The Jed Foundation

UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DEDICADO A ALIVIAR LA PRESIÓN POR LOGRAR LA PERFECCIÓN

GUÍA DE INSTAGRAM PARA PADRES Y MADRES

Índice

03 Introducción

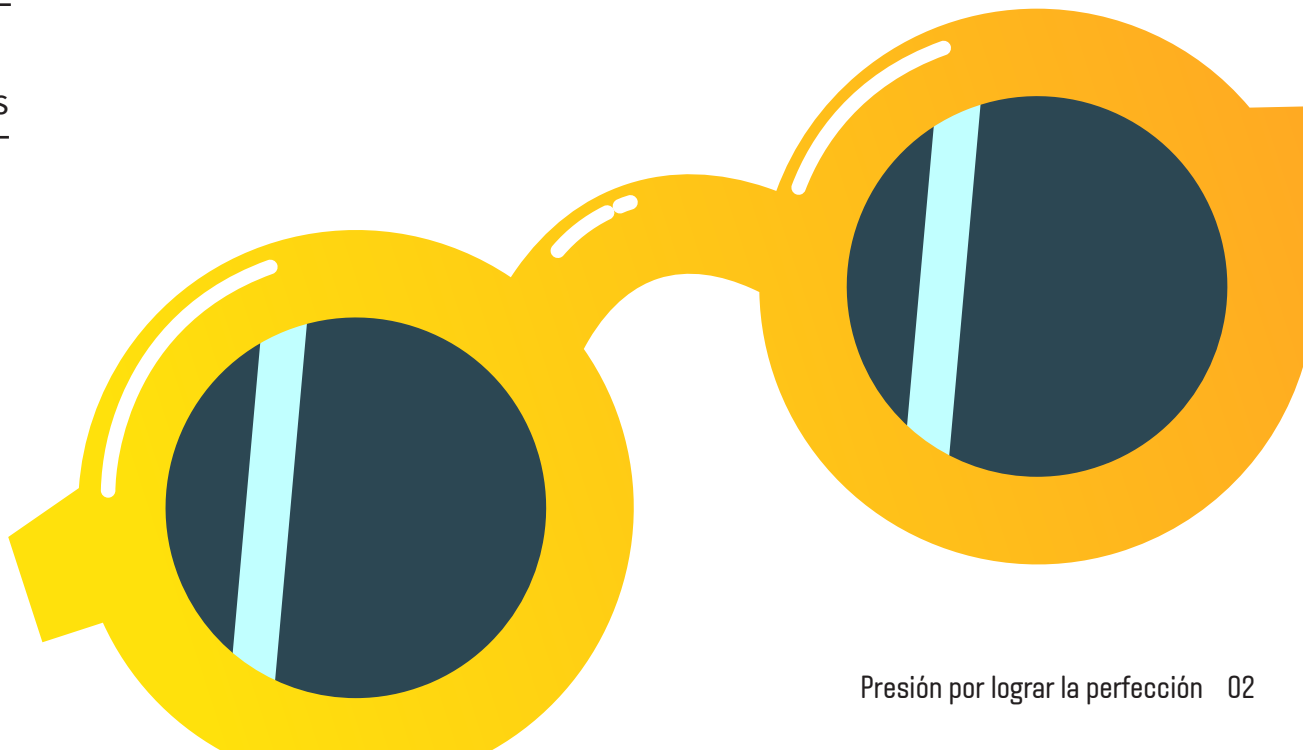
05 Aprovechar Instagram al máximo

08 Es personal: consejos para que Instagram funcione para los jóvenes.

14 Crear una imagen positiva de uno mismo

20 Equilibrar la acción

24 Ayuda para adultos



"Presión por lograr la perfección" es una colaboración entre Instagram y The Jed Foundation (JED)

