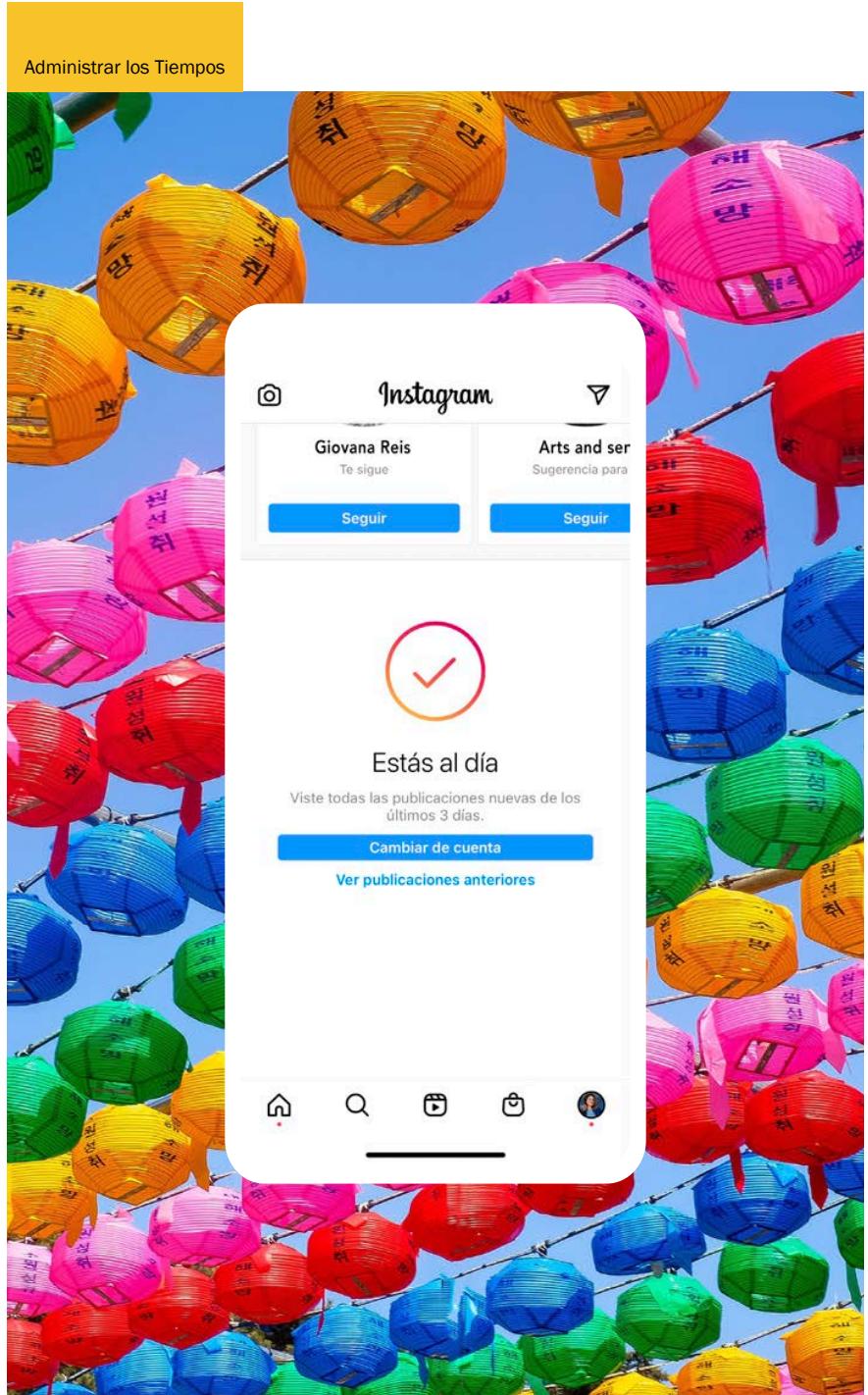
Tu hija/o puede usar la función “Silenciar Notificaciones Push” para silenciar las notificaciones de Instagram durante un período de tiempo. Cuando el tiempo preestablecido termine, las notificaciones volverán a su configuración normal sin tener que restablecerlas.



# 👉 Estás al día

Los y las jóvenes pueden sentir la presión de ver e interactuar con todos los mensajes de sus amigos. Cuando se desplazan a través de cada mensaje en su feed de los últimos dos días, verán un mensaje que dice “Estás al día”.

De esta manera, sabrán que están al día en todo lo que sus amistades y comunidades están haciendo.





06 /

# Administrar la Seguridad



Administrar la Seguridad

“

Es importante que tus hijas e hijos aprendan a cuidarse y a cuidar su seguridad en internet y en las redes sociales.

Su seguridad es un derecho prioritario y por ello te sugerimos acompañarle en este proceso. Un principio es que las y los adolescentes aprendan cómo pueden cuidar la seguridad de su cuenta, no dar su contraseña a otras personas, porque éstas pueden hacer mal uso de su información personal. Algunas redes sociales tienen incluso una opción de acceso en dos pasos, que les permite contar con un mayor nivel de seguridad e identificar y prevenir si alguien intenta entrar a su cuenta.

”

*REDIM, Red por los Derechos de la Infancia en México*

# 🔒 Autenticación en dos pasos

Mantén la cuenta de tu hijo/a segura y su inicio de sesión privado, especialmente a través de múltiples dispositivos.