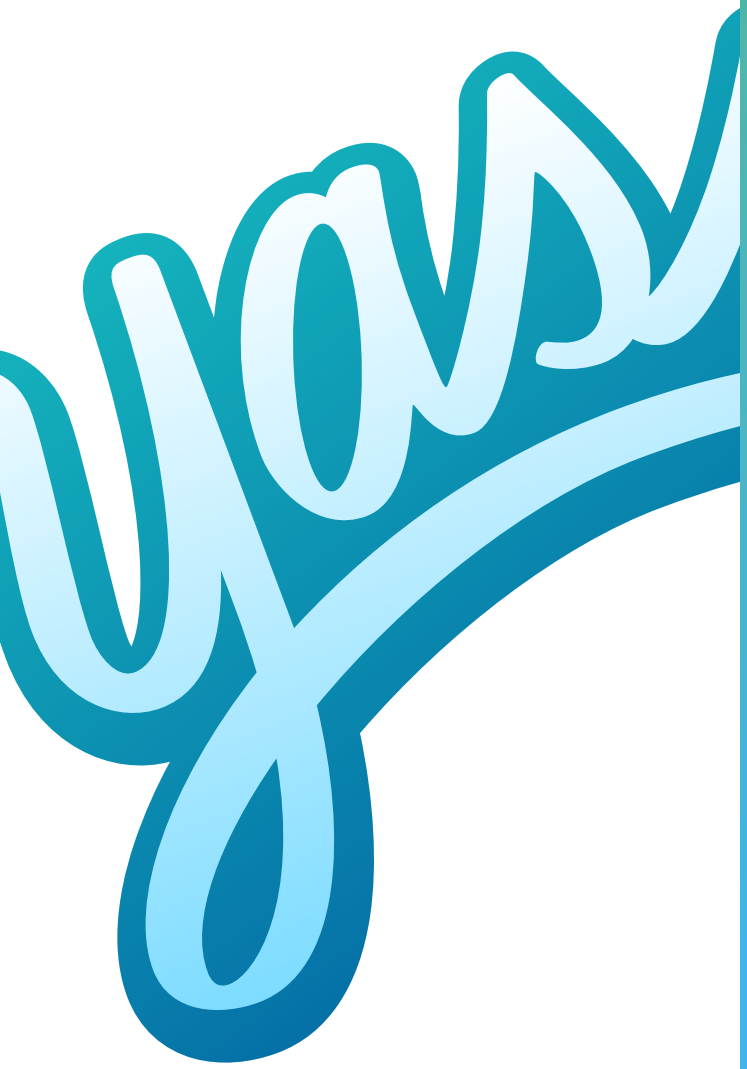
Tiene como objetivo ayudar a los adultos, principalmente a padres, pero también a maestros y otras personas con jóvenes a cargo, a abordar las conversaciones en torno al uso de Instagram para garantizar que el tiempo que los jóvenes pasan en Instagram sea positivo, inspirador y equilibrado. Se ofrece un kit de herramientas complementario para adolescentes. Te sugerimos que lo descargues y leas y lo compartas con los jóvenes que te rodean y que usan Instagram.

Verás que **Presión por lograr la perfección** habla de manera abierta sobre cómo el tiempo en internet afecta a nuestro bienestar emocional. Si los jóvenes son conscientes de esto, pueden tomar decisiones informadas sobre la manera en que usan Instagram. Responde algunos de los cuestionarios del kit de herramientas con tu hijo adolescente y, luego, analiza los resultados para abrir un canal de comunicación esencial.

El kit de herramientas también detalla muchas funciones de Instagram que tal vez tú y tu hijo adolescente no conozcan.

Algunas funciones, como poder limitar el público de cierto contenido a un grupo pequeño de mejores amigos o saber cómo desactivar los comentarios, te permiten saber con precisión quién ve qué y se encuentran entre las herramientas que ofrecemos y que queremos que los adolescentes aprovechen al máximo. Proporcionamos un conjunto de consejos para optimizar su experiencia, así como estrategias para limitar el tiempo que pasan en internet si es algo que quieren hacer. También hay una sección sobre cómo ayudar a los demás, de manera que, si los adolescentes creen que un amigo necesita ayuda emocional, sepan cuál es la mejor manera de responder.

Nuestra esperanza es que este kit de herramientas te ayude a entender mejor el espacio emocional donde tu hijo adolescente pasa su tiempo y te prepare para entablar conversaciones productivas en torno al uso de Instagram. Este marco deliberadamente abierto te permite determinar qué funciona mejor para ti y tu familia.



Aprovechar Instagram al máximo

Como adulto, padre, madre o tutor, tal vez te resulte difícil encontrar la manera de ayudar mejor a los jóvenes en relación con el uso de Instagram. Nuestra investigación identificó tres aptitudes clave que pueden ser útiles: saber qué compartir y cuándo, mantener una actitud sana hacia la vida en internet y saber cómo ayudar a las personas que están atravesando un momento de angustia.

La versión para jóvenes de **Presión por lograr la perfección** incluye un cuestionario relacionado con cada una de estas aptitudes. Responded los cuestionarios juntos y usad los resultados como base para analizar la manera en que tu hijo adolescente usa Instagram. Tener una conversación abierta sobre estos temas te puede ayudar a hablar con tu hijo adolescente sobre cómo toma las decisiones en internet y sus emociones en torno a Instagram, y podéis trabajar juntos para establecer normas para un uso positivo.

1. Compartir con sensibilidad

Es importante que los jóvenes (¡y todos!) sepan dónde y cuándo compartir sentimientos o temas confidenciales. Compartir demasiada información sobre los sentimientos o la vida personal puede tener consecuencias negativas, en especial para los jóvenes que no tienen mucha experiencia sobre lo que es seguro o no mostrar en internet. Puede resultar útil que les hables de **Presión por lograr la perfección** compartiendo tus perspectivas sobre la clase de sentimientos e información que es apropiado compartir y dónde hacerlo, y recordando que todo lo que se publica de manera pública puede quedar allí para siempre. Esta conversación puede ser una oportunidad para remarcar que las decisiones tienen consecuencias y que tomamos mejores decisiones cuando nos detenemos a pensar primero.

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

2. Mantener la perspectiva

Si bien la comparación social sucede tanto en internet como fuera de él, los jóvenes se comparan con los demás mucho más que cualquier grupo de personas de otra edad. A menudo, esto tiene consecuencias negativas. Las respuestas a sus publicaciones, por ejemplo, pueden afectar su humor de manera significativa. Es importante estar atento a esta sensibilidad y prestar atención para ver si las comparaciones en internet afectan a su bienestar general. Observa si notas mucho énfasis en el hecho de que a los demás les gusten sus publicaciones. Podrías desmitificar la perfección indicando que ninguna imagen habla de la **Presión por lograr la perfección**. También puedes hablar sobre todo el trabajo que implica una vida "perfecta" en internet y sobre las cosas positivas de los demás aspectos de la vida.

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

3. Responder con cordialidad

Instagram es una comunidad amable y de apoyo y, a menudo, las personas expresan temas difíciles para generar conciencia o encontrar ayuda. En gran parte, estas conversaciones son positivas y productivas. Pero puede pasar que un miembro de la comunidad atraviese una situación de mucha angustia. Hemos creado una herramienta en la aplicación para que todos puedan denunciar de manera anónima comportamientos preocupantes, incluido el bullying. Comparte la herramienta con tu hijo adolescente para que la conozca y aprovecha la oportunidad para hablar sobre qué hacer si alguien parece tener problemas para encontrar un equilibrio emocional. Ofrecemos información más detallada al respecto en la sección "Ayuda" del kit de herramientas.

Para denunciar contenido sobre autolesiones, toca "•••" arriba de la publicación y, luego, "Denunciar". Selecciona "Es inapropiado > Autolesión".

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Es personal: Consejos para que Instagram funcione para los jóvenes.

Instagram ofrece varias herramientas que permiten a los usuarios controlar los niveles de privacidad y personalizar su experiencia. Para los jóvenes, estas herramientas pueden ser muy útiles si desean crear un espacio seguro para conectarse con otros. Analizar el kit de herramientas podría ser un buen punto de partida para hablar sobre el impacto emocional que tiene el tiempo que se pasa en internet. Después, puedes usar las herramientas, así como estos consejos, para ajustar la configuración.

Lee también la explicación de estas herramientas en la versión para adolescentes de **Presión por lograr la perfección**.

1. Administra la privacidad

Recomendamos a los padres analizar si es mejor que una cuenta sea pública o privada. Si la cuenta es privada, los adolescentes pueden aprobar a las personas que los pueden seguir y pueden eliminar seguidores en cualquier momento. Tener una cuenta privada implica que solo las personas aprobadas pueden ver su contenido. Si la cuenta es pública, cualquier persona puede ver el contenido publicado en Stories, en la sección de noticias o en Live, y seguir la cuenta sin necesidad de aprobación.

Si tu hijo o hija ya tiene una cuenta pública, puede convertirla en privada cuando quiera; y a la inversa también. También puede eliminar seguidores, elegir quiénes pueden comentar y mucho más. Asimismo, puede desactivar la opción "Mostrar estado de actividad" para que sus amigos no puedan ver cuándo está en línea.

GUÍA PRÁCTICA: en la configuración, elige "Privacidad de la cuenta" para elegir una cuenta pública o privada.