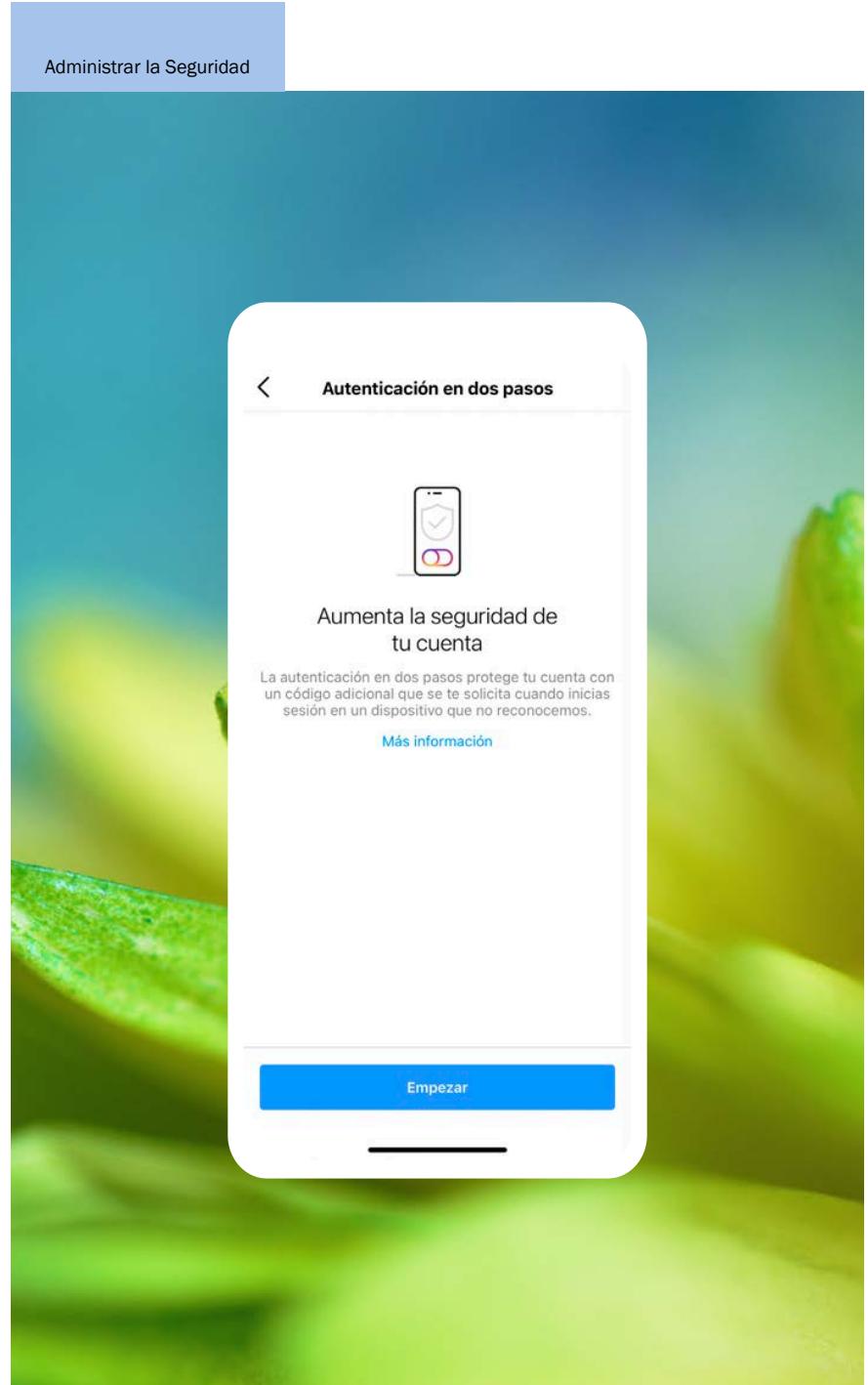
La Autenticación en Dos Pasos es una capa de seguridad adicional que ayuda a proteger una cuenta contra el uso no autorizado de contraseñas, y se puede activar desde Configuración. Para acceder a una cuenta de Instagram se requiere una contraseña y un código seguro que se envía a través de una aplicación de autenticación o un mensaje de texto.



# 🔒 Autenticación en dos pasos

Mantén la cuenta de tu hija/o segura y su inicio de sesión privado, especialmente a través de múltiples dispositivos.

La Autenticación en Dos Pasos es una capa de seguridad adicional que ayuda a proteger una cuenta contra el uso no autorizado de contraseñas, y se puede activar desde Configuración. Para acceder a una cuenta de Instagram se requiere una contraseña y un código seguro que se envía a través de una aplicación de autenticación o un mensaje de texto.



# ✉ Correos electrónicos de Instagram

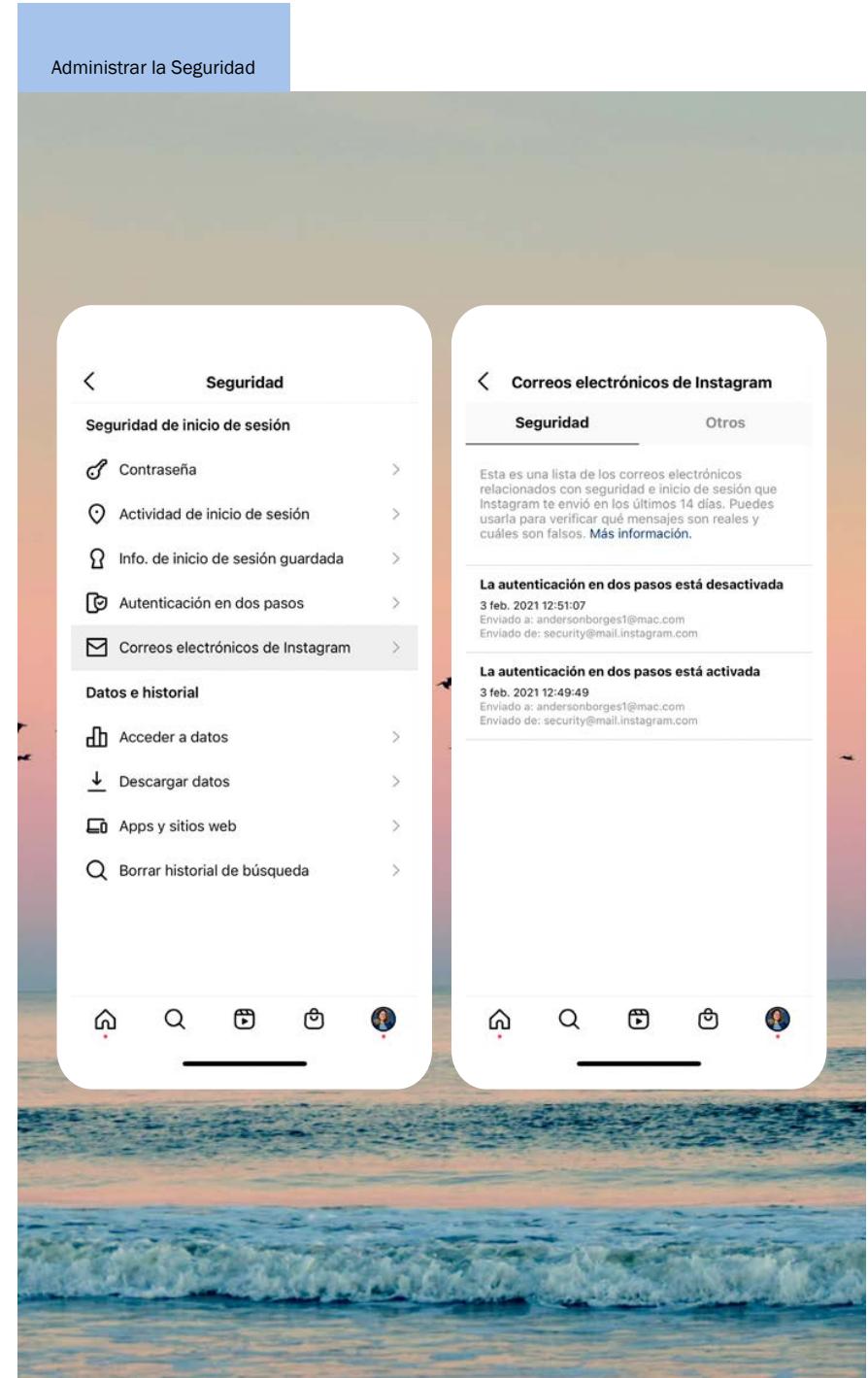
Verifica la seguridad de la cuenta de tu hija/o y asegúrate de que no pierda importantes correos electrónicos legítimos de Instagram relacionados con su cuenta.