2. Bloquea interacciones no deseadas

El bloqueo es una manera inmediata de apartarse de cualquier interacción negativa. Esto impide que las personas vean o comenten las publicaciones. Al bloquear una cuenta, esa persona no recibe ninguna notificación. Se pueden bloquear cuentas en cualquier momento.

GUÍA PRÁCTICA: para bloquear una cuenta, toca "•••" en su perfil y, luego, "Bloquear".

3. Administra los comentarios

Puedes controlar quién puede comentar las publicaciones. En la sección "Controles de comentarios" de la configuración de la aplicación, puede elegir lo siguiente: permitir comentarios de todos, personas que sigue y los seguidores de esas personas, solo las personas que sigue o sus seguidores. También pueden configurar la moderación de comentarios para aprobar los comentarios antes de que se publiquen o para evitar que se realicen comentarios.

GUÍA PRÁCTICA: en la configuración, selecciona "Controles de comentarios". Toca "Permitir comentarios de" para controlar quién puede comentar. Para bloquear todos los comentarios, toca "Bloquear comentarios".

4. Denuncia el bullying

El bullying infringe las normas comunitarias de Instagram y va en contra de nuestras políticas crear una cuenta, publicar fotos o realizar comentarios con el propósito de realizar bullying o intimidar a alguien. Hazle saber a tu hijo adolescente que, si ve una cuenta, una foto, un video, un comentario, un mensaje o una historia cuyo fin es realizar bullying o intimidar a alguien, puede y deben denunciarlo.

GUÍA PRÁCTICA: toca "•••" arriba a la derecha de una publicación o un perfil, desliza el dedo hacia la izquierda en un comentario o mantén presionado un mensaje y, luego, toca "Denunciar". Las denuncias son totalmente anónimas.

5. Bloquea cuando sea necesario

Es posible que los jóvenes sigan una cuenta que les genera un impacto negativo simplemente porque no se han detenido a pensar en ellos mismos y no han identificado el problema. Alentarlos a realizar una edición ocasional de la lista de cuentas que siguen puede abrir un debate y brindar la oportunidad de distanciarse.

GUÍA PRÁCTICA: haz clic en "Siguiendo". Desplázate y toca el botón "Siguiendo" al lado del nombre de la persona que quieras dejar de seguir. El botón se volverá azul. También puedes ir al perfil de alguien y tocar "Dejar de seguir".

6. Omite comentarios

Instagram tiene filtros que eliminan de forma automática palabras y frases ofensivas y comentarios con carácter de bullying. Tu hijo 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".

GUÍA PRÁCTICA: toca "Filtro manual" e ingresa cualquier palabra, frase o emoji que no quieras que se muestre en las publicaciones.

7. Silencia una cuenta

Tal vez haya cuentas con las que a tu hijo adolescente no le interese interactuar, pero no está decidido a dejar de seguirlas. Si las silencia, sus publicaciones dejarán de aparecer en la sección de noticias. La otra persona no sabrá que la han silenciado.

GUÍA PRÁCTICA: toca el menú "•••" en la esquina de una de sus publicaciones. Para cada cuenta, puedes elegir silenciar las publicaciones de la sección de noticias, las publicaciones de las historias o las dos opciones. También puedes silenciar a alguien manteniendo presionada una historia.

8. Usa la función "Restringir" para controlar el acceso

La restricción es una nueva manera de reducir las interacciones no deseadas. Los comentarios de las personas en la lista restringida no serán públicos, a menos que los apruebes. Las personas restringidas tampoco podrán ver si estás disponible o si has leído sus mensajes. Tal vez los jóvenes se sientan más cómodos usando la función "Restringir" como respuesta inicial y, luego, pueden bloquear o dejar de seguir la cuenta si el problema continúa.

GUÍA PRÁCTICA: para restringir el acceso, desliza el dedo hacia la izquierda en un comentario, usa la pestaña "Privacidad" en la configuración o ve directamente al perfil de la cuenta que quieres restringir. Toca "Restringir" para agregar la cuenta a tu lista de personas con acceso restringido.

9. Haz conexiones, no comparaciones

Queremos que los jóvenes encuentren inspiración en Instagram y se sientan fortalecidos para explorar cosas nuevas y realizar cambios en sus vidas (o en el mundo). Pero es importante que analices la situación y que te asegures de que tu hijo adolescente no se desaliente al compararse con otros ni sienta que no está a la altura de un ideal inalcanzable. Hablar sobre cómo las cuentas de Instagram o las vidas de las personas en Instagram pueden parecer "perfectas" cuando, en realidad, no lo son puede resultar muy útil, ya que eso puede alentarlos a seguir a personas que sean una fuente de inspiración y con quienes se puedan sentir más identificados.

10. Usa la función "Mejores amigos"

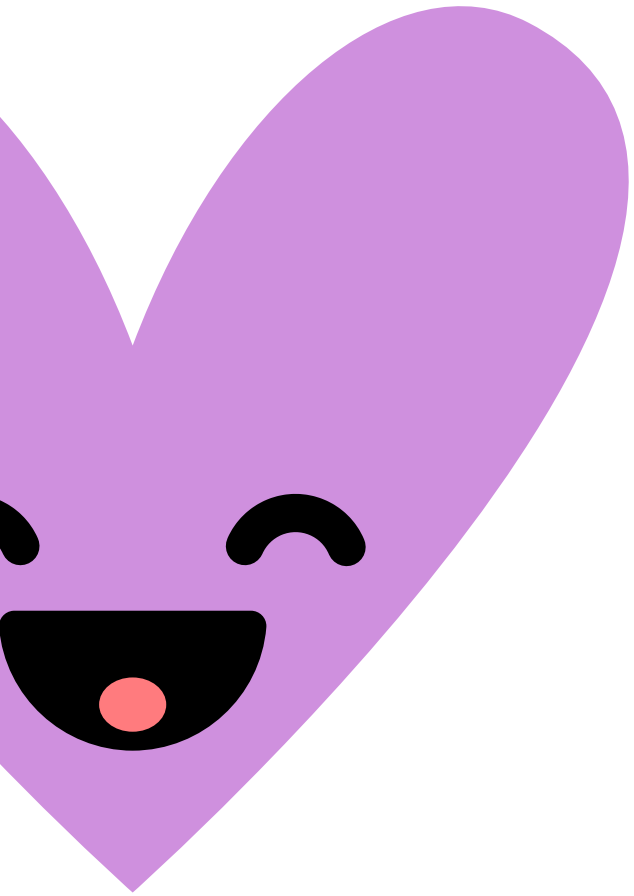
Incluso si tienes una cuenta privada, hay formas mucho más selectivas de publicar. La configuración "Mejores amigos" en una historia evitará que las personas que no están en la lista de mejores amigos vean la historia. Las personas que no pueden ver la historia no sabrán que se la están perdiendo.

GUÍA PRÁCTICA: toca "☰" en tu pantalla de inicio para crear una lista de mejores amigos y, después, "Mejores amigos". Luego, después de crear una historia, elige "Mejores amigos" abajo en la pantalla, en lugar de "Publicar".

11. Envía mensajes directos

Instagram Direct es la manera más privada de compartir en Instagram, así que sugerimos usar esta opción al compartir algo muy personal, después de pensar si quieres compartirlo o no.

GUÍA PRÁCTICA: para enviar un mensaje (texto, imagen o video), haz clic en el icono "✈" arriba a la derecha de la sección de noticias y elige con quiénes compartirlo (hasta 15 personas). También puedes enviar un mensaje a alguien haciendo clic en el mismo icono en su perfil.



Crear una imagen positiva de uno mismo

Por Janis Whitlock

La Dra. Janis Whitlock es psicóloga del desarrollo y directora de Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery (Programa Cornell de Investigación sobre la Autolesión y la Recuperación). Es autora de publicaciones sobre autolesiones no suicidas en adolescentes y adultos jóvenes, sobre medios sociales y salud mental, y sobre los vínculos de los jóvenes con las escuelas y las comunidades.

"Como psicóloga de adolescentes y adultos jóvenes (¡y como madre!), sé cuánto quieren los adultos que sus hijos jóvenes alcancen el éxito".

Pero lo que sucede en la era moderna nos desconcierta. Saber cómo ayudar a nuestros jóvenes a encontrar el equilibrio entre las exigencias de la vida diaria y su incipiente sentido de la autonomía e independencia es una tarea complicada, especialmente cuando la tecnología moderna les brinda la capacidad de hacer muchas tareas al mismo tiempo, al parecer, de manera simultánea. Aunque la mayoría de los padres intentan controlar dónde están sus hijos (en internet y fuera de él), puede resultar útil entender las áreas en general donde puedes esperar ver signos de madurez.