Ten en cuenta también que Instagram nunca se pondrá en contacto con tu hija/o a través de los Mensajes Directos o cualquier otro canal que no sean los aprobados en la configuración de su aplicación.



# ✉ Correos Electrónicos de Instagram

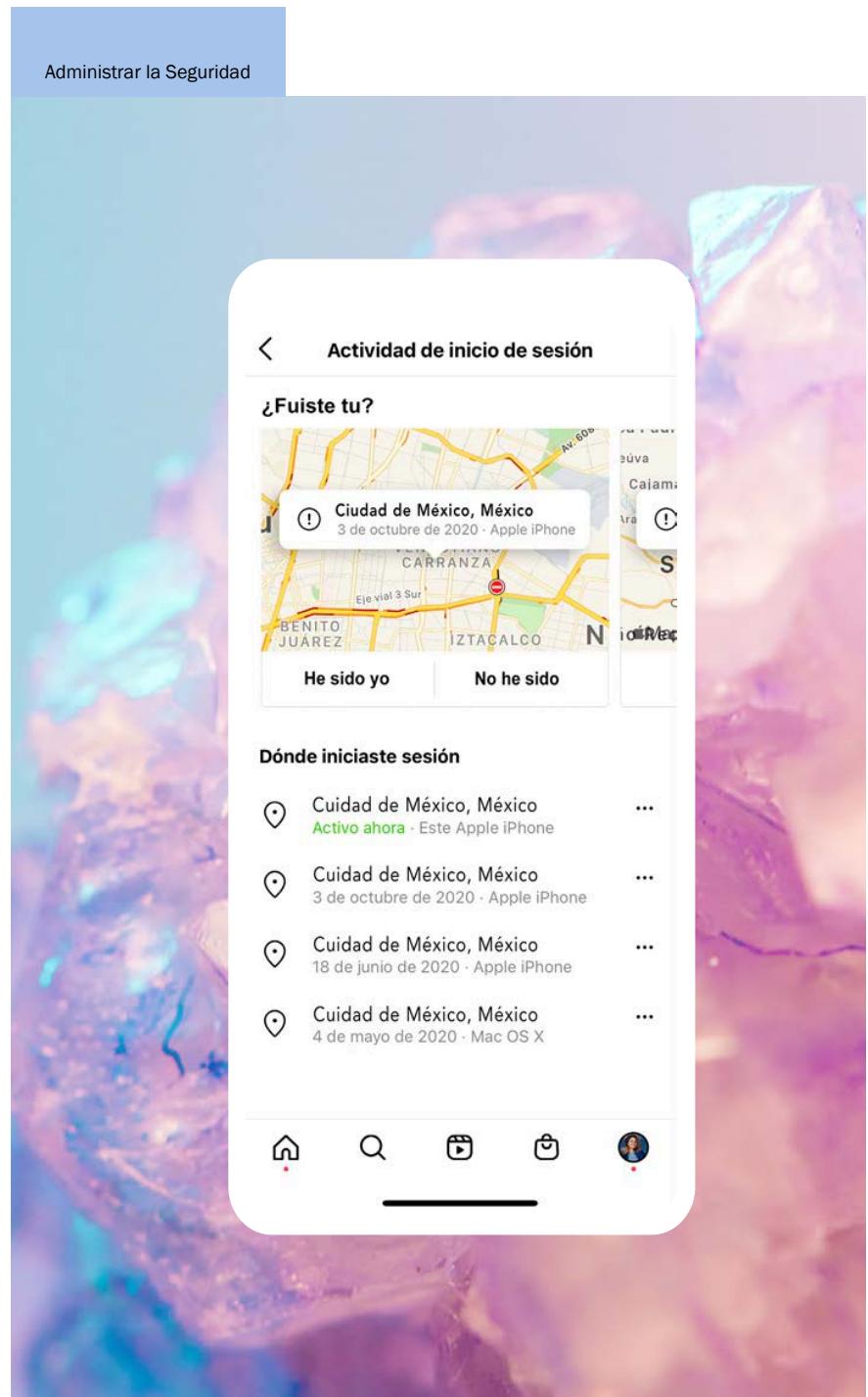
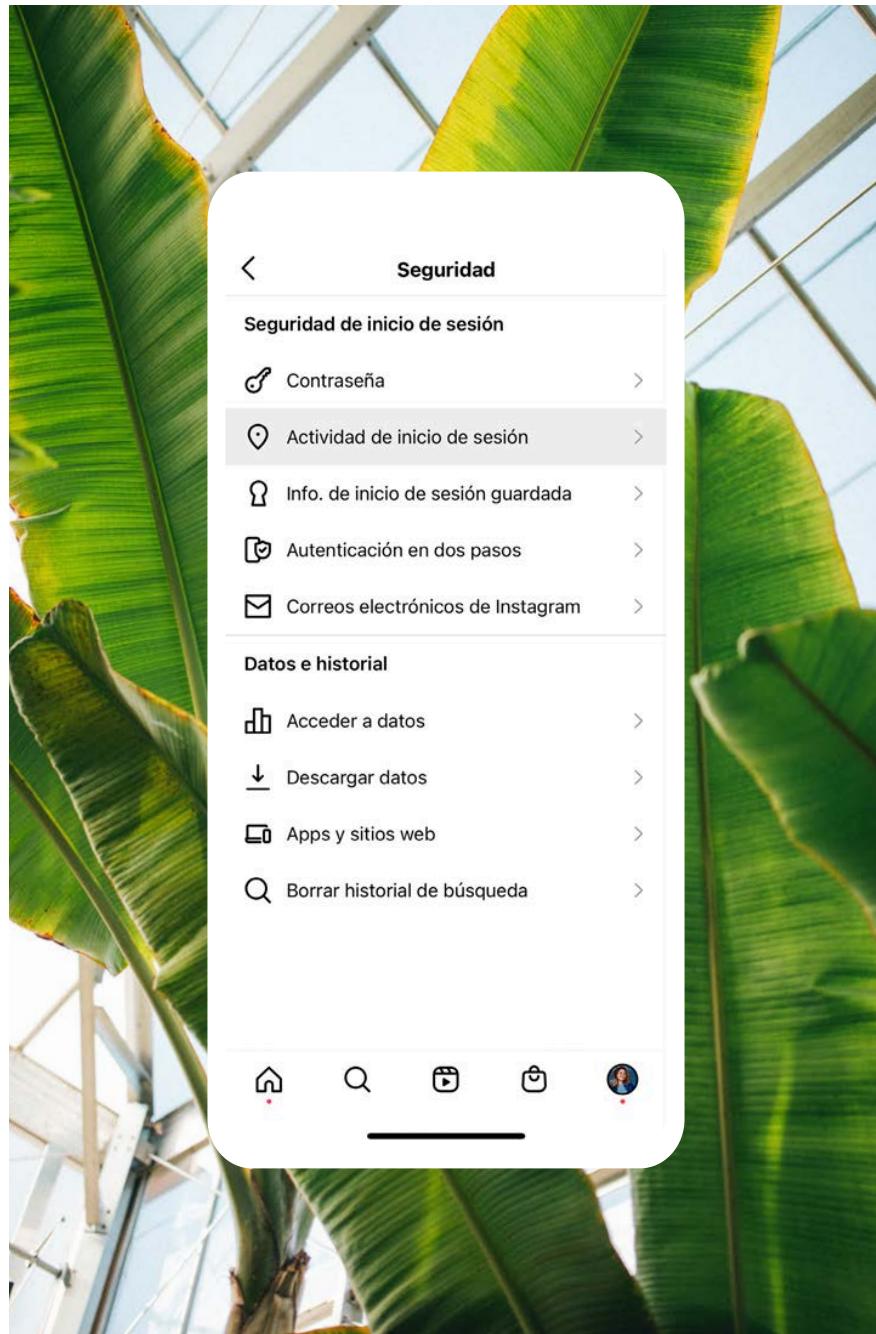
Verifique la seguridad de su cuenta y no pierda importantes correos electrónicos legítimos de Instagram sobre su cuenta.