En el caso de los adolescentes y adultos jóvenes a los que les va bien, es posible que veas un crecimiento estable y una experiencia positiva en un número de áreas. Si bien este crecimiento es sutil y lento, hay áreas en las que el progreso por lo general se puede observar. En mi trabajo con padres, sugiero que se pregunten de manera periódica si notaron algún progreso positivo en estas cuatro áreas:

1. Independencia

Ser adulto requiere múltiples formas de independencia en varias áreas. Por ejemplo, entablar y mantener relaciones positivas, gestionar las emociones y, por último, ser económicamente independiente son áreas en las que es posible que veas madurez y cambios a medida que los jóvenes se vuelven adultos.

Ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Hay algún área de su vida en la que puedan tomar decisiones importantes de manera autónoma?
- Si cometen errores, ¿pueden reconocerlos y aprender de ellos?
- ¿Tienen oportunidades para poner a prueba aptitudes nuevas en áreas vinculadas con las relaciones, la madurez emocional o el desarrollo de habilidades? Esforzarse en los estudios es, en definitiva, un signo de ello, pero hay otras formas de desarrollar habilidades que también sentarán las bases de la independencia absoluta.

Los jóvenes se benefician en gran medida de un modelo social positivo (que adquieren de ti o de otras personas) y de las oportunidades para tomar riesgos cada vez más exigentes. Sirve de ayuda que los adultos de su entorno les ayuden a tomar y mantener desafíos positivos (que puede ser cualquier cosa desde publicar una foto hasta solicitar participación en un juego). También les ayuda que los adultos les enseñen a afrontar los resultados positivos y negativos de haber tomado un riesgo, como eventos importantes, pero no como juicios omniscientes hacia su persona.

2. Confianza

A todos nos gusta sentir que somos realmente buenos en algo. Con frecuencia, los niños trabajan incansablemente en varios proyectos solo para comenzar a aprender y poner en práctica las aptitudes que necesitarán más adelante. La confianza proviene de descubrir y desarrollar talentos naturales y de trabajar en las aptitudes que no resultan tan naturales.

Ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Tienen y aprovechan las oportunidades para dominar una o varias áreas o desarrollar las aptitudes necesarias? (p. ej., música, arte, actividades académicas, deportes, relaciones sociales).
- ¿Están dispuestos a probar cosas nuevas?
- ¿Reconocen y valoran sus logros?

Los adolescentes adquieren confianza cuando están dispuestos a fracasar o a aceptar que no les va a ir bien al aprender algo, o cuando no se comparan con los demás y aprenden a mantenerse enfocados en su propia vida e identidad. Lo bueno es que adquirir confianza en un área puede encender el deseo de sentir lo mismo en otras áreas. Cuando más exigente les resulte lo que están aprendiendo, más confianza adquirirán cuando dominen esa área. Por ese motivo, es importante animarlos a que se superen.

3. Vínculos

Estar vinculados implica sentir que los demás nos cuidan y cuidar a los demás. A menudo, nos referimos a tener un sentido de pertenencia o afección entre uno mismo y al menos otra persona. Las personas pueden estar conectadas con personas y grupos de personas, o con lugares, como una escuela. De hecho, los jóvenes sanos experimentarán un sentido de vínculo con varios aspectos de la vida: una familia o determinados miembros de la familia, uno o más amigos, la escuela, clubs, o incluso su barrio, pueblo o ciudad. Independientemente de cómo se vea desde fuera, las personas con pocos vínculos rara vez alcanzan el éxito.

Ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Tienen amigos (al menos uno) o grupos con los que interactúan y con los que de verdad disfrutan?
- ¿Tienen al menos un confidente, alguien con quien puedan ser ellos mismos?
- ¿Las relaciones con los amigos más cercanos, por lo general, les hace sentirse optimistas o al menos neutrales? (Sentirse o parecer deprimido o triste de manera sistemática después de ver a un amigo en concreto o a varios amigos generalmente es una señal de alerta).

El deseo de sociabilizar es uno de los primeros impulsos de los seres humanos. Los jóvenes, que se preparan para la edad adulta junto con sus pares, habitualmente están muy centrados en establecer relaciones con los pares. Ten en cuenta que muchos jóvenes se sienten solos, incluso si aparentan estar socialmente activos. A muchos adolescentes también les preocupa que su sistema de apoyo sea precario y desaparezca en cualquier momento. Si los adolescentes están obsesionados con la cantidad de seguidores o de Me gusta que tienen en internet, pueden ser señales de que le falta ese tipo de relaciones con las que se establecen vínculos verdaderos. Entonces, a falta de calidad, se centran en la cantidad. Sugerir una cuenta privada en la que puedan abrirse más a un grupo de confianza podría fortalecer vínculos más sólidos, pero es esencial desarrollar afectos y ayuda fuera de internet.

4. Utilidad

La utilidad es la experiencia de sentir que uno contribuye a algo en el mundo que valora (persona, grupos o causas). Esto puede ser algo tan pequeño como ayudar a un amigo con algo importante para él o tan grande como ser parte de un grupo donde cada uno tiene responsabilidades y tareas regulares. Sentirse útil puede reforzar los vínculos, la confianza y, a menudo, la independencia.

Ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Tienen oportunidades para ayudar a otros? (Personas, plantas, animales, cualquier cosa que genere la sensación de contribuir a algo de manera significativa).
- ¿Disfrutan (o al menos no se quejan demasiado) de contribuir a las personas o los grupos con los que están conectados?

Una identidad sana incluye un sentido de pertenencia y saber que uno tiene un papel que es importante para el mundo. Los adolescentes que no se sienten útiles para la sociedad pueden parecer pasivos, toman decisiones en función de lo que dicen otros, no se fijan metas y evitan situaciones donde serían el centro de atención. Reconocer y validar los aspectos positivos con los que un joven contribuye a su escuela, familia o comunidad es una gran manera de fomentar esta calidad y de animarle a valorarse más. Si no tienen oportunidades de sentirse útiles, ayúdenles a encontrarlas. Incluso, pueden ayudar en las tareas de la casa de tal manera que suponga un cambio en la calidad de vida de todos (las quejas son comunes durante este proceso ☺).

Equilibrar la acción

Lee aquí la versión para adolescentes de esta página.

Como parte de la estrategia **Presión por lograr la perfección**, te recomendamos que controles cuánto tiempo pasa tu hijo adolescente en Instagram. No existe una fórmula mágica para calcular la cantidad adecuada, pero alentamos a los jóvenes a hacer un seguimiento del tiempo que pasan en internet para que determinen cómo se sienten al respecto y para que lo modifiquen en función de lo que descubren sobre sí mismos.

Iniciar una conversación sobre el tiempo que un joven pasa en internet puede ponerlo a la defensiva, en especial, si es un adulto quien inicia el diálogo.

Muestra curiosidad respetuosa y hazle preguntas abiertas que te ayuden a entender su experiencia y el rol que los medios sociales tienen en general en su vida y bienestar. Estas son preguntas útiles que puedes hacer: ¿Te sientes más alejado o solo después de pasar mucho tiempo en una aplicación determinada? ¿Te sientes más irritable o ansioso? Después de explorar las emociones, podéis decidir juntos cuáles son los parámetros de uso adecuados.

Instagram ofrece un conjunto de herramientas que ayudan a establecer esos parámetros. A continuación, ofrecemos una explicación de las herramientas y algunos consejos para encontrar un equilibrio entre el tiempo en internet y fuera de él.

Las herramientas

1. TIEMPO DE SEGUIMIENTO: El panel "Tu actividad" muestra cuánto tiempo se pasó en Instagram el día anterior y la semana anterior, así como el tiempo promedio por día en la aplicación. Toca y mantén presionadas las barras de color azul para ver cuánto tiempo se pasó en Instagram algún día en particular. El uso de la herramienta de seguimiento puede servir de punto de partida para analizar el tiempo que tu hijo pasa en internet y si quieres reducirlo.

2. ESTABLECER LÍMITES: Se puede usar el recordatorio diario para establecer un límite sobre el tiempo de actividad en Instagram. Habla con él o ella sobre lo que siente al usar la aplicación. ¿Hay algún momento en el que ya no le saque tanto provecho? Programar un recordatorio diario juntos puede ser una buena manera de hablar sobre el uso que le da a Instagram a lo largo del día.

3. HACER LAS PACES: La función "Silenciar notificaciones push" se puede usar para silenciar las notificaciones de Instagram durante un período de tiempo. Cuando se cumple el tiempo predefinido, las notificaciones vuelven automáticamente a su configuración normal. Si las notificaciones están desactivadas, puede resultar más fácil concentrarse en otras actividades sin interrupciones. Las notificaciones también se pueden ajustar para recibir los mensajes de un grupo de estudio, pero no recibir las publicaciones sobre fiestas, por ejemplo.