## Actividad de inicio de sesión (login)

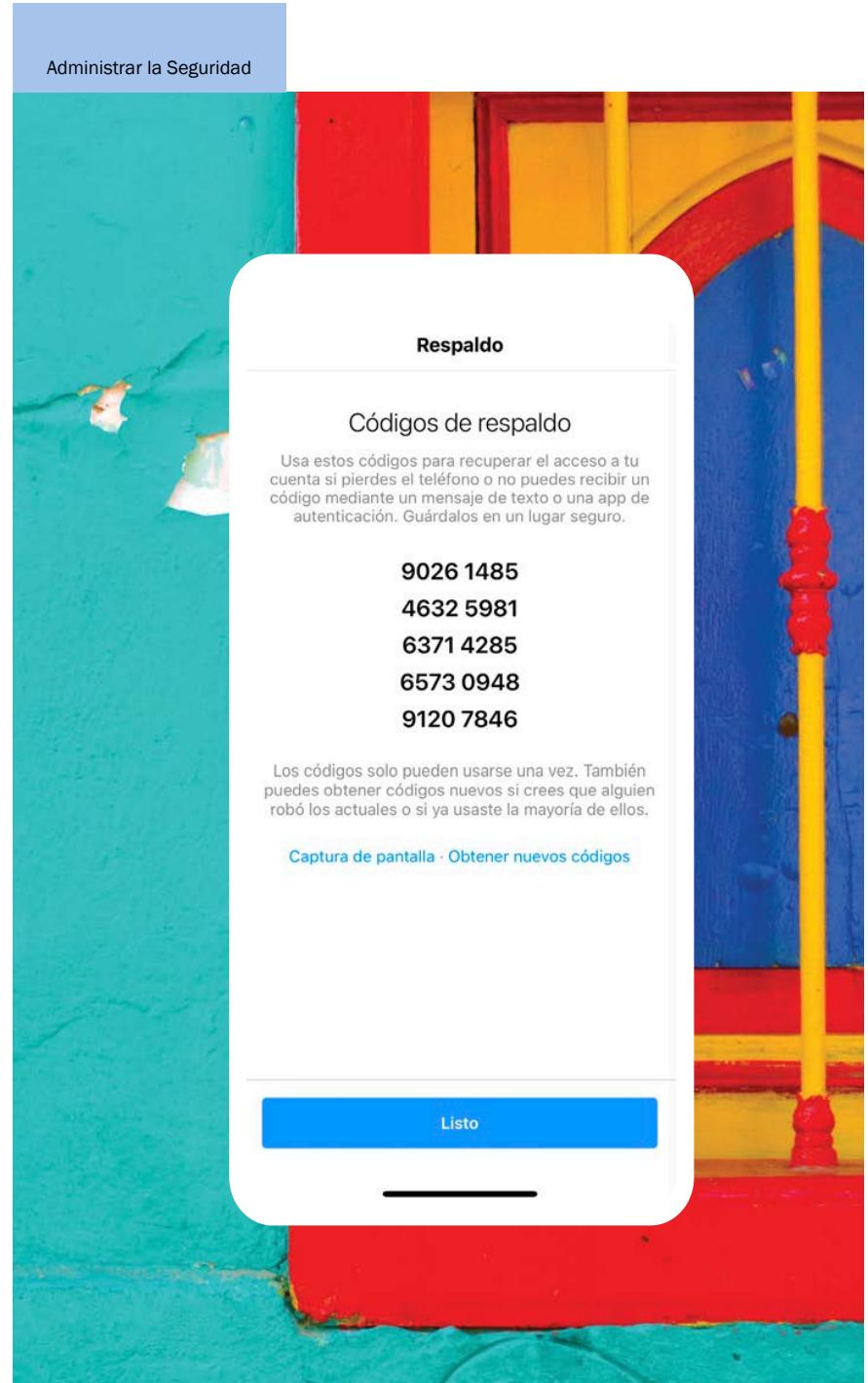
Sólo puedes iniciar sesión en una sola cuenta de Instagram a la vez, pero tu dispositivo puede almacenar información de inicio de sesión para varias cuentas de Instagram. Puedes añadir o eliminar la información de inicio de sesión en la configuración de tu aplicación Instagram.





# ● Administrar la Seguridad

Una vez configurada la Autenticación en Dos Pasos, tendrás acceso a los Códigos de Recuperación, que te permitirán iniciar sesión si no puedes recibir tu código de Autenticación en Dos Pasos a través de una aplicación de autenticación o a través de un mensaje de texto.





07 /

# Soporte para otras personas



## Soporte para otras personas

Puede que nunca ocurra, pero es importante que los y las jóvenes sepan cómo actuar si están preocupados por el bienestar emocional de otra persona en Instagram.

Es posible que ya hayas tenido conversaciones con tu hija/o sobre la importancia de la salud mental. Si no es así, intenta abordar el tema de cómo ayudar a los demás con amabilidad y sin juzgar. Instagram ofrece una serie de herramientas reportar situaciones de riesgo, que se explican en las siguientes páginas.

**COMO PADRE O MADRE, ES MUY IMPORTANTE QUE  
ESTÉS AL PENDIENTE DE LOS CAMBIOS EN EL ÁNIMO  
O LA FORMA DE ACTUAR DE TU HIJA O HIJO.**

Sobre todo cuando los cambios se presentan de forma drástica, puede ser que esté pasando por una situación complicada en las redes sociales. Estas son algunas de las señales que puedes identificar:

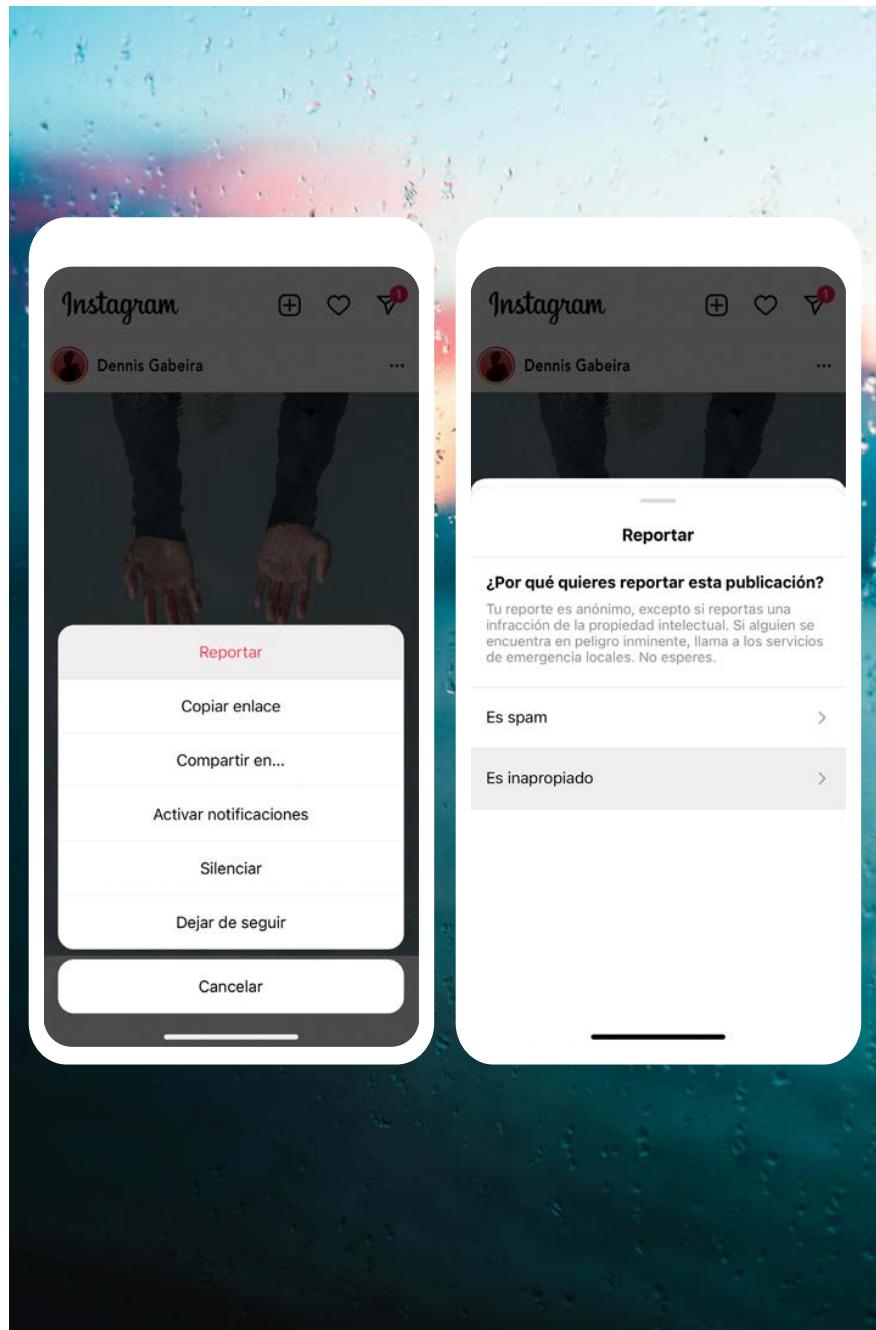
- Actúan de forma diferente a la de costumbre
- Toman más riesgos de lo normal
- Se sienten desesperados
- Comienzan a consumir algún tipo de droga o alcohol.
- Se están lastimando a sí mismos
- No te hace caso, parece estar ausente
- Si notas que se encuentra muy ansioso o ansiosa y le es difícil hacer actividades.

Soporte para otras personas

**OFRECER AYUDA**

Hazle saber que no está solo o sola. Demuéstrale que te interesa lo que siente y lo que piensa. Puedes iniciar una conversación preguntándole ¿cómo ha estado su día? ¿cómo te sientes? ¿Has hablado con alguien más sobre esto?

Si identificas que tu hija o hijo necesita ayuda, puedes comunicarte al Consejo Ciudadano al 5555335533 (llamada telefónica o WhatsApp) que brinda atención las 24 horas del día los 7 días de la semana y brinda orientación psicológica y jurídica.



Soporte para otras personas

**Reportar**

**¿Por qué quieres reportar esta publicación?**

Tu reporte es anónimo, excepto si reportas una infracción de la propiedad intelectual. Si alguien se encuentra en peligro inminente, llama a los servicios de emergencia locales. No esperes.

- Lenguaje o símbolos que incitan al odio
- Violencia u organizaciones peligrosas
- Venta de artículos ilegales o regulados
- Bullying o acoso
- Infracción de la propiedad intelectual
- Suicidio, autolesión o trastornos alimenticios**
- Fraude
- Información falsa
- Simplemente no me gusta

**Enviar reporte**

**Normas sobre suicidio o autolesión**

**Eliminamos:**

- Publicaciones que animan o fomentan la autolesión, incluidos el suicidio, los cortes y los trastornos alimenticios.
- Comentarios que identifican a víctimas de autolesión si la publicación se burla de ellas o las ataca.

08 /

# Consejos y Trucos



Desde REDIM, Red por los Derechos de la Infancia en México y Tejiendo Redes Infancia en América latina y el Caribe, te compartimos a continuación algunos tips para iniciar el diálogo con niñas, niños y adolescentes y puedas acompañarles en el mundo digital.

## Antes de que inicien su vida digital

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que antes de los dos años de edad niñas y niños no tengan acceso a las pantallas. Entre los dos y los cinco años pueden utilizar dispositivos máximo una hora al día acompañado por una persona adulta.

## De los 2 a los 6 años de edad.

### Los primeros pasos: acceso a tabletas y celulares.

Háblales desde una edad temprana, y con un lenguaje que comprendan, sobre el uso de las tecnologías, las pautas de seguridad, el derecho a su privacidad y la necesidad de autorregular los contenidos y el tiempo de acceso.

La seguridad en la vida digital sigue los mismos principios que en la vida real. Por ello es recomendable configurar la sección de seguridad parental en los dispositivos y aplicaciones que usarán tus hijas e hijos, para ajustarlos a su edad.

**RECUERDA:** Tu eres el mejor ejemplo en el uso y tiempo frente a las pantallas así como del internet y los dispositivos.

#### Enséñale a ser un usuario inteligente:

- Busca momentos de confianza para dialogar sobre las cosas que le interesa conocer a través de Internet.
- Habla con tu hija o hijo sobre las reglas básicas y la importancia de la autorregulación.
- Pónganse de acuerdo en qué pasará si no se cumple lo establecido.

Puedes iniciar la conversación con alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los juegos que más te gustan?
- ¿Qué cosas te gusta ver en internet?
- ¿Qué opinas sobre la cantidad de tiempo que pasamos en internet y qué usamos nuestros teléfonos / tabletas en casa?

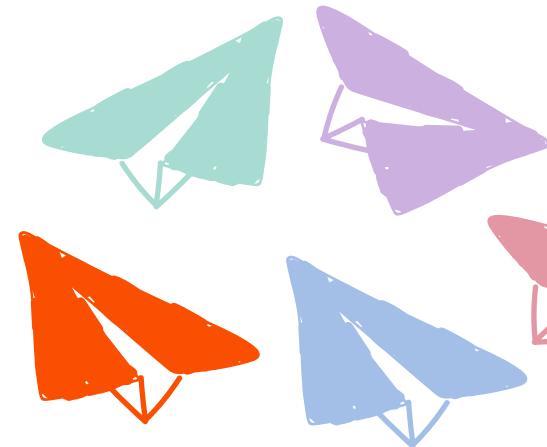


## Entre los 6 y los 12 años de edad Construyendo la Ciudadanía Digital

En esta etapa es muy importante el acompañamiento de una persona adulta. Recuérdales que tener acceso a un celular o una tableta es un gran privilegio para acceder a nuevos conocimientos, entretenimiento y conexiones personales. Es importante que conozcan la forma de hacer un uso responsable y seguro de las nuevas tecnologías, entre ellos, aprender cómo buscar los contenidos de su interés, cómo compartirlos con la familia y sus amistades.

Es posible que aparezcan contenidos no deseados o no apropiados para su edad, y pueden sentirse extraños, incómodos o pensar que actuaron mal. Estos incidentes pueden ser oportunidades de aprender juntos; un diálogo respetuoso basado en confianza puede significar una gran diferencia en la experiencia digital, y te ayuda a crear una mejor red de apoyo para tus hijas e hijos.

**RECUERDA:** Es probable que en esta edad comiencen a tener inquietud por las redes sociales pero es importante considerar que estas aplicaciones establecen la edad legal para abrir una cuenta entre los 13 y los 14 años de edad. Hábllales sobre la importancia de esperar un poco y de que conozcan las plataformas; que sepan sus ventajas y resaltar el valor de la autorregulación.



**Puedes iniciar la conversación con alguna de las siguientes preguntas:**

- ¿Qué es lo que más te gusta de [determinada aplicación]?
- ¿Qué cosas te gusta ver en internet?
- ¿Qué te gustaría que fuera diferente?

**Enséñale a ser un/a usuario inteligente:**

- Establezcan límites de tiempo razonables para el uso y acceso de las nuevas tecnologías, que sea un espacio convenido en familia.
- Busca un equilibrio entre establecer las normas y la autorregulación que se basa en la autonomía y la confianza.
- Habla con ellas y ellos sobre cómo ser un ciudadano digital respetuoso.

## Entre los 13 y los 17 años de edad. Cómo acompañar a tus hijas e hijos adolescentes en redes sociales.

Las plataformas como Instagram, Facebook, Twitter, Tik Tok, entre otras exigen que sus usuarios sean personas mayores de 13 o 14 años de edad. Es importante que puedas acompañarles en la creación de la cuenta y que juntos configuren los controles de seguridad específicos, pensados para ellas y ellos.

**RECUERDA:** Háblales sobre cómo lograr una buena experiencia digital.

Es importante partir de que las redes sociales pueden ser una buena experiencia si están preparados para ser Ciudadanos o Ciudadanas Digitales.

Recuérdales que en esta etapa es muy importante que acepten como amiga/o en sus redes sociales únicamente a aquellas personas que conozcan en la vida real, sean amistades o familiares. Oriéntales sobre las medidas de seguridad y cómo reportar un problema. Dales la confianza para que en caso de que ocurra alguna situación incómoda pueda compartirla contigo.



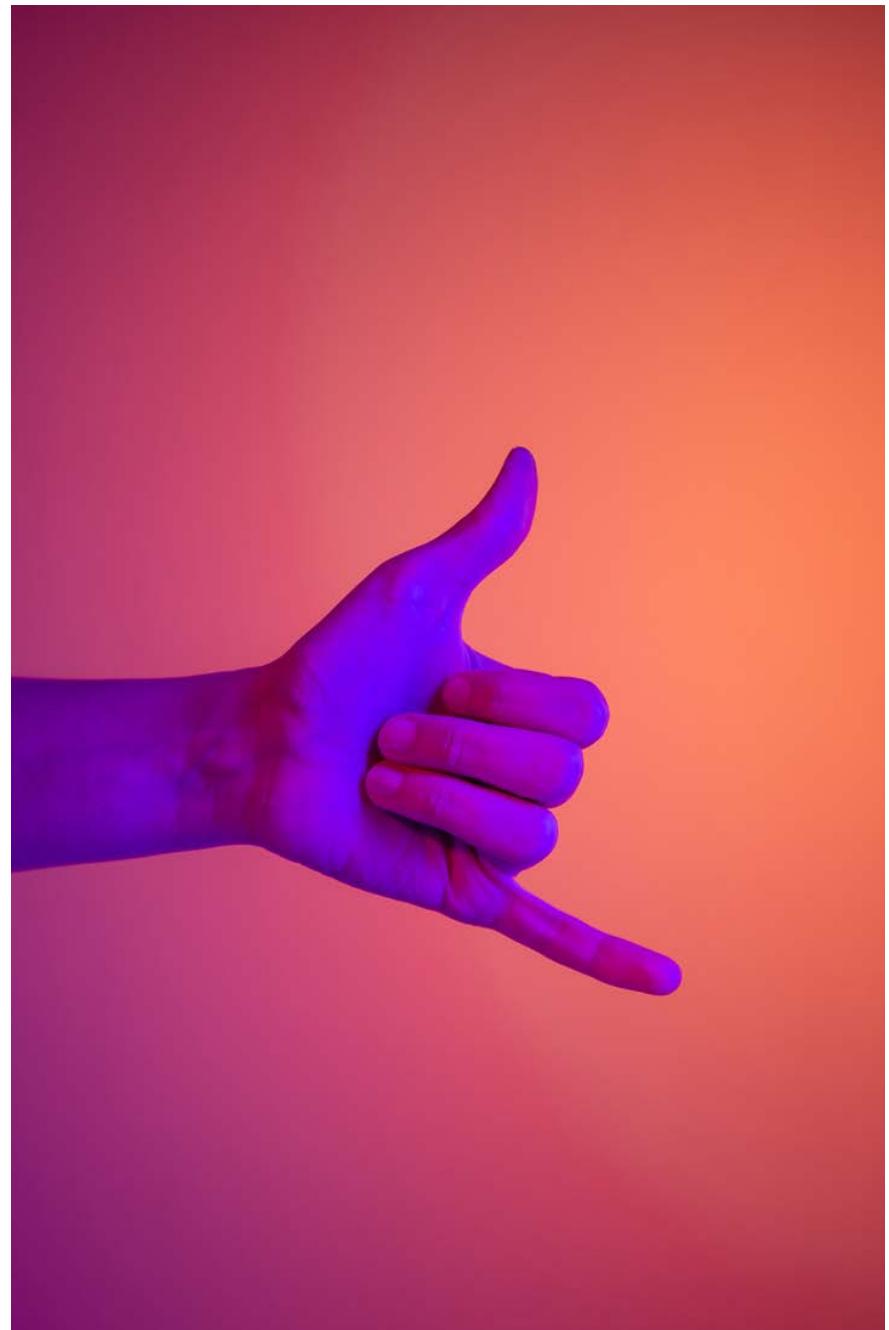
Fortalece la autorregulación en el uso del tiempo en las redes sociales en relación con el tiempo que pasan en el mundo real, realizando otras actividades como la colaboración en casa, tareas escolares, comer, leer, etc. Motívalos a realizar juntos otras actividades.

**Puedes iniciar la conversación con alguna de las siguientes preguntas:**

- ¿Qué te gusta ver y compartir en las redes sociales?
- ¿Cómo decides quién te puede seguir o a quién seguir?
- ¿Qué información o imágenes tuyas no te gustaría que fueran publicadas?
- ¿Te gusta estar atento a los comentarios que te hacen y los “me gusta”? ¿Cómo te afecta recibirlos/no recibirlos?
- ¿Cómo ayudarías a alguna de tus amigas o amigos que está viviendo acoso o bullying? ¿Sabes cómo reportarlo?

### **Enséñale a ser un usuario inteligente:**

- Hablen sobre la importancia de expresarse y hacer amistades, pero también de cómo mantenerse seguros en línea.
- En esta edad es relevante recordarles que la vida digital es una extensión de la vida real, y que todo aquello que comparten puede volverse público, más allá de las personas con quienes compartió inicialmente el contenido.
- Pregúntales cuáles son sus aplicaciones favoritas, descárgalas y pruébalas en familia, algunas de las aplicaciones que usan son Instagram, Facebook, Messenger, Tik Tok, WhatsApp, entre otras.
- Puedes ser su amigo/a en las redes sociales y conocer a sus amistades, si él o ella están de acuerdo, pero es importante evitar que se sientan invadidos, porque pueden crear una nueva cuenta para publicar las cosas que no quieren que veas.
- A esta edad necesitan reforzar su privacidad, es probable que tu hija o hijo no quiera que le sigas en redes sociales. Por ello, es mejor generar un ambiente de confianza en todo momento, y no convertirte en una incomodidad en su vida digital sino en una madre o padre con quien pueda compartir sus intereses y si es necesario situaciones que puedan ser incómodas.



# Glosario de términos de instagram

## BLOQUEAR

El bloqueo es una herramienta que tu hija/o puede utilizar si alguien lo está molestando en Instagram. Cuando bloquea a alguien, la otra persona no es notificada, pero ya no podrá interactuar con él o ella de ninguna manera.

## COMENTARIO

Un comentario es una reacción al contenido que alguien publica en Instagram. Los comentarios aparecen debajo de las publicaciones en el feed de tu hija/o, y pueden usar palabras o emojis.

## NORMAS COMUNITARIAS

Queremos fomentar una comunidad positiva y diversa. Todos los que utilizan Instagram deben adherirse a nuestras Directrices de la Comunidad que están diseñadas para crear un entorno seguro y abierto para todas las personas. Esto incluye cosas como la prohibición de la desnudez o la incitación al odio. No seguir estas normas puede resultar en la eliminación de contenidos, la desactivación de cuentas u otras restricciones.

## DIRECT O DM

Instagram Direct es una herramienta para que los jóvenes se comuniquen entre ellos de forma individual o en grupos. También pueden compartir fotos y videos sólo con las personas a las que están enviando mensajes.

**EXPLORAR**

La sección Explorar es donde los jóvenes pueden ver fotos y vídeos de cuentas y hashtags que les pueden interesar. La sección Explorar es diferente para cada persona - el contenido cambia dependiendo de las cuentas y hashtags que tu hija/o sigue.

**FEED**

Feed es donde los jóvenes pueden ver los mensajes de las cuentas que siguen. Los jóvenes generalmente ven las publicaciones en los Feeds como algo más festivo o especial. Las publicaciones de Feed pueden ser fotos o vídeos.

**IGTV**

IGTV es un espacio para compartir contenidos de videos verticales de hasta una hora de duración. Tu hija/o puede encontrar videos de sus creadores de contenido favoritos y crear su propio contenido de mayor duración.

**CHAT EN VIVO [LIVE] Y EN VIDEO**

Tu hija/o puede empezar una transmisión en vivo para compartir algo con sus seguidores en tiempo real. Cuando está en vivo, puede invitar a sus amigos a participar, co-organizar una sesión en vivo o dejar comentarios y enviar corazones. También puede chatear por video en Direct con hasta cuatro personas.

**PUBLICACIÓN**

Una publicación se refiere a los medios de comunicación que tu hija/o está poniendo en su Feed o Stories. Pueden ser videos o fotos.

**REELS**

Reels permite a la gente grabar y editar videos cortos de hasta 30 segundos en la Cámara de Instagram. Puedes agregar efectos y música a tu reel o usar tu propio audio original.

**DENUNCIAS**

Denunciar es una forma en que tu hija/o puede hacer saber a Instagram que algo que ha visto es inapropiado. Puede denunciar cualquier hecho en Instagram que considere que viola las normas de nuestra comunidad.

**RESTRICCIONES**

Restringir es una herramienta que permite a tu hija/o proteger su cuenta de interacciones no deseadas sin que la persona restringida se dé cuenta. Una vez que se restringe a alguien, los comentarios de esa persona sólo serán visibles para esa persona. Las personas restringidas no pueden ver cuando está activo en Instagram o cuando ha leído sus mensajes directos.

**STORIES**

Los Stories desaparecen de la aplicación después de 24 horas, a menos que tu hija/o haya habilitado el archivo, lo que hace que sus historias caducadas sólo estén disponibles para ellos. Puede compartirlas posteriormente en sus Stories Destacados (Highlights). Cualquier persona que pueda ver las historias de tu hija/o puede hacer una captura de pantalla.



09 /

# Recursos



Recursos

**REDIM**

Red por los Derechos  
de la Infancia en México



**Tejiendo**  
**RedesInfancia**  
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Para más herramientas y recursos  
que le ayuden a abordar los hábitos  
saludables de los medios sociales  
con tu hija/o, visite  
[www.Parents.Instagram.com](http://www.Parents.Instagram.com)  
[www.derechosinfancia.org.mx](http://www.derechosinfancia.org.mx)  
[www.detenalasextorsion.org](http://www.detenalasextorsion.org)  
[www.tejiendoredesinfancia.org](http://www.tejiendoredesinfancia.org)