4. PAUSAR: Los jóvenes pueden sentirse presionados por ver todas las publicaciones de sus amigos e interactuar con ellas. Cuando se desplacen por todas las publicaciones de las noticias desde la última vez que entraron, verán el mensaje "Estás al día". De esta forma, sabrán que están al tanto de todo lo que están haciendo sus amigos y comunidades. La función "Estás al día" está activada de forma automática.

Consejos

1. SÉ MODELO DE LOS HÁBITOS QUE TE GUSTARÍA QUE ADOPTE TU HIJO ADOLESCENTE: Que el tiempo que pases delante de la pantalla sea intencional es una parte importante de la estrategia **Presión por lograr la perfección** y es bueno tanto para ti como para los que te rodean. Propón normas que funcionen para ti y para los jóvenes que te rodean. No intentes ocultar que te estás esforzando. Si los jóvenes saben que te cuesta, no se rendirán si les resulta difícil a ellos también.

2. CAMBIA CON EL TIEMPO: Cuando los adolescentes más jóvenes se unen a Instagram, puedes explorar la aplicación con ellos, analizar a quién seguir y establecer parámetros que puedes revisar de vez en cuando. Con los adolescentes más grandes, es importante que entiendas que necesitan lugares autónomos que puedan explorar y donde puedan interactuar con otros. Es clave que tengan la suficiente conciencia para tomar decisiones sanas o para pedir ayuda cuando la necesiten.

3. FOMENTA ACTIVIDADES SIN TELÉFONOS: El tiempo de calidad fuera de internet nos ayuda a no perder la perspectiva de lo que sucede en internet. Puedes iniciar alguna tradición semanal que reúna a la familia para interactuar entre sí, como juegos de mesa, deportes o una noche de cine y dejar los teléfonos en otra habitación.

Ayuda para adultos

Tal vez nunca pase, pero es importante que los jóvenes sepan cómo actuar si están preocupados por el bienestar emocional de alguien en Instagram. Es posible que ya hayas hablado con tu hijo sobre la salud mental. De no ser así, hablad sobre las aptitudes necesarias para ayudar a los demás de manera cordial y sin juzgar. Instagram ofrece un serie de herramientas para denunciar comportamientos preocupantes, lo que se explica a continuación. También incluimos signos de angustia para que los tengan en cuenta. Asegúrate de leer también la versión para adolescentes de **Presión por lograr la perfección** para consultar esos consejos.

1. En caso de una emergencia, ponte en contacto con las autoridades

Si alguien se encuentra en una situación de peligro físico inmediato, llama al 911 o ponte en contacto con los servicios de emergencia locales para pedir ayuda.

2. Conoce los signos a los que debes prestar atención en otras personas

Seize the Awkward, una campaña de JED, la Fundación estadounidense para la prevención de suicidios (American Foundation of Suicide Prevention, AFSP) y el Consejo publicitario, sugiere estar atento a comportamientos como estos:

- Personas que no actúan como son
- Personas que toman más riesgos de lo habitual
- Personas que transmiten desesperanza
- Personas que consumen más drogas o alcohol
- Personas que se hacen daño
- Personas a las que no les interesa tanto interactuar
- Personas que parecen estar pensando en otra cosa
- Personas que están tan ansiosas que no se pueden relajar

Si una persona se comporta de alguna de estas maneras, te sugerimos ponerte en contacto con ella y usar la herramienta de denuncias de Instagram.

3. Acercarte

Ayudar a alguien puede ser tan simple como enviar un mensaje de texto o un mensaje directo rápidos. El solo hecho de hacerle saber a alguien que no está solo y que te importa es un gesto amable. Prueba con frases como "He notado que publicas muchos memes tristes últimamente. ¿Te encuentras bien?".

Hacer preguntas como "¿Has hablado con alguien más sobre esto?" puede ser una manera de saber si recibe ayuda de otras personas de su vida. **#SeizeTheAwkward** te ofrece algunas pautas buenas para ello o puedes compartir recursos como Crisis Text Line.

4. Denuncias

Les pedimos a los jóvenes que estén preocupados por alguien que podría estar pensando en hacerse daño que nos cuenten al respecto para que podamos conectar a esa persona con recursos e información. Hay equipos en todo el mundo que trabajan en horario ininterrumpido para revisar estas denuncias. La persona que realizara la publicación no sabrá quién la ha denunciado, pero recibirá ayuda la próxima vez que abra la aplicación.

GUÍA PRÁCTICA: Toca "•••" arriba de la publicación y, luego, "Denunciar". Selecciona "Es inapropiado > Autolesión".

NOTES:

NOTES:

NOTES: