



+

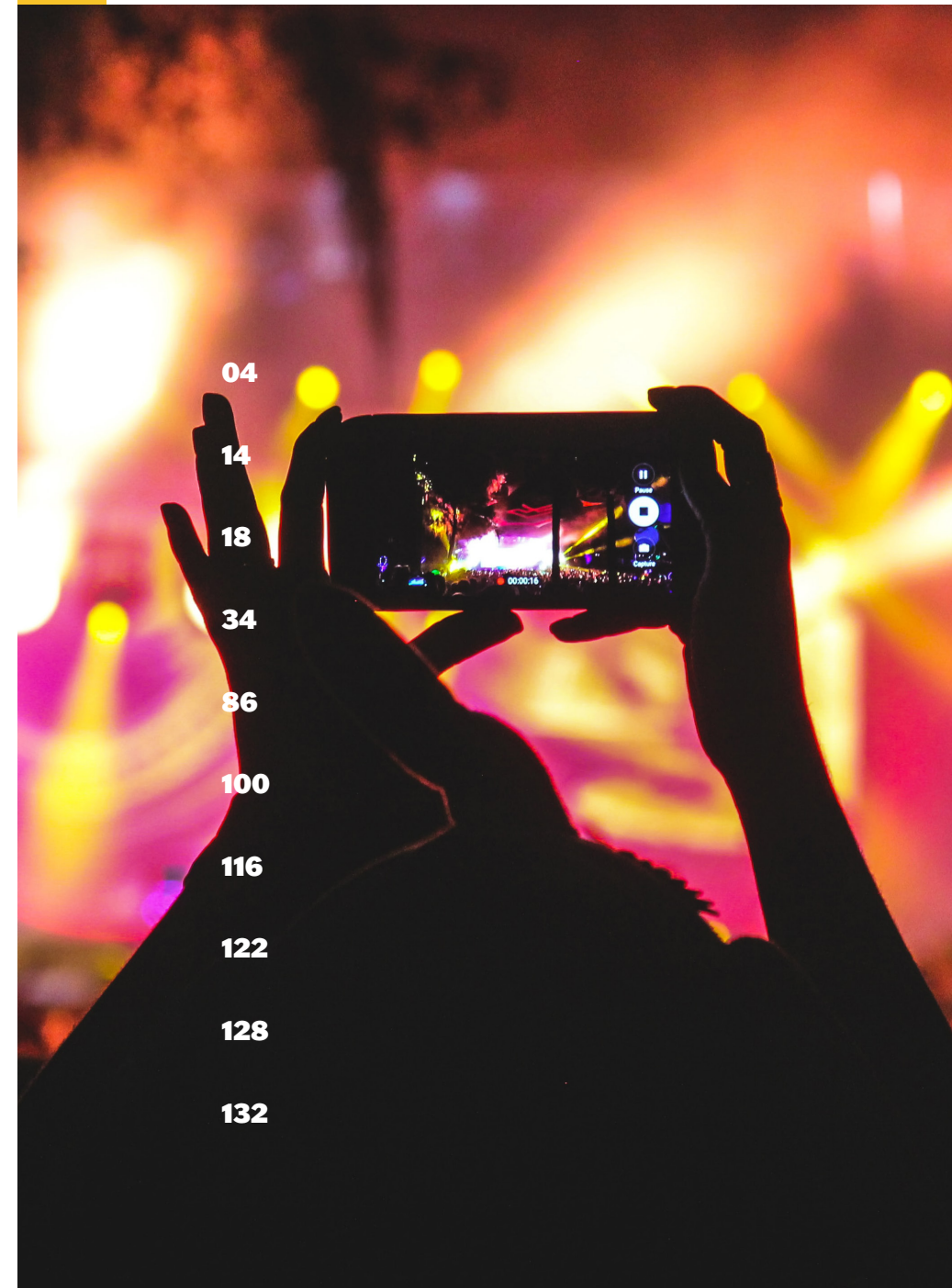
ASOCIACIÓN
chicos.net



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



04

14

18

34

86

100

116

122

128

132



¿Cómo acompañar a niños, niñas y adolescentes en la era digital?

Durante el año 2020, a consecuencia de la pandemia, fuimos testigos del auge de las tecnologías y la digitalidad en todos los aspectos de la vida humana. Eso generó nuevas problemáticas, desafíos y oportunidades. Vimos cómo los chicos, chicas y adolescentes profundizaron su relación con Internet y con una gran gama de dispositivos, pero a su vez se puso de manifiesto y multiplicaron problemáticas preexistentes en cuanto a desigualdades, violencias y modelos educativos que quedan cortos frente a la “nueva normalidad”. El aislamiento nos permitió reflexionar sobre cómo nos vinculamos, qué puentes tendemos entre la sociedad digital y la vida presencial, y qué rol deben ocupar las familias en este mundo hiperconectado.

La plasticidad que tienen los y las jóvenes para aprender cosas nuevas es característica de su desarrollo: del mismo modo que logran escribir, tocar un instrumento o jugar un deporte, muchas veces aprenden fácilmente a utilizar nuevas apps, entender las reglas y las habilidades necesarias para los juegos online, a crear gifs y stickers y enviarlos a sus pares, entre otras cosas.

Sin embargo, estas adquisiciones se vuelven más fructíferas cuando hay un acompañamiento por parte de personas adultas.



El desarrollo de un pensamiento crítico a la hora de crear y compartir contenidos, las implicancias morales que hay detrás de la interacción en redes, los límites en los tiempos de pantallas son algunas habilidades que no se aprenden solas, sino con la mediación de padres, madres, docentes, tutores/as y personas adultas de su entorno. Esta mediación, justamente, implica conversar, interpelar, cuidar, compartir, discutir acerca de lo que se hace, se deja de hacer o se comparte.

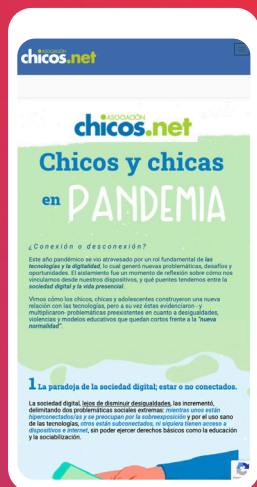
Reflexionar junto a ellos y ellas sobre estos temas es fundamental para que crezcan y se desarrollen como ciudadanos/as digitales, conscientes de sus deberes y responsabilidades en el mundo que cada día es más digital y que está conformado por distintos actores: las empresas, el Estado, las escuelas, las familias, las organizaciones sociales.

Un primer paso para poder comprender sus prácticas es entender cuáles son las funciones de las apps que utilizan.

A través de esta guía van a poder acercarse un poco al funcionamiento de Instagram, donde adolescentes y jóvenes pasan tiempo comunicándose, informándose, entreteniéndose e incluso difundiendo causas que son de su interés. Esperamos que saber más sobre esta plataforma colabore para poder entablar conversaciones con ellos y ellas sobre el uso de medios digitales, sus infinitas ventajas pero también los riesgos y responsabilidades que implican, para así fomentar en ellos y ellas un uso crítico, responsable y, por sobre todo, positivo y creativo.

Equipo Chicos.net

Materiales de Chicos.net para compartir:



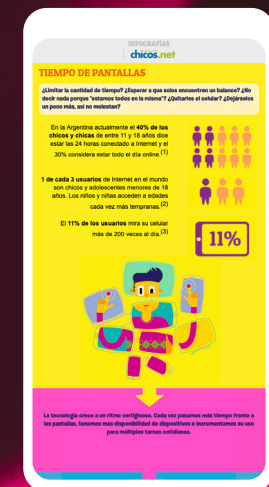
Informe "Chicos y chicas en pandemia"



Qué aprendimos en 20 años de revolución tecnológica: Infancias, adolescencias y medios digitales



Infografía Cyberbullying

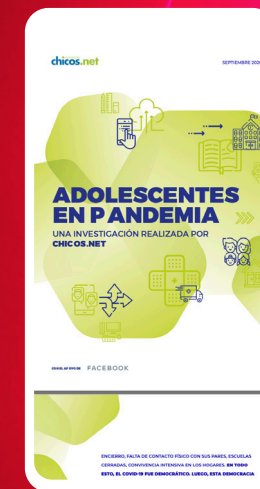


Infografía tiempo de pantallas





Infografía control parental



Investigación Adolescentes en pandemia





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.



**COMUNIDAD
DE PERSONAS
QUE SE
CONECTAN
ENTRE SÍ**



**CAPTURA
DE MOMENTOS
ESPECIALES**



**ACERCAR
A LAS
PERSONAS**



**PARA QUE
LAS PERSONAS
SE EXPRESEN
LIBREMENTE**



**LUGAR
SEGURO
Y DE
APOYO**





03 /

Administrar la Privacidad

Hay una serie de herramientas que podés compartir con tu hijo/a para darle más 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 ellos 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

“ En la era digital, los límites entre lo público y privado se confunden. La posibilidad de mostrarse y que las miradas se multipliquen casi al mundo entero hace que lo que antes pertenecía a la esfera de lo privado ahora se vuelva público. Esta sensación nos transforma y nos ofrece nuevas formas de “ser” e identificarnos a partir de la mirada de los demás. Es por eso que es fundamental que trabajemos estos conceptos con niños, niñas y adolescentes, para que sean críticos/as a la hora de compartir contenidos en medios digitales. ”



Andrea Urbas,
Directora de Chicos.net

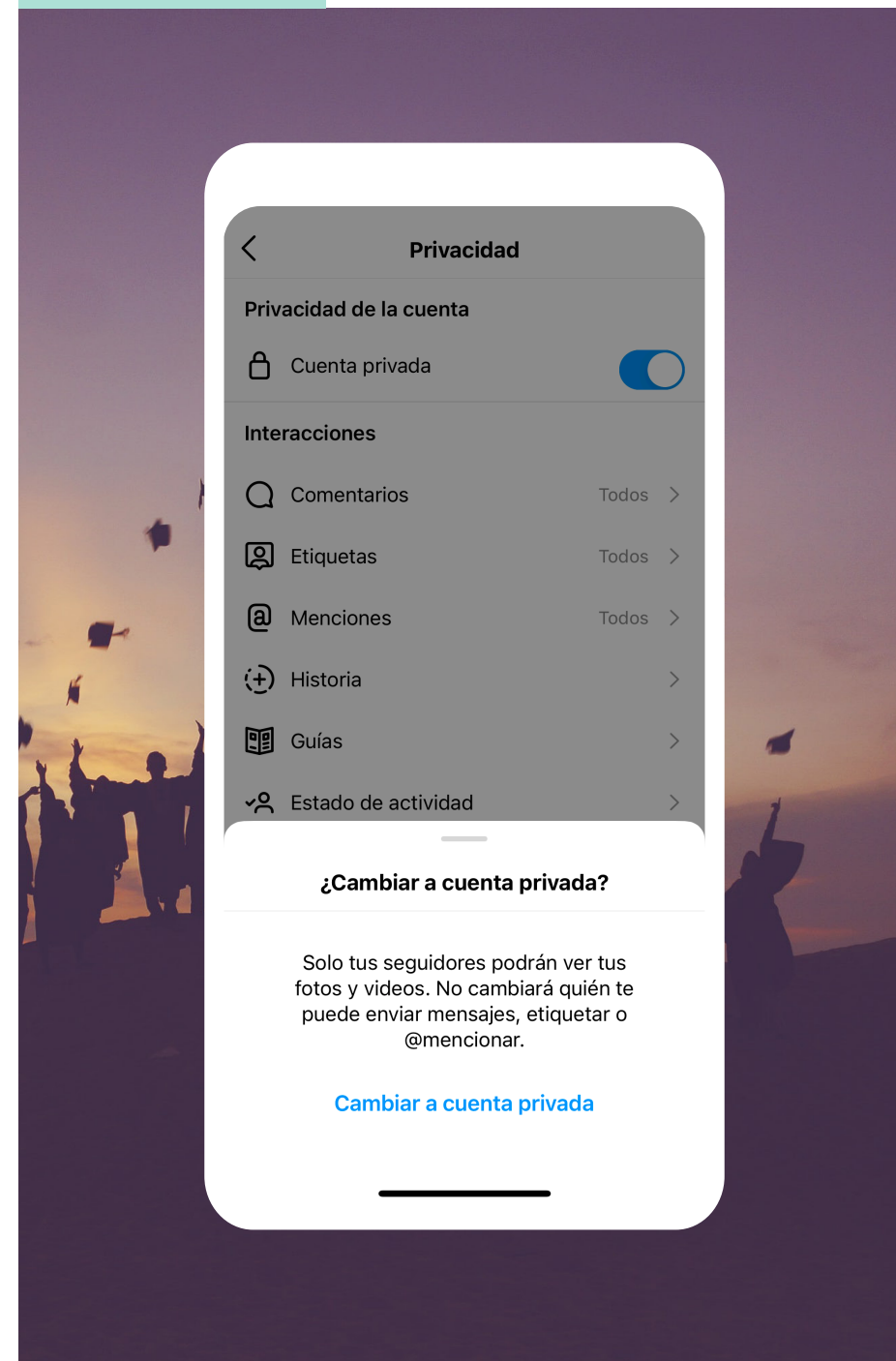


Privacidad de la cuenta

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

Cuenta privada significa que el contenido de tu hijo/a 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/as no puedan ver cuando estén conectados. Recomendamos que los y las adolescentes tengan su cuenta privada.

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



➔ Compartir historias con mejores amigos

Tu hijo/a 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.











CONFIGURACIÓN → CUENTA → MEJORES AMIGOS

✕ **Mejores amigos** +

No enviaremos ninguna notificación cuando edites la lista de mejores amigos. [Cómo funciona.](#)

Q Buscar

-  **Giovana Reis**
giovanareis [Agregar](#)
-  **Adrian Padilha**
adrianpadilha [Agregar](#)
-  **Tamara França**
tamarafranca [Agregar](#)
-  **Giulia Cedraz**
giuliacedraz [Agregar](#)
-  **Liliana Ataíde**
lilianaataide [Agregar](#)
-  **Camila Faustino**
camiliafaustino [Agregar](#)
-  **Dennis Gabeira**
dennisgabeira [Agregar](#)
-  **Alisson Borges**
alissborges [Agregar](#)


CONFIGURACIÓN → CUENTA → MEJORES AMIGOS

✕ **Mejores amigos** +







No enviaremos ninguna notificación cuando edites la lista de mejores amigos. [Cómo funciona.](#)

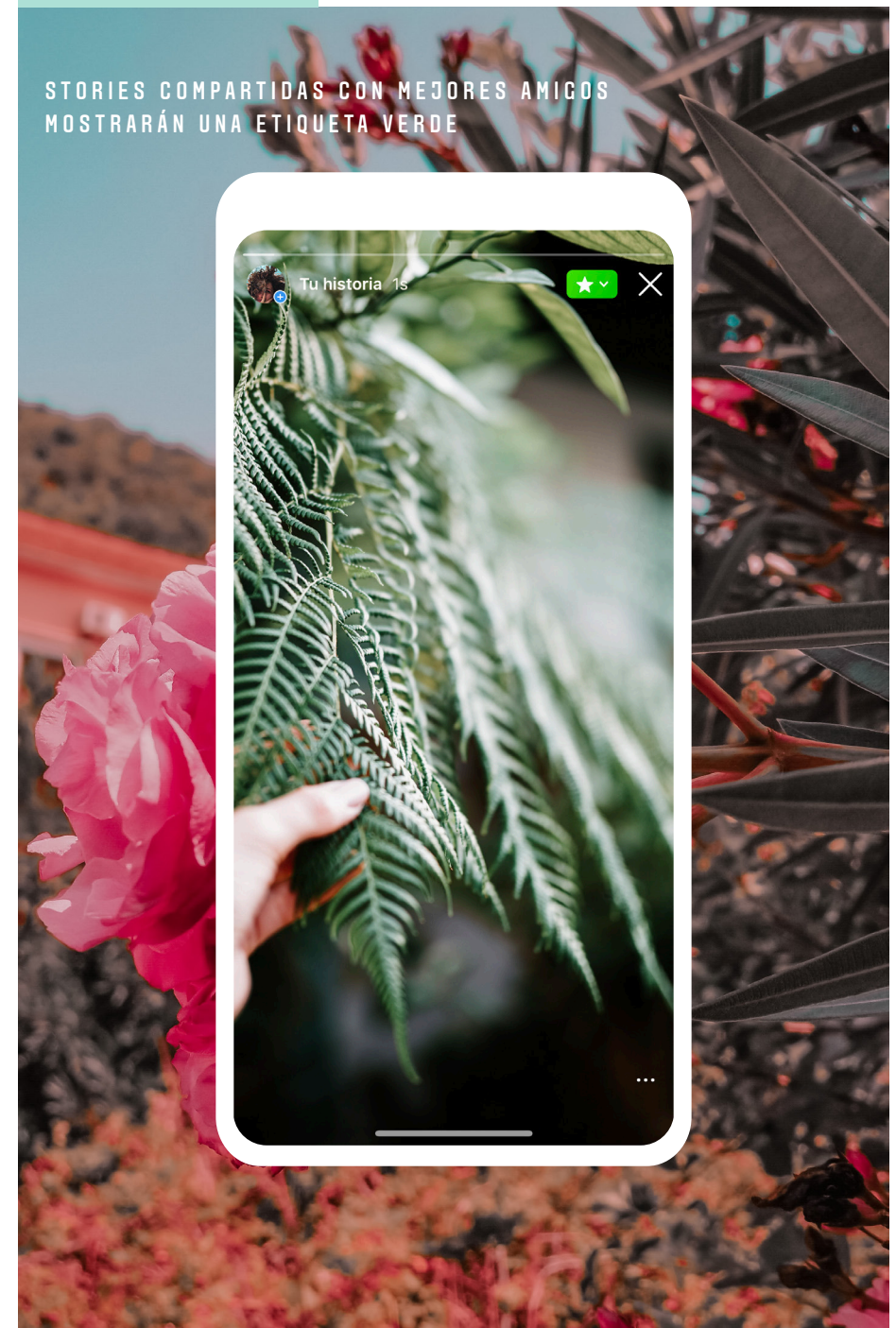
Q Buscar

Mejores amigos [Eliminar todo](#)

-  **Giovana Reis**
giovanareis [Eliminar](#)

Sugerencias

-  **Adrian Padilha**
adrianpadilha [Agregar](#)
-  **Tamara França**
tamarafranca [Agregar](#)
-  **Giulia Cedraz**
giuliacedraz [Agregar](#)
-  **Liliana Ataíde**
lilianaataide [Agregar](#)
-  **Camila Faustino**
camiliafaustino [Agregar](#)
-  **Dennis Gabeira**
dennisgabeira [Agregar](#)



Controles de mensajes

Tu hijo/a también puede elegir quién puede enviarle mensajes en Instagram y quién puede añadirlo/a 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.

CONFIGURACIÓN → PRIVACIDAD



CONFIGURACIÓN → PRIVACIDAD → MENSAJES DIRECTOS



Controles de mensajes

Permitir nuevas solicitudes de mensajes

Todos

Podrás recibir nuevas solicitudes de mensaje de cualquier persona, excepto de quienes hayas bloqueado.

Solo personas que sigues

No recibirás nuevas solicitudes de mensajes ni respuestas a historias de quienes no sigas. Las personas a las que no sigas y no hayas bloqueado sabrán que no permites solicitudes de mensajes de todo el mundo si intentan enviarte un mensaje.

Permitir que otras personas te agreguen a grupos

Todos

Cualquier persona, excepto las que hayas bloqueado, podrá agregarte a grupos.

Solo personas que sigues

Las personas a las que no sigas no podrán agregarte a grupos. Las personas a las que no sigas y no hayas bloqueado sabrán que no permites que todo el mundo te agregue a grupos si intentan hacerlo.



04 /

Administrar las Interacciones



Los entornos virtuales son espacios de socialización donde los chicos y las chicas se vinculan y recrean sus lazos sociales, y aquello que comparten y comentan contribuye a crear su identidad y su rol en su grupo social. Pero, a la vez, es en estos espacios donde se producen agresiones, discriminaciones y réplicas de situaciones de violencia entre pares.

El acoso o “bullying” entre pares siempre existió, pero con la expansión de los medios digitales la agresión puede tomar dimensiones mayores, y adquirir las características del cyberbullying o ciberacoso. El entorno virtual por su inmediatez y rápida viralización, favorece que esta forma de violencia sea reiterada y permanente, se visibilice, y que muchas veces el escudo del anonimato promueva mayor agresividad.

Tenemos que ser conscientes de que, aunque este tipo de situaciones negativas suceden en el plano digital, se encuentran vinculadas a la dinámica del grupo de pares, y los daños ocasionados siempre son reales. Los mismos afectan no solo a quien recibe las agresiones o burlas, sino también a quienes las producen, e incluso, a las demás personas del grupo.

Es usual que el niño, la niña o adolescente que sufre el acoso no comunique o trate de ocultar lo que está sufriendo, por vergüenza o miedo a ser más humillado/a, y puede ser que las personas adultas cercanas tampoco se den cuenta de la situación.

Por eso es muy importante desde la escuela trabajar con un enfoque grupal para frenar el acoso, y el reconocimiento del problema por parte de las familias del grupo involucrado.

La herramienta “Control de interacciones”, puede ser útil en estos casos, siempre y cuando desde las familias podamos generar un espacio de confianza para hablar con los hijos e hijas sobre temas que preocupan.



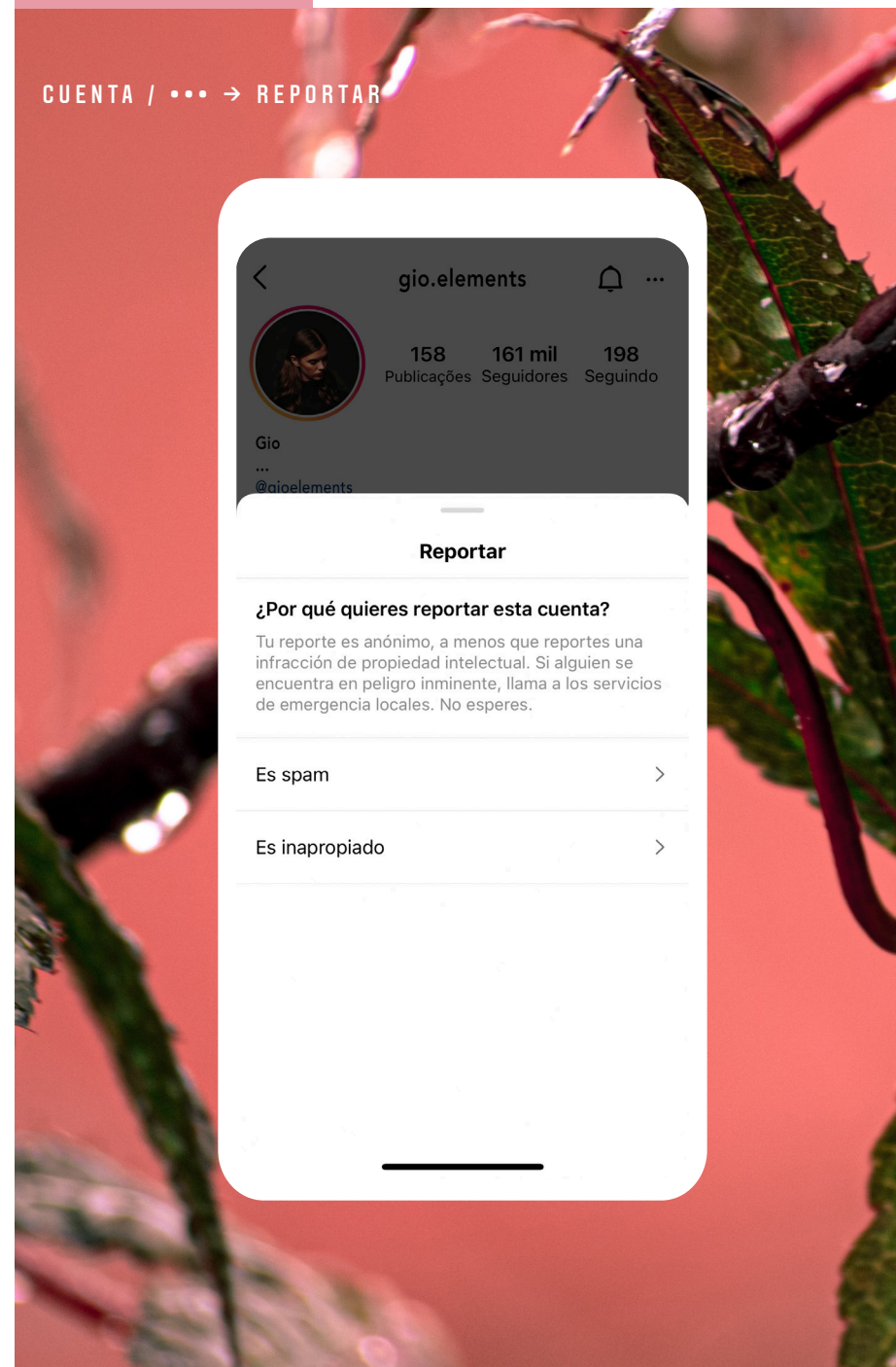
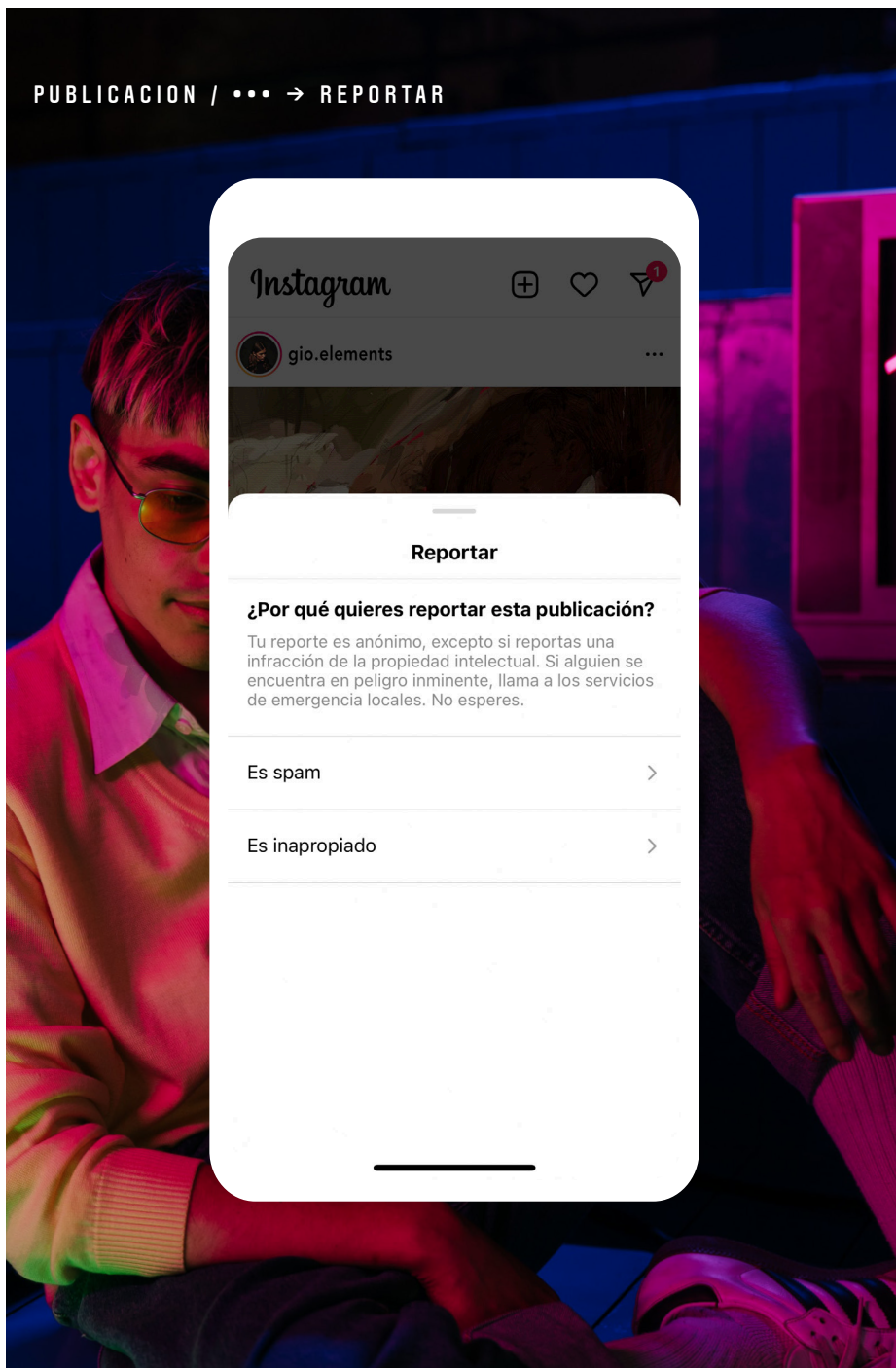
*Andrea Urbas,
Directora de Chicos.net*

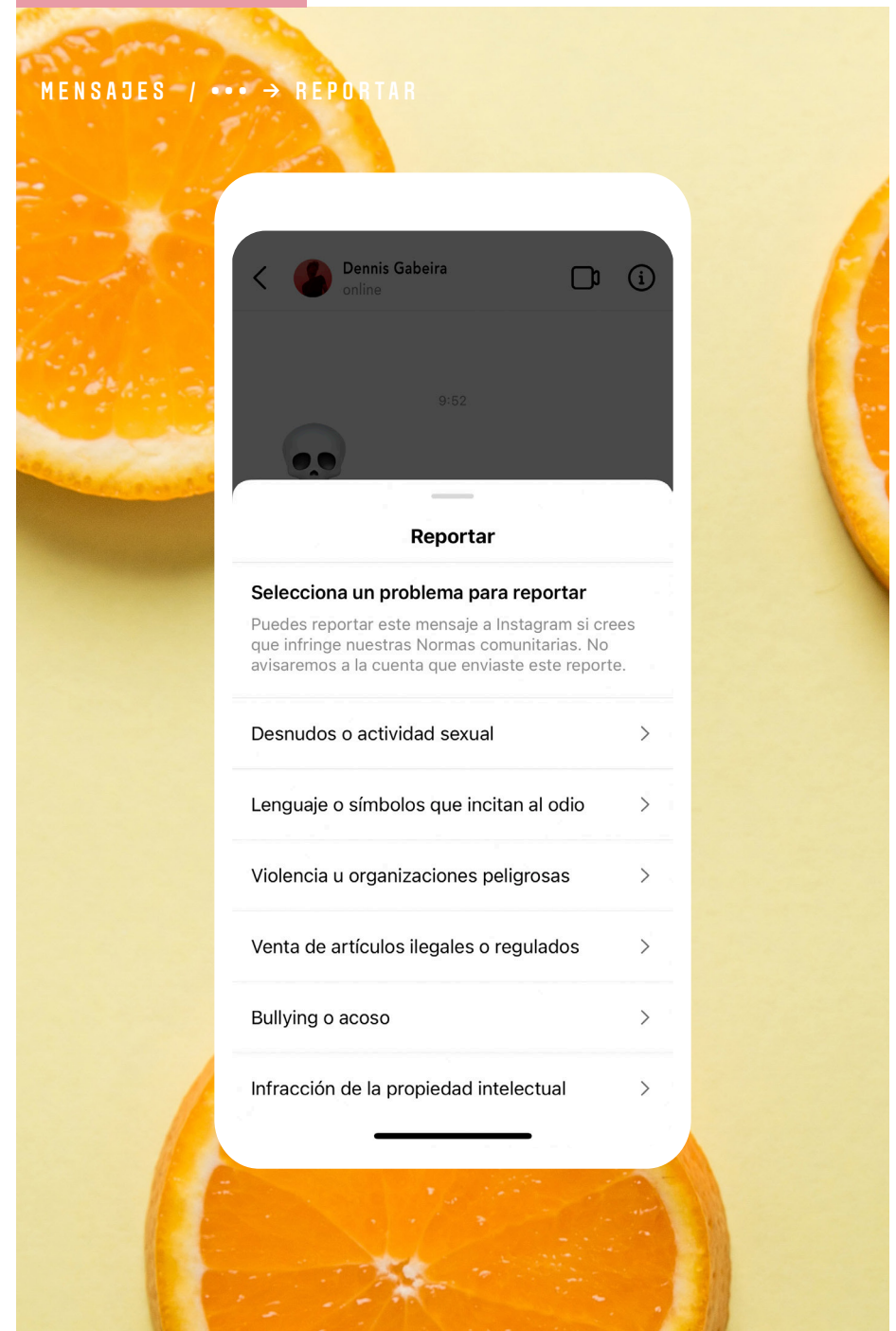
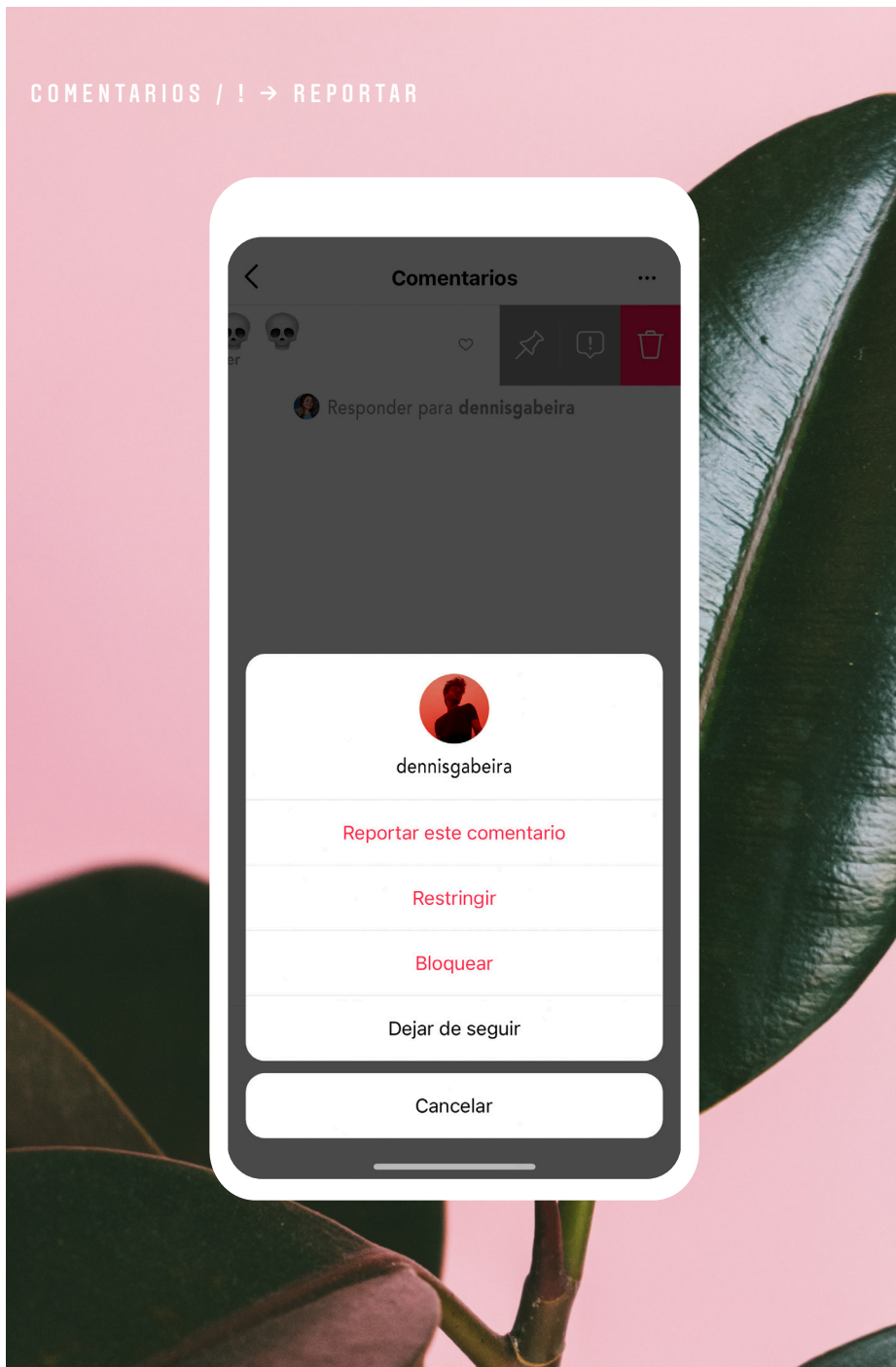


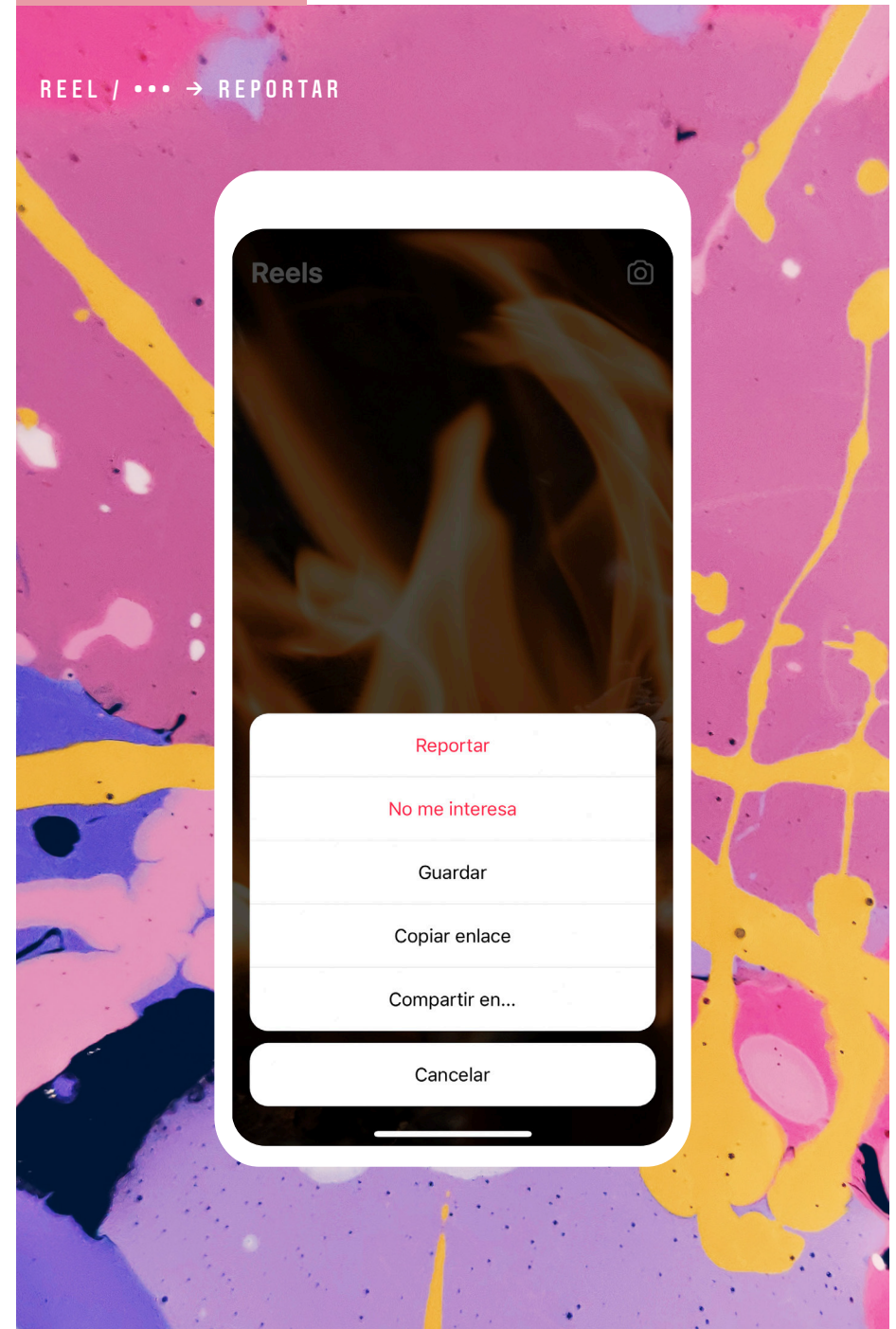
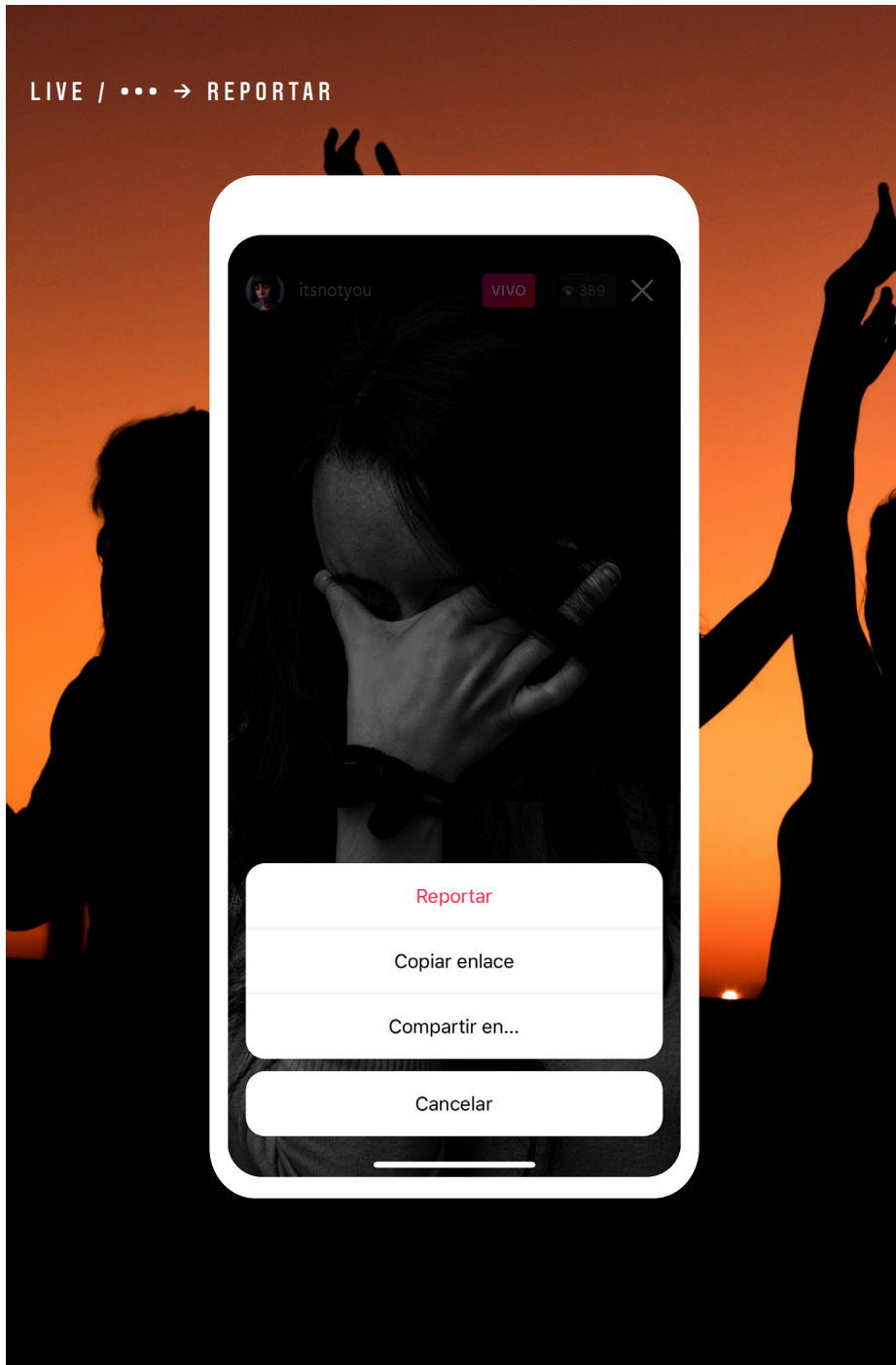
Denuncias

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).

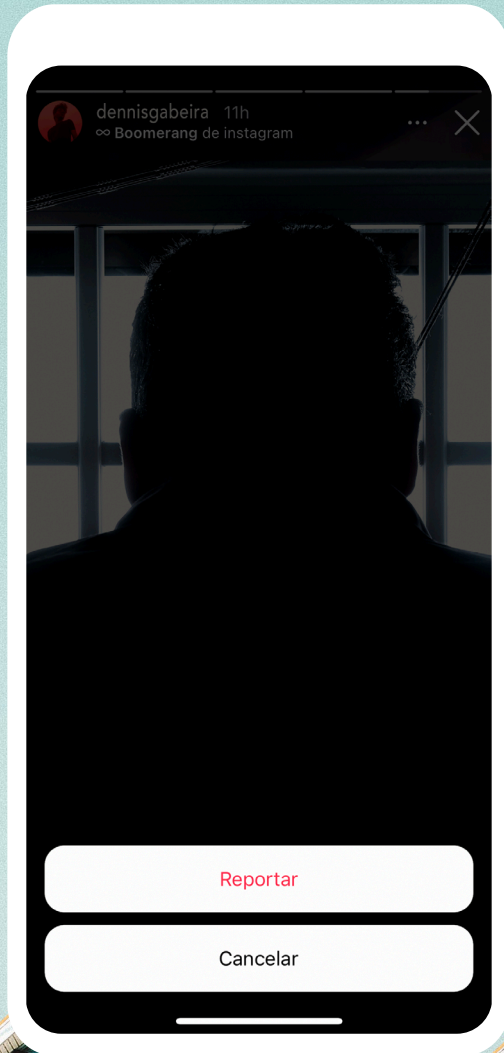








STORY / ... → DENUNCIAR

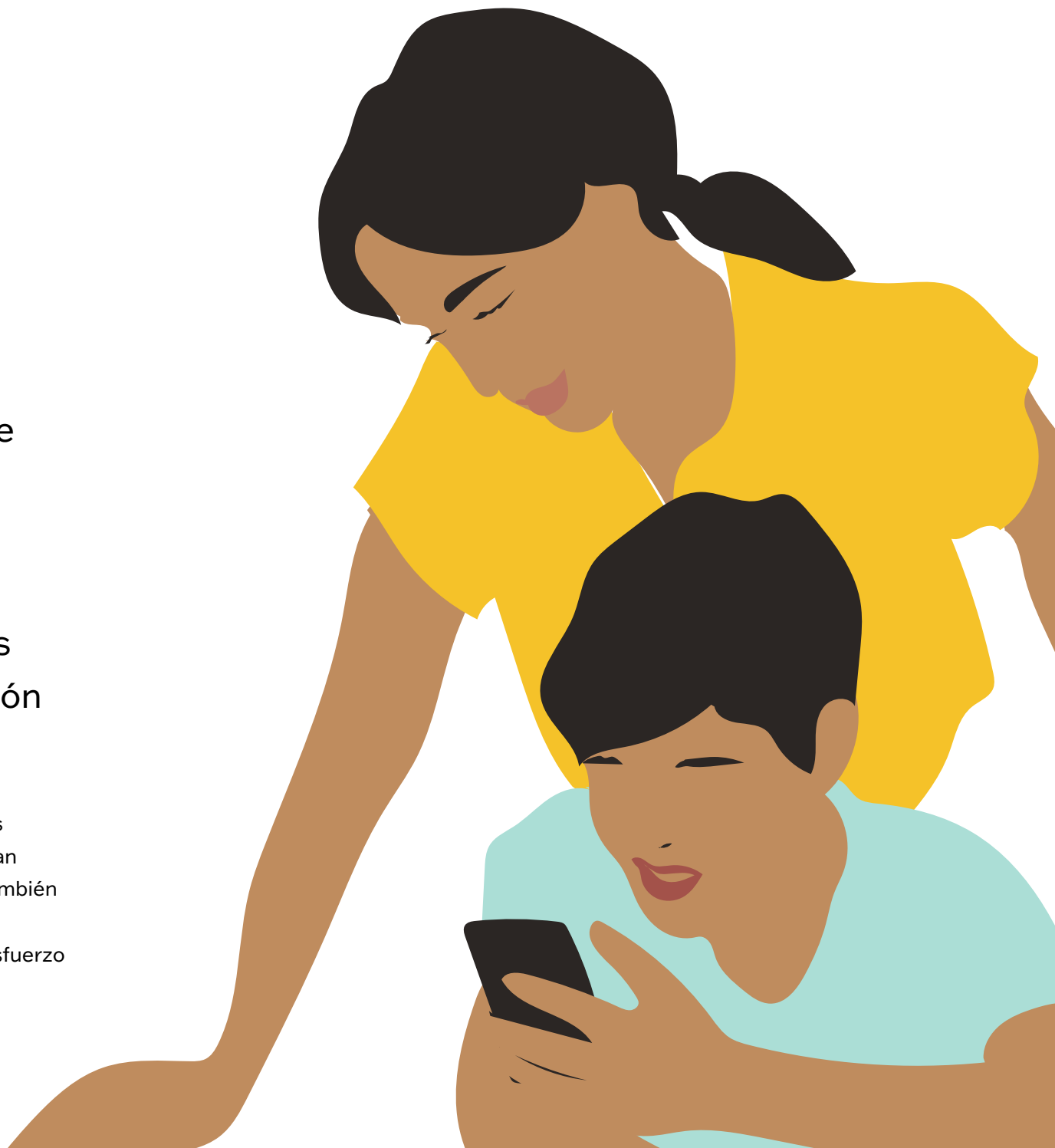


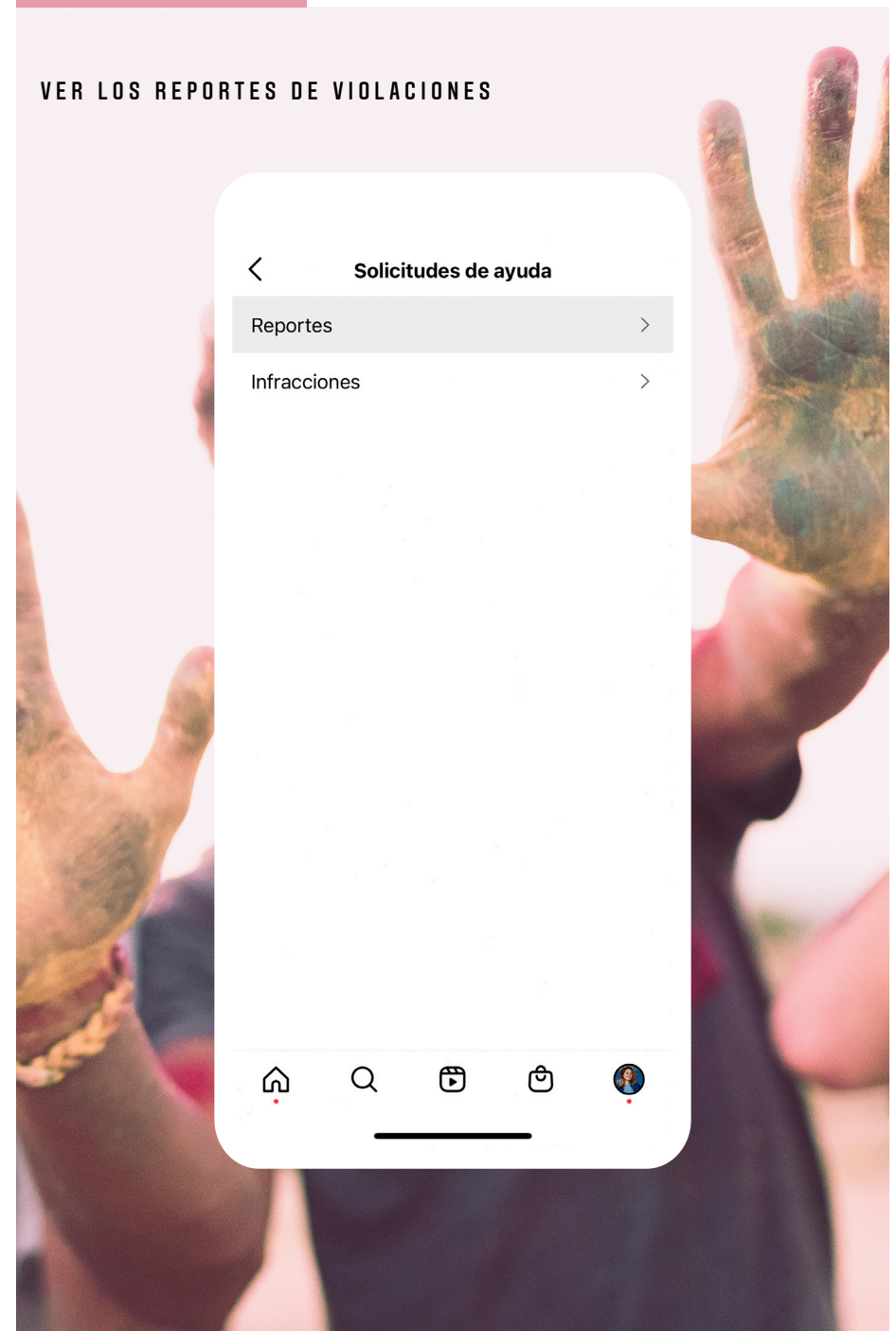
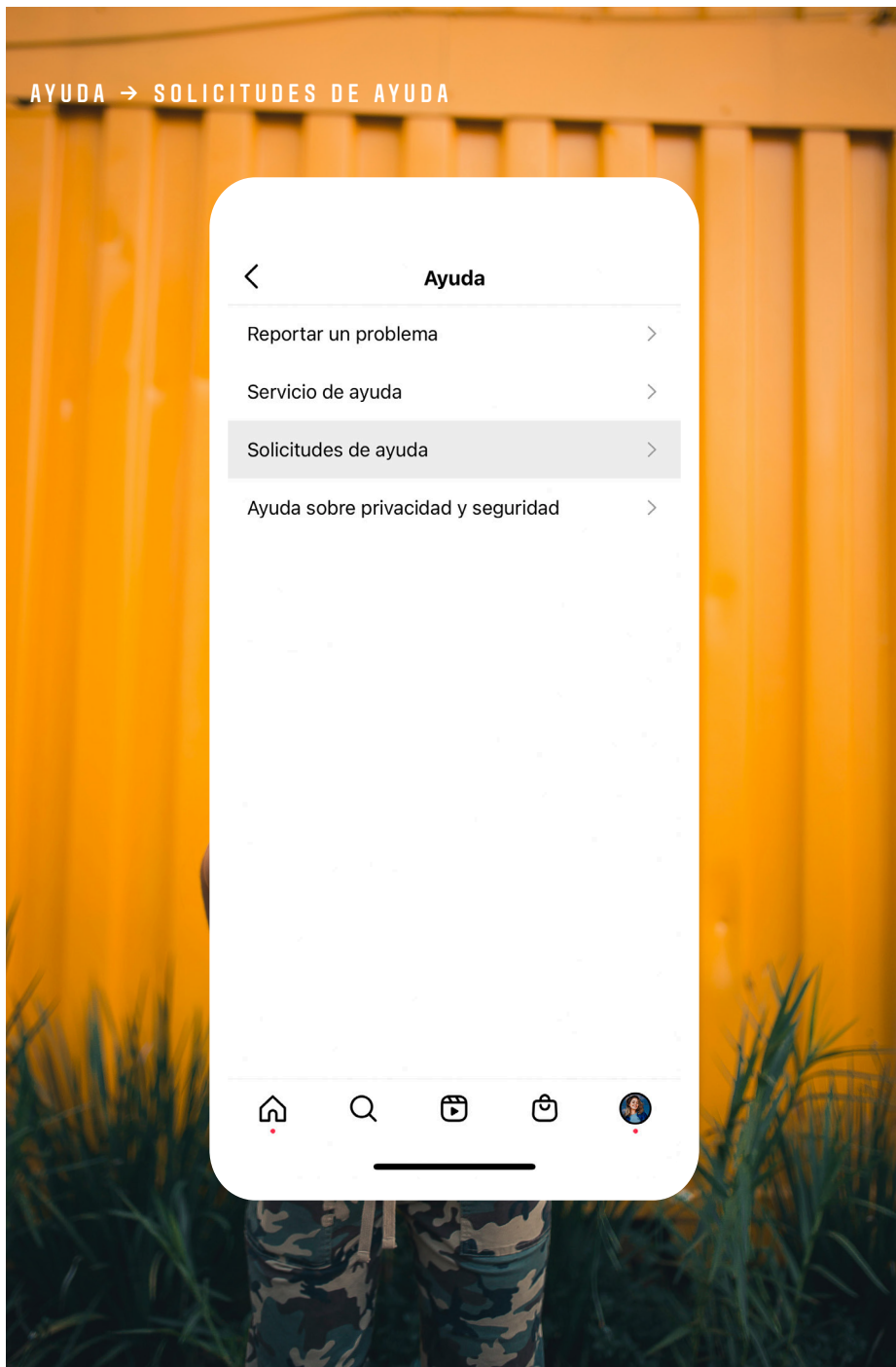


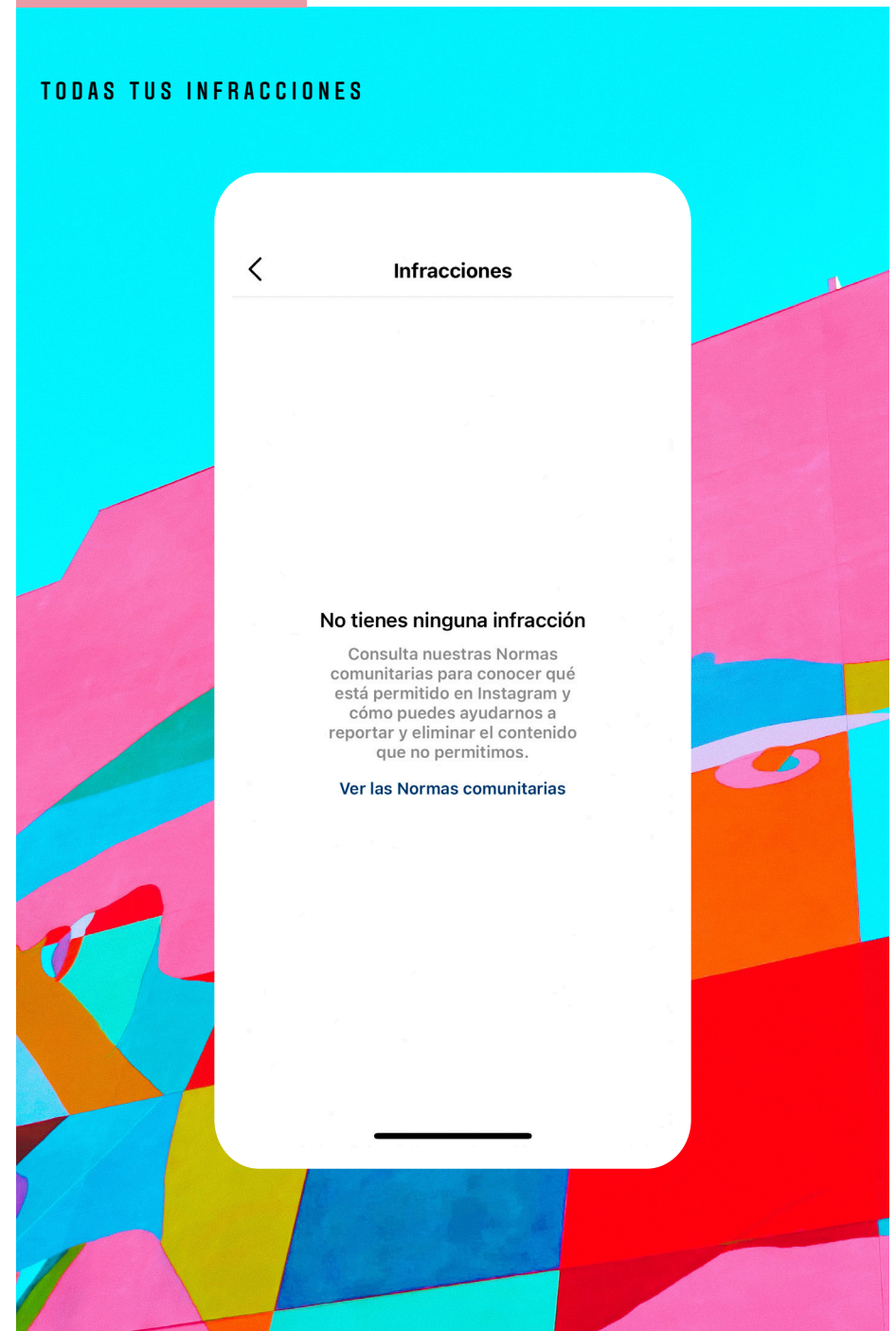
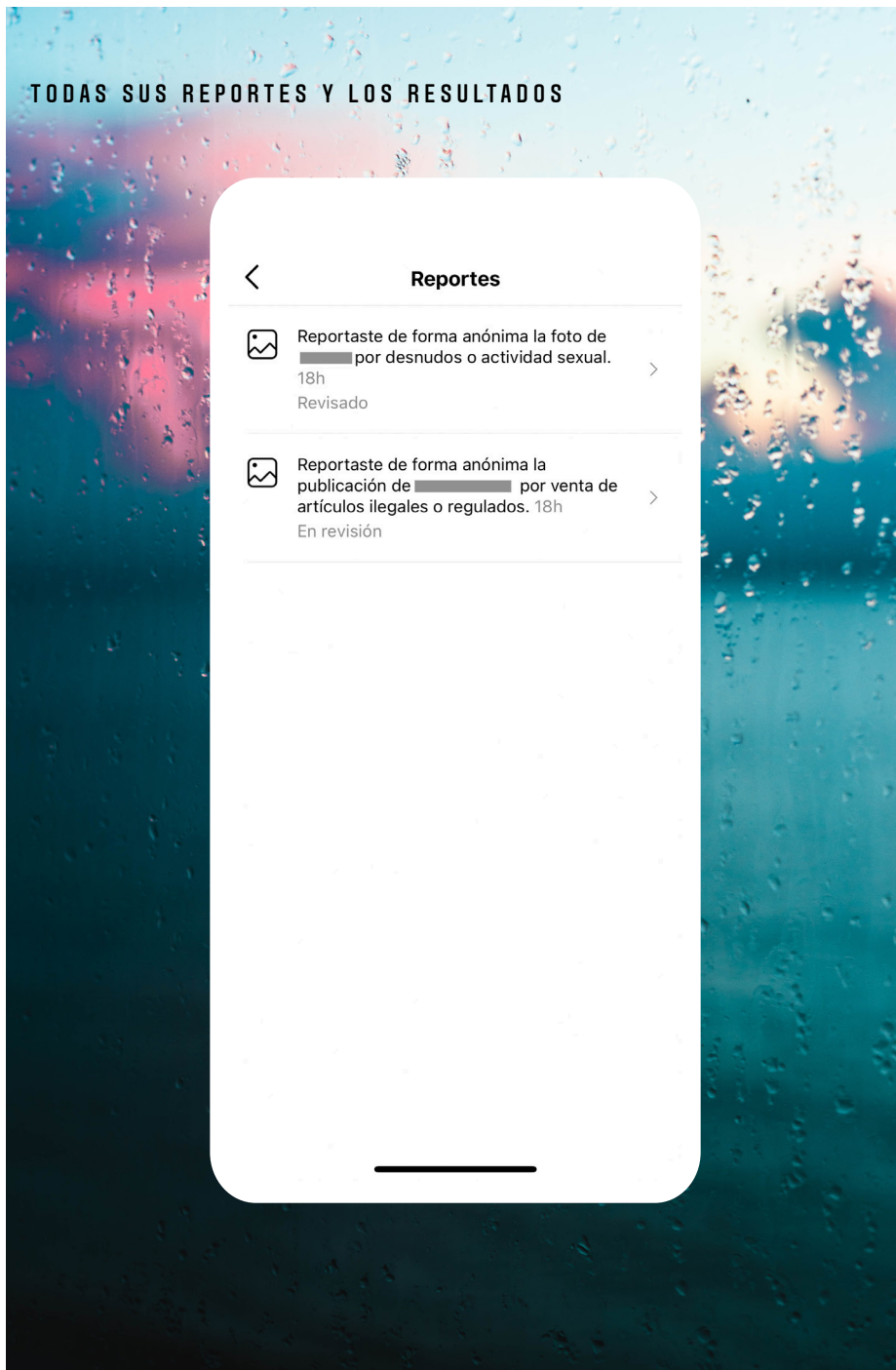
Solicitudes de soporte

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

El objetivo es aumentar la transparencia de nuestros procesos garantizando que todas las personas tengan acceso para ver sus denuncias y violaciones. 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.



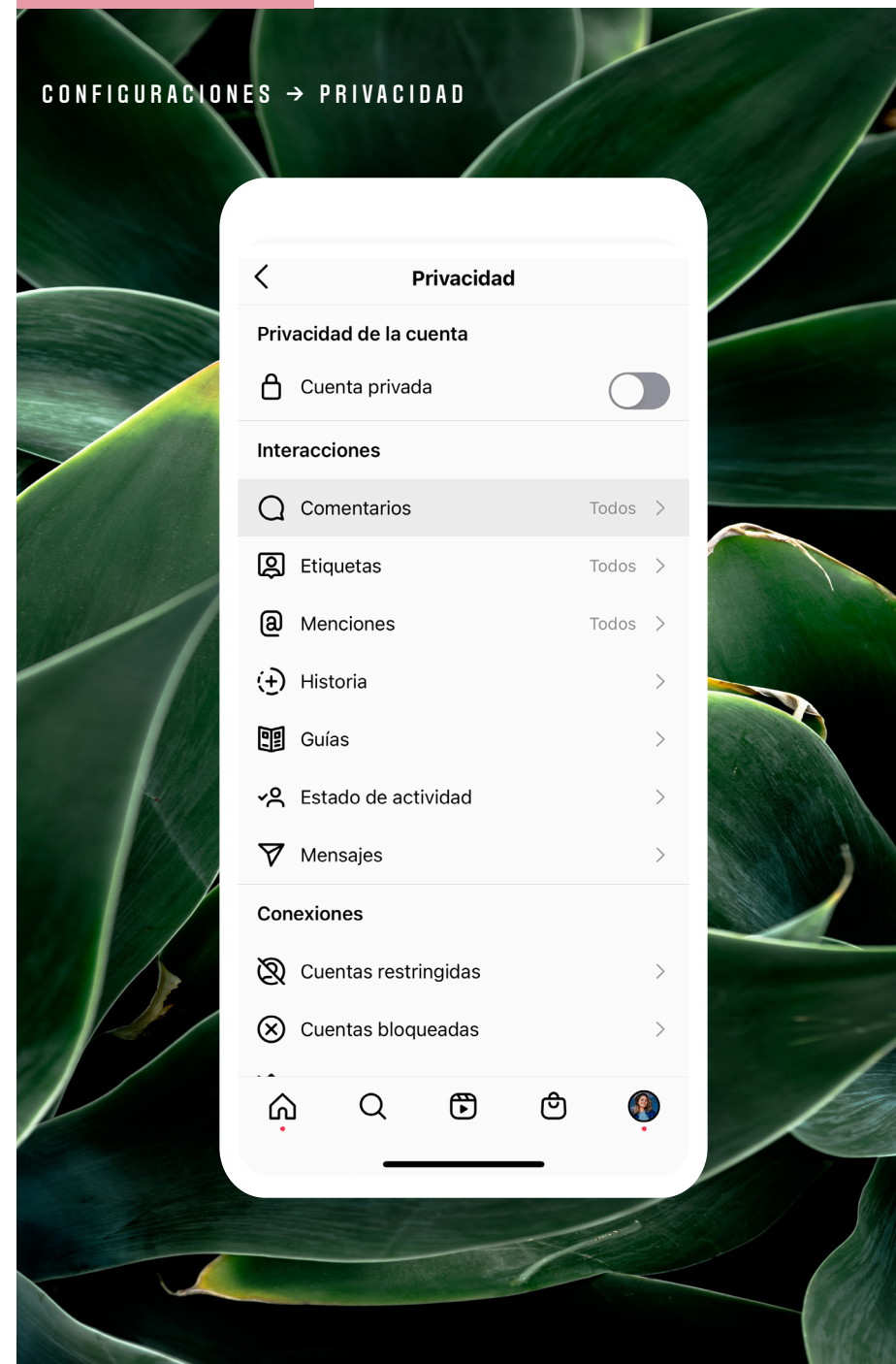




Administrar comentarios

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. Tu hija/o también puede eliminar por completo los comentarios de sus publicaciones.

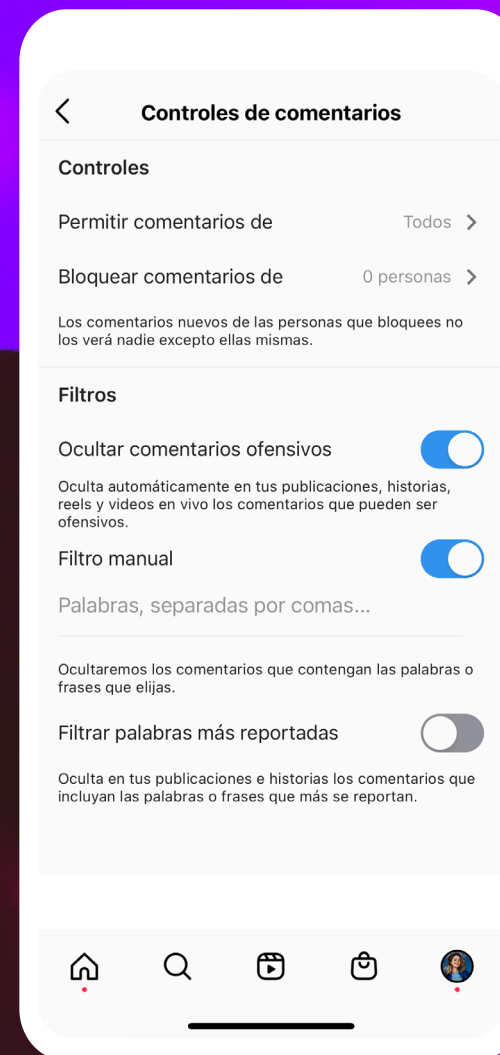


Filtrar comentarios

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.

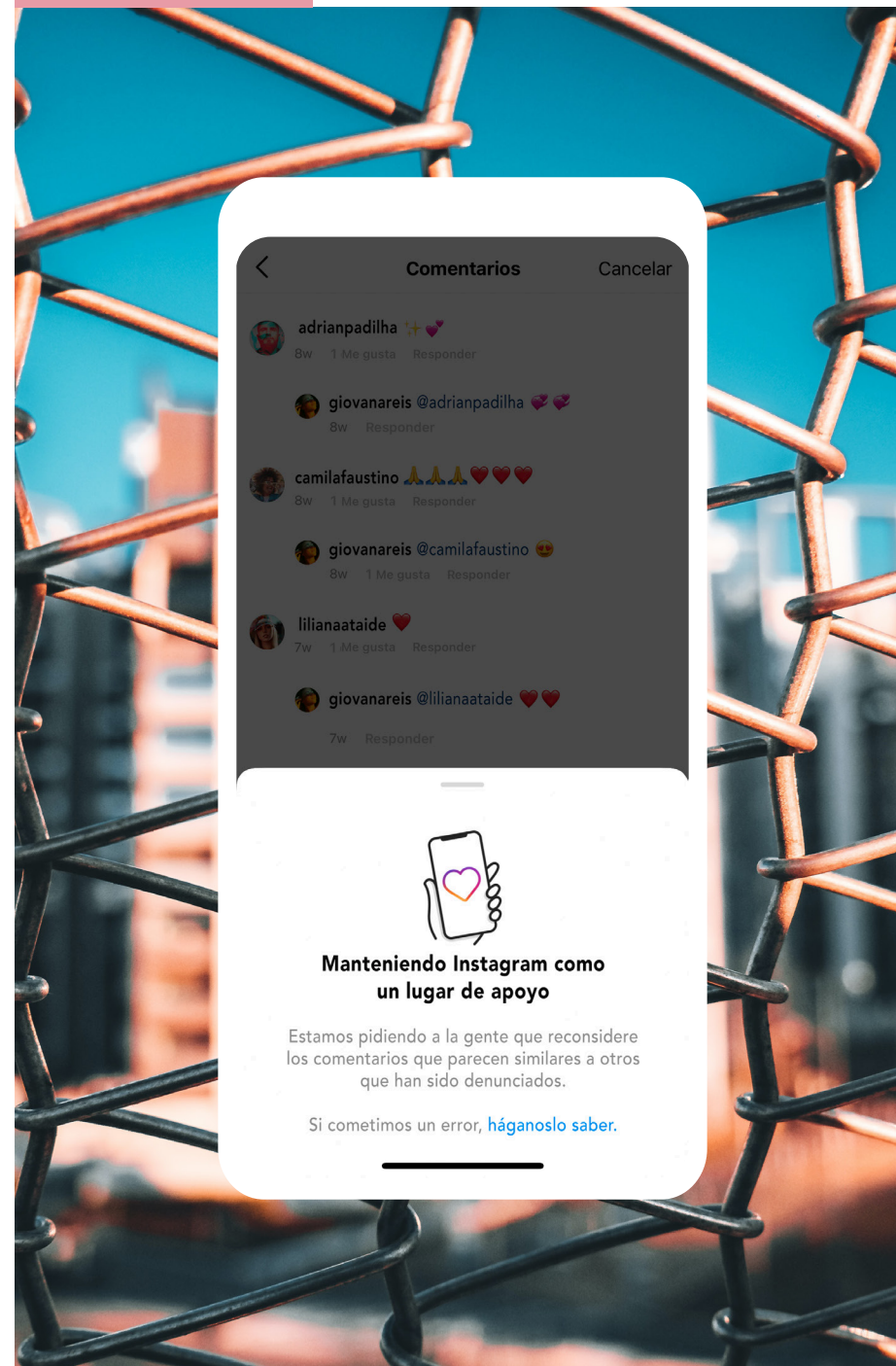
CONFIGURACIÓN → PRIVACIDAD → COMENTARIOS

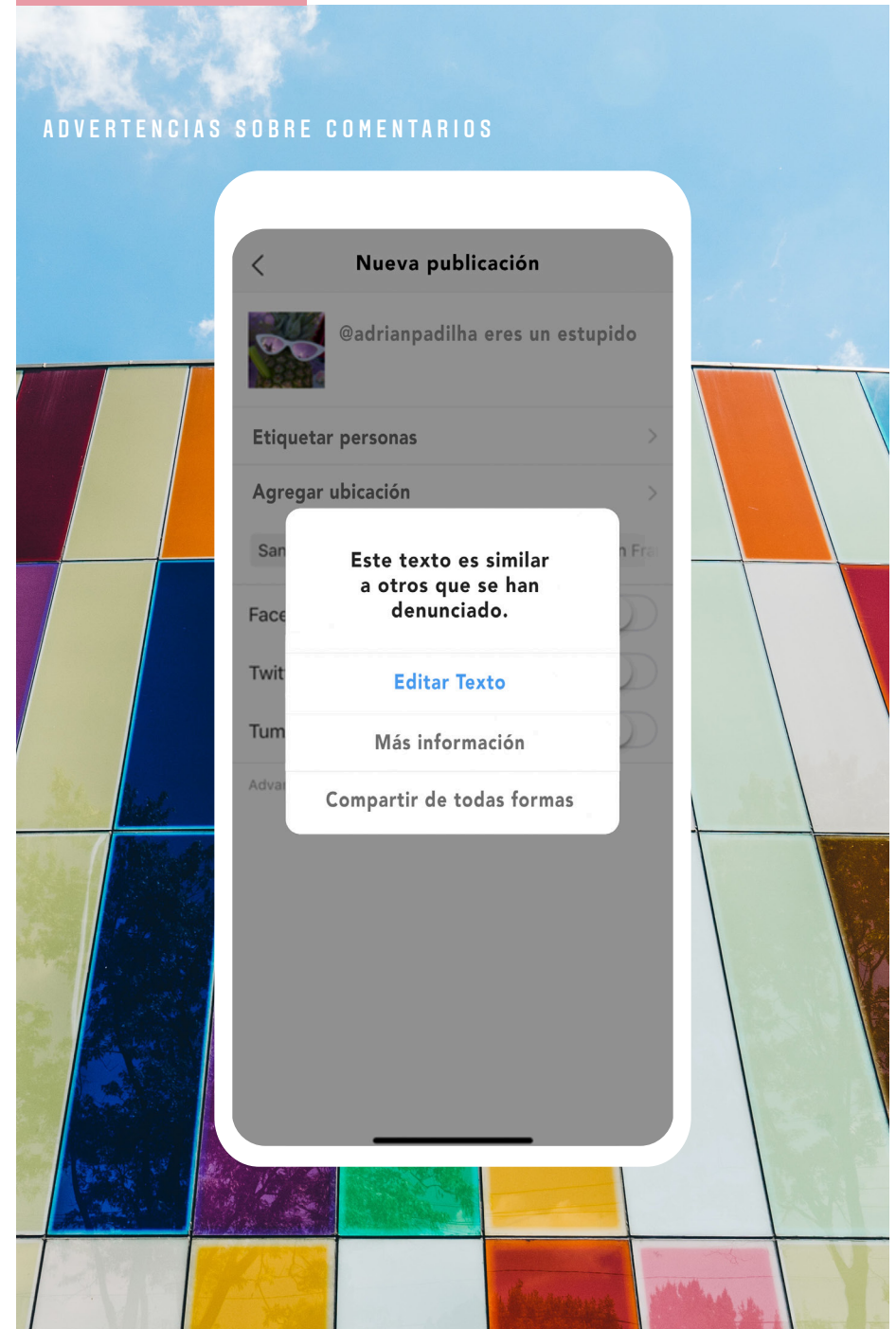
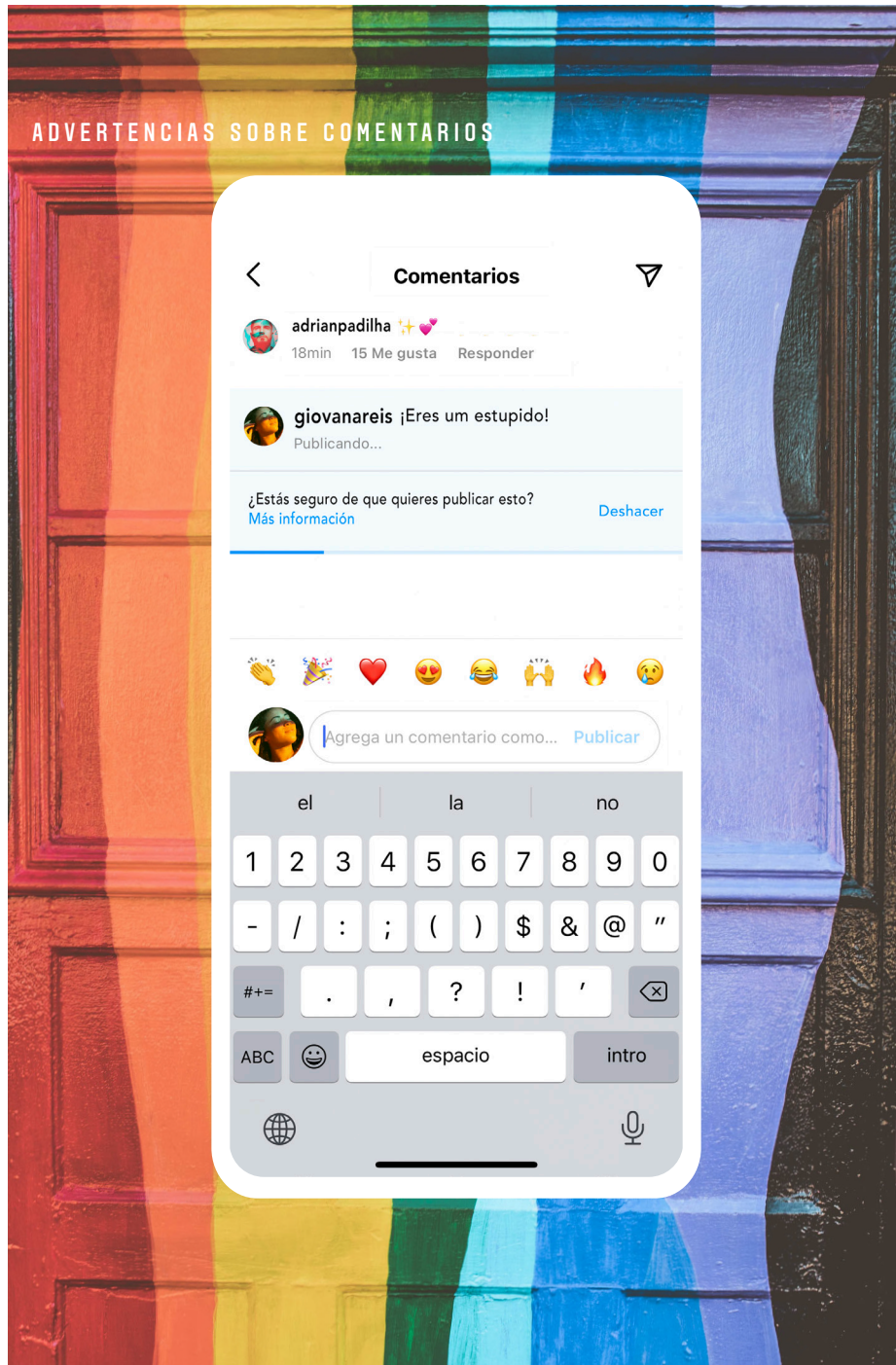


⚠️ Advertencias de comentarios y textos

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.



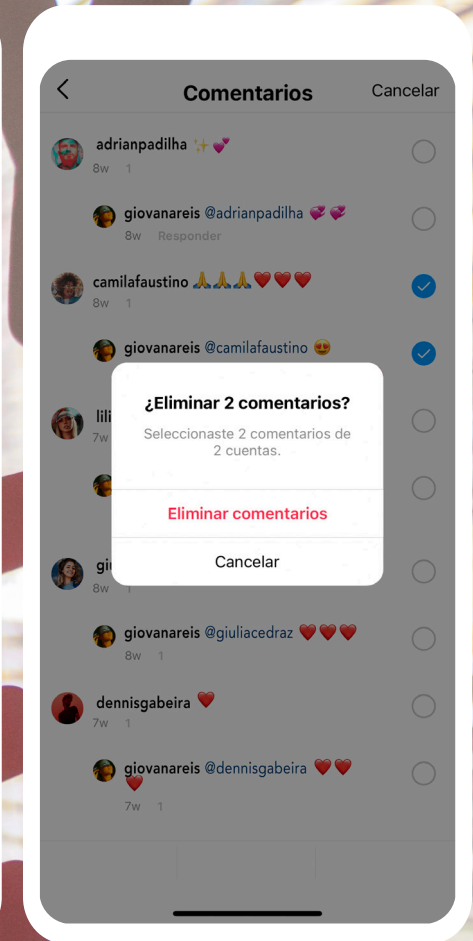
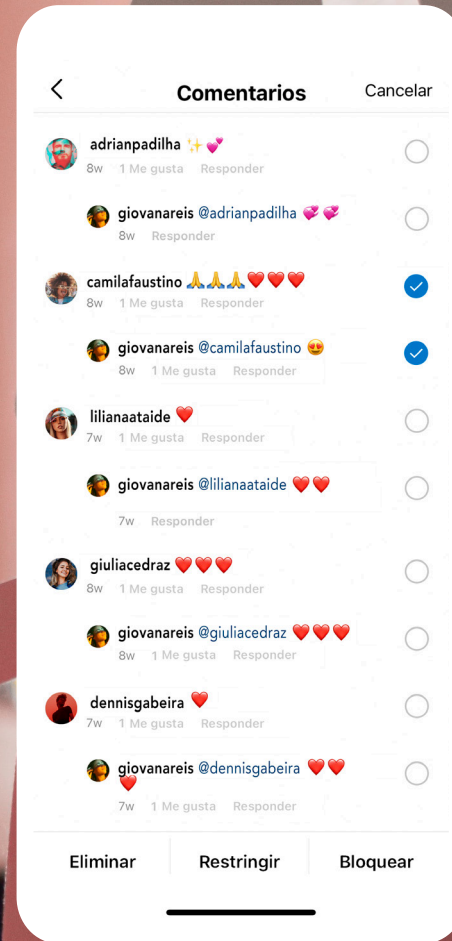
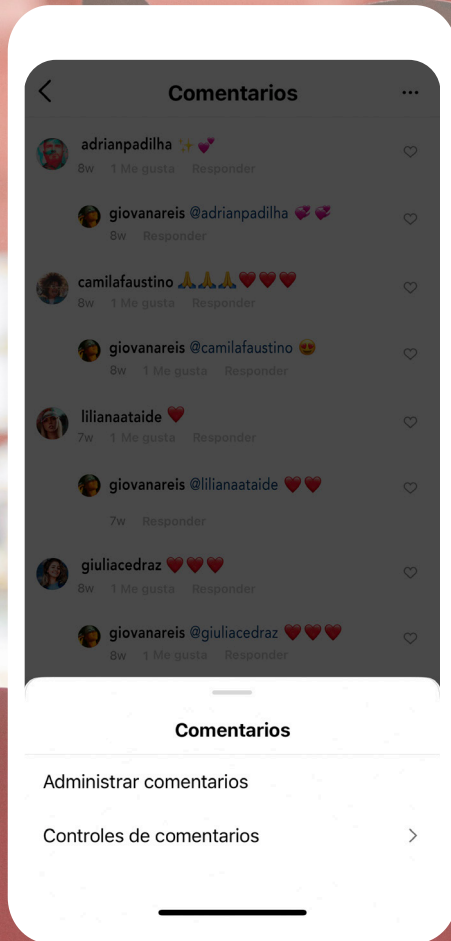


Administrar comentarios masivos

Sabemos que puede resultar abrumador administrar una avalancha de comentarios, por lo que hemos incorporado funciones para eliminar comentarios de forma masiva, así como para bloquear o restringir múltiples cuentas que publiquen comentarios negativos.

Para activar esta función en iOS, tocá un comentario y luego el icono punteado en la esquina superior derecha. Seleccioná Administrar Comentarios y elegí hasta 25 comentarios para eliminarlos a la vez. Tocá Más Opciones para bloquear o restringir las cuentas de forma masiva. En Android, mantené presionado un comentario, tocá el ícono punteado y elegí qué comentarios o cuentas bloquear o restringir.

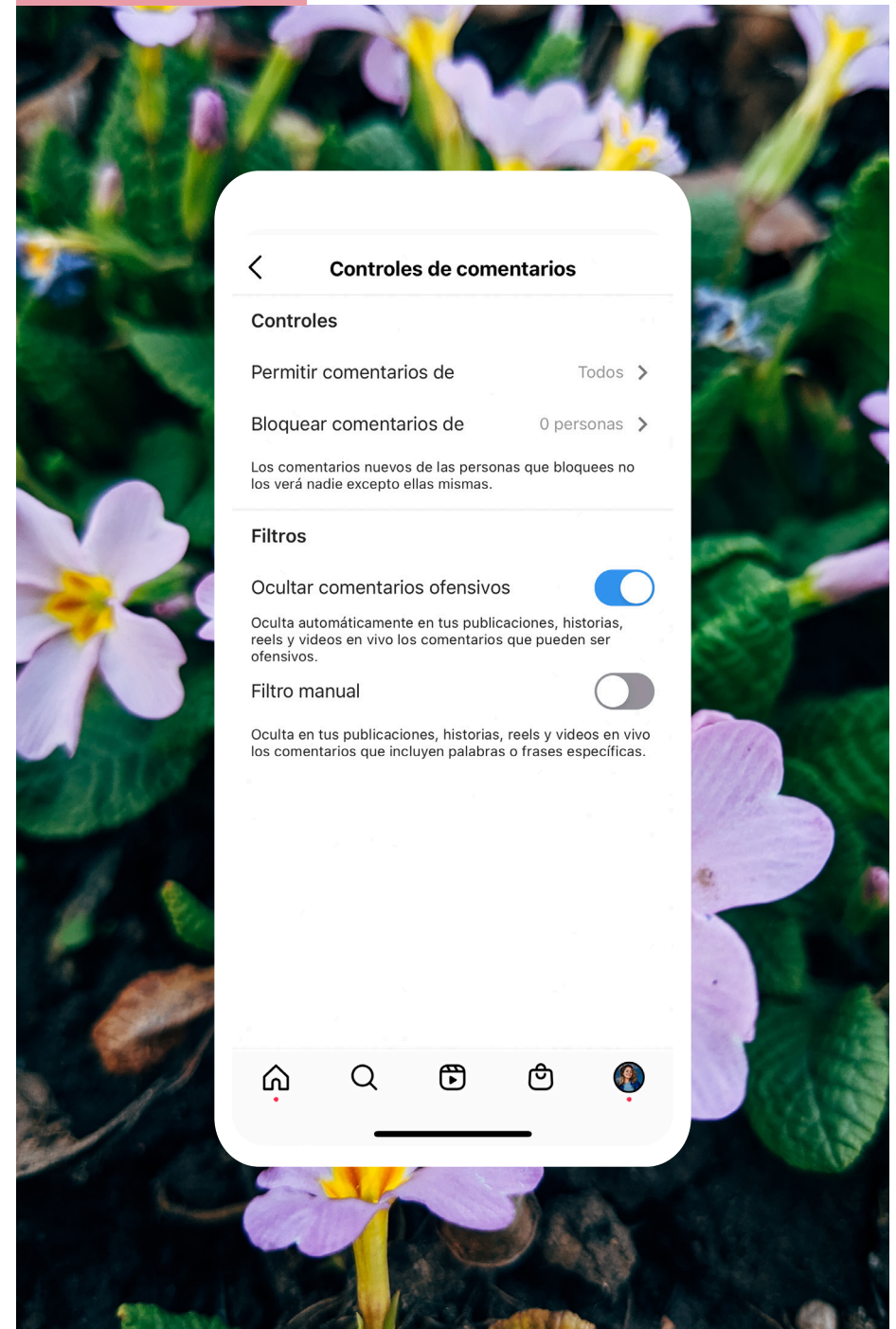
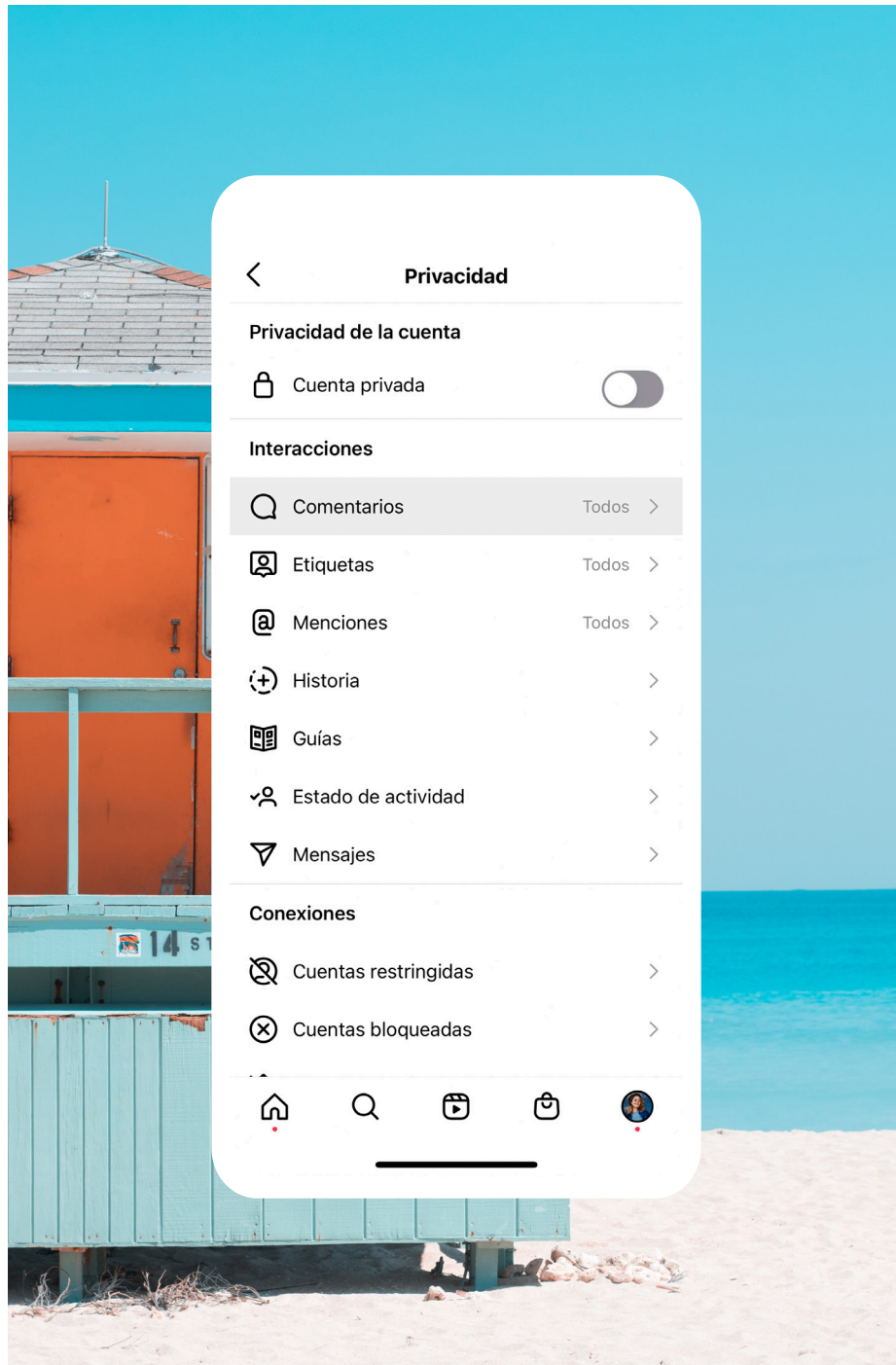




— Bloquear comentarios

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





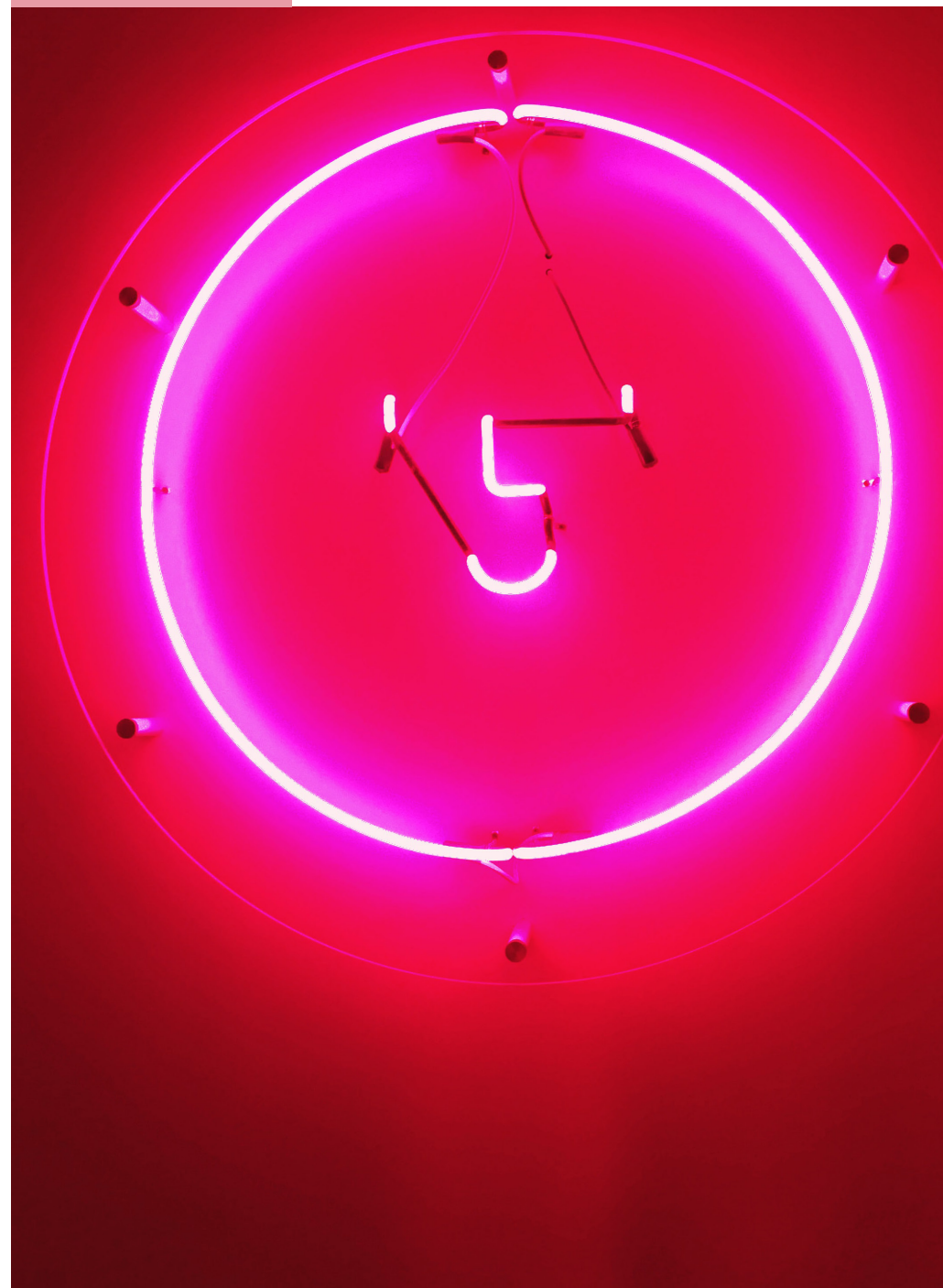


Quienes usamos las redes sociales hoy en día podemos ser llamados “prosumidores”. Este término implica que al utilizar Internet estamos siendo al mismo tiempo productores y consumidores de información.

Sabiendo que el contacto con contenidos en línea es permanente, desde las familias es importante fomentar en niños y niñas el desarrollo de aptitudes para que puedan ejercer una ciudadanía crítica. Para eso es fundamental que comprendan y utilicen los nuevos medios para expresarse, participar, y tomar parte activa en la vida social, cultural, económica e intelectual de la sociedad. Hacer un uso positivo de las redes implica aprovechar al máximo las posibilidades que nos brindan y ser críticos con lo que consumen y lo que comparten. Instagram brinda funciones que son útiles para que puedan tomar decisiones razonadas sobre estos contenidos.



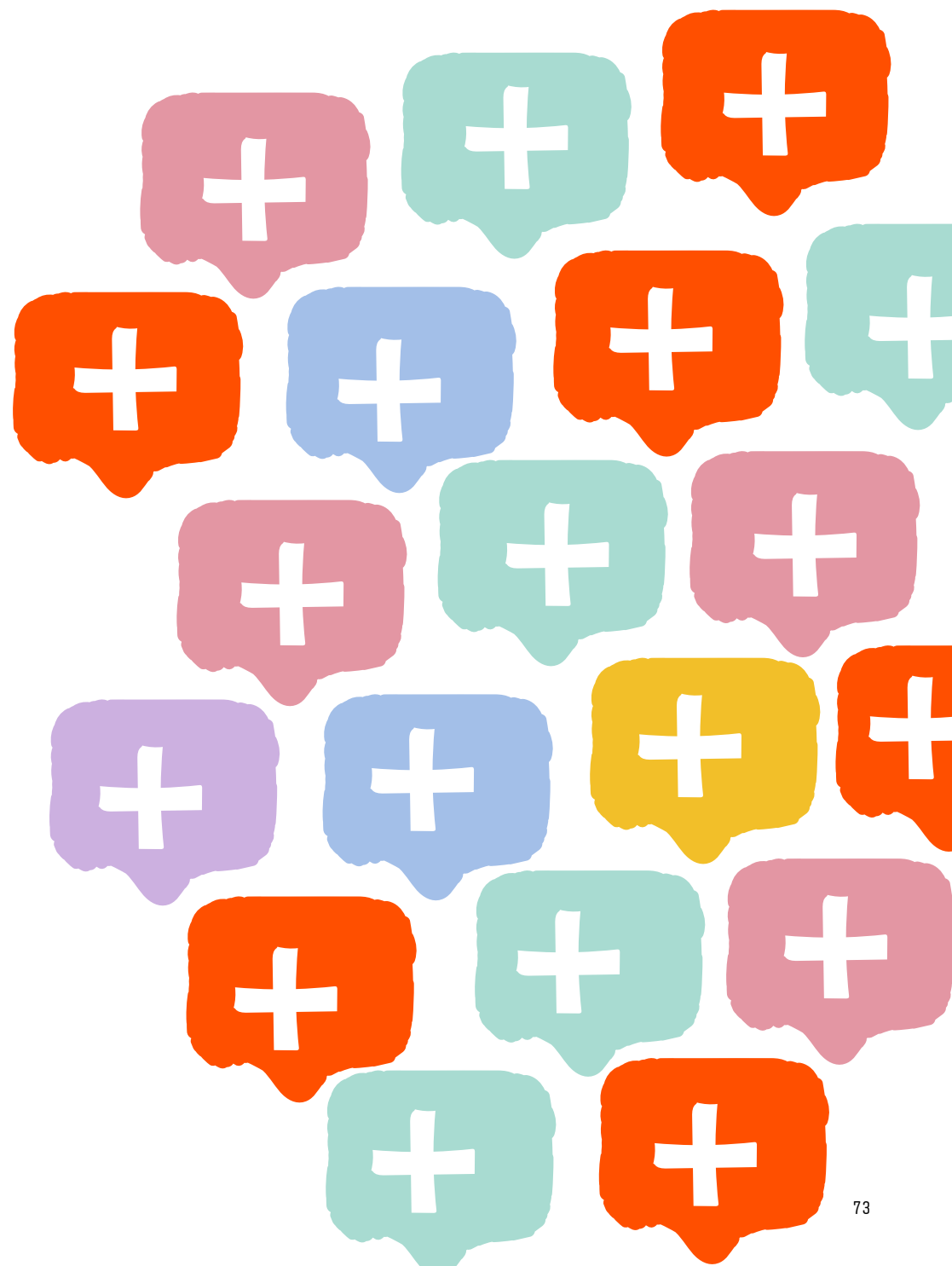
*Mariela Reiman,
Directora de Chicos.net*

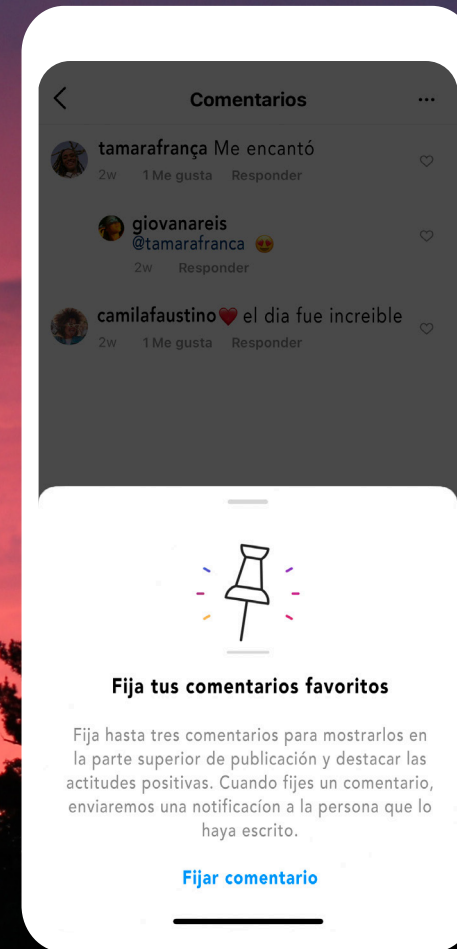
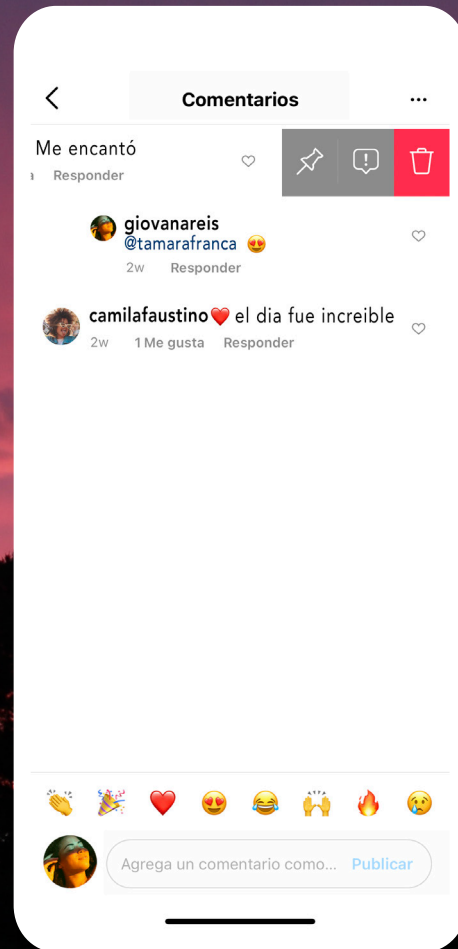
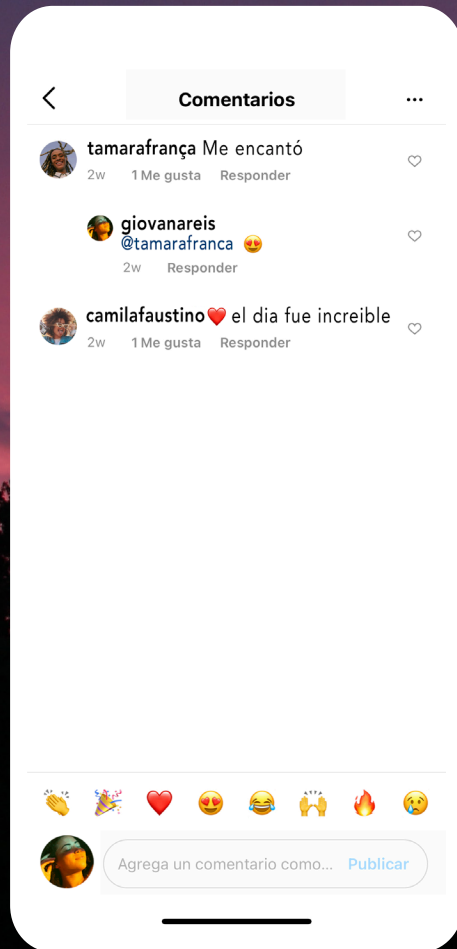


+ Fijar comentarios positivos

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

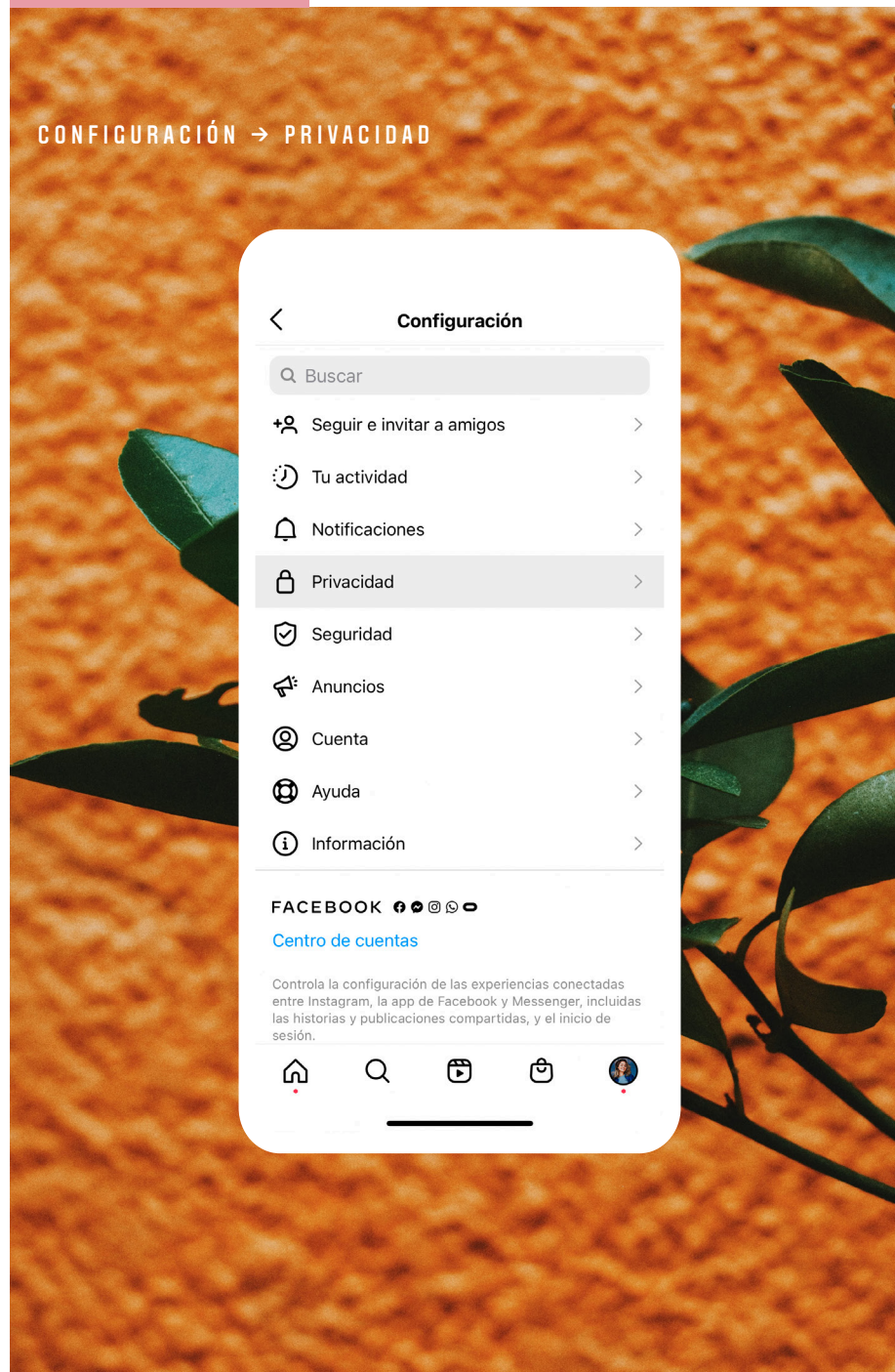
Los Comentarios Fijos le dan a tu hija/o una forma de establecer el tono de su cuenta y de comprometerse con su comunidad fijando un número selecto de comentarios en la parte superior del hilo de sus comentarios.

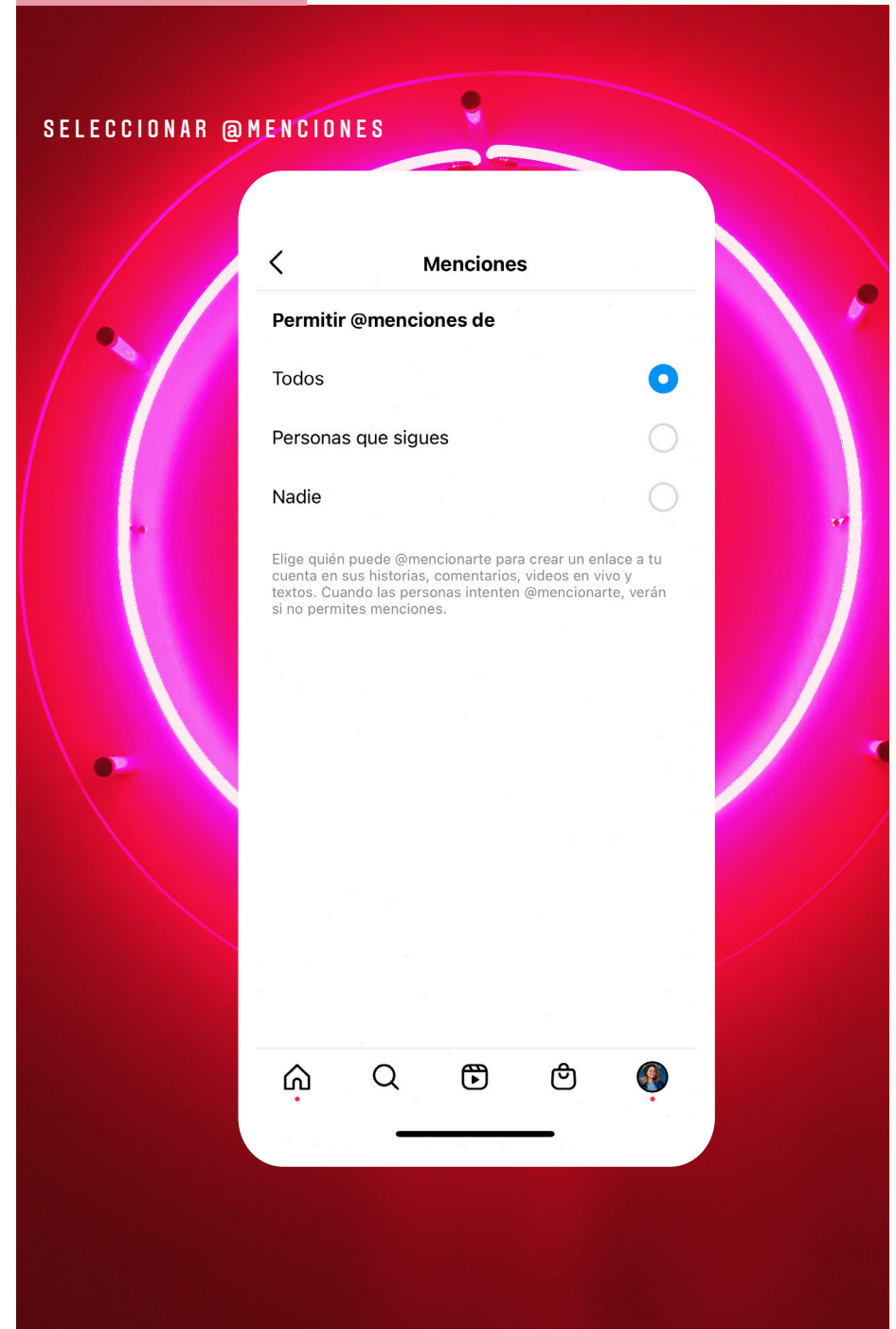
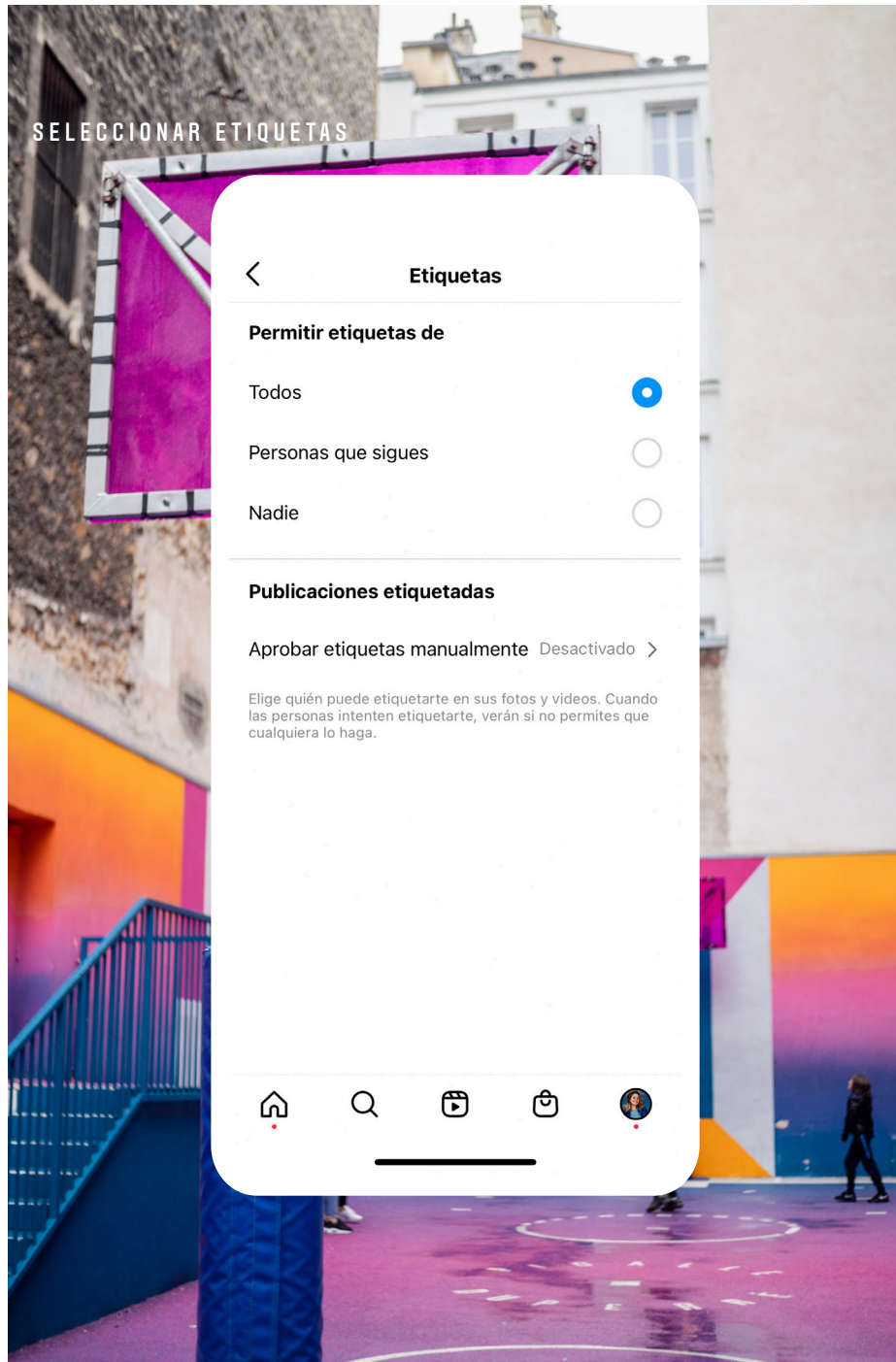




Controlar etiquetas y menciones

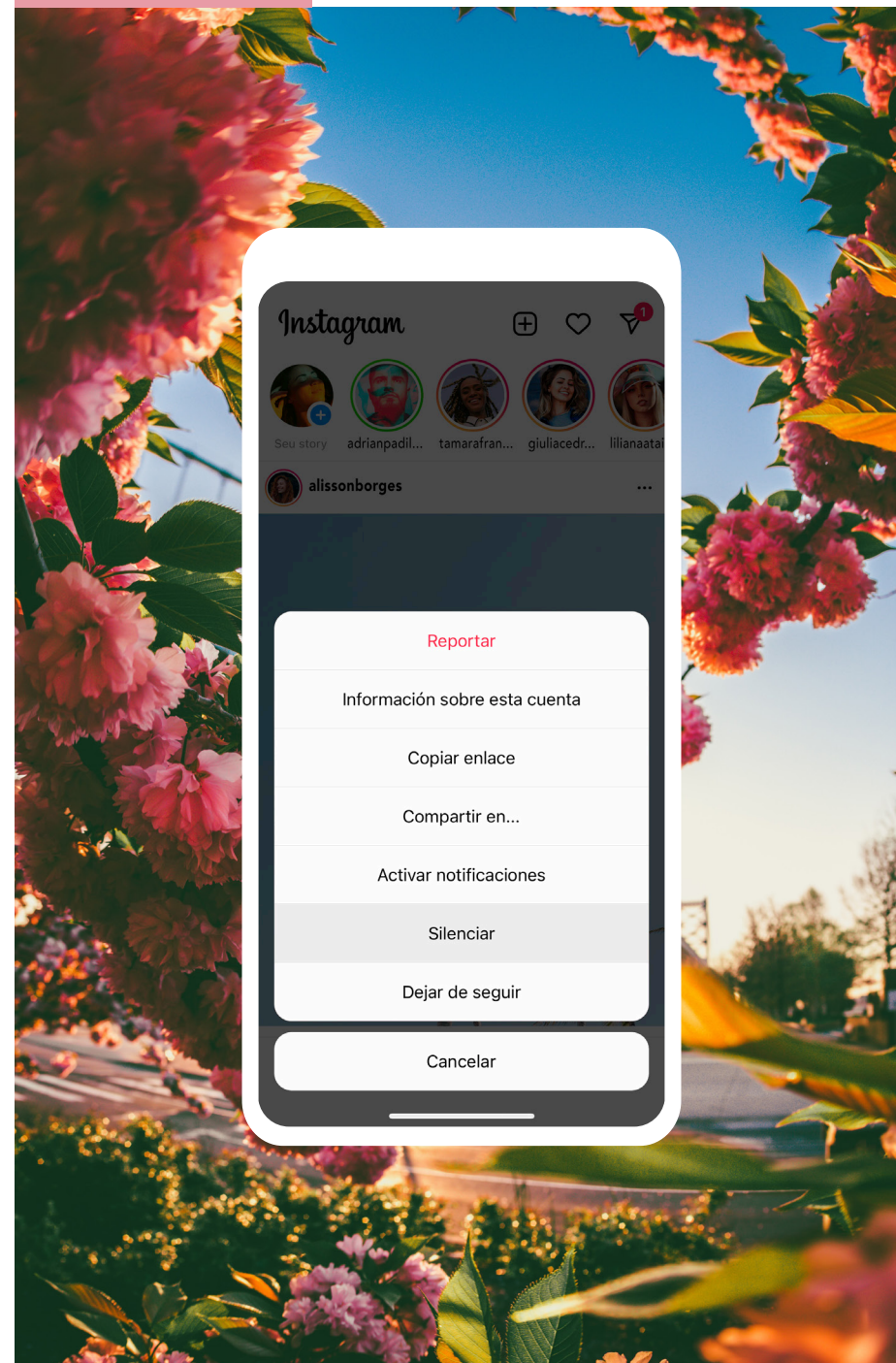
Hemos creado nuevos controles que permiten gestionar quién puede etiquetarlos o mencionarlos en Instagram. Tu hija/o puede elegir si quiere que todas las personas, sólo aquellas a las que sigue o ninguna, puedan etiquetarlas o mencionarlas en un comentario, un texto o una Story.





Silenciar una cuenta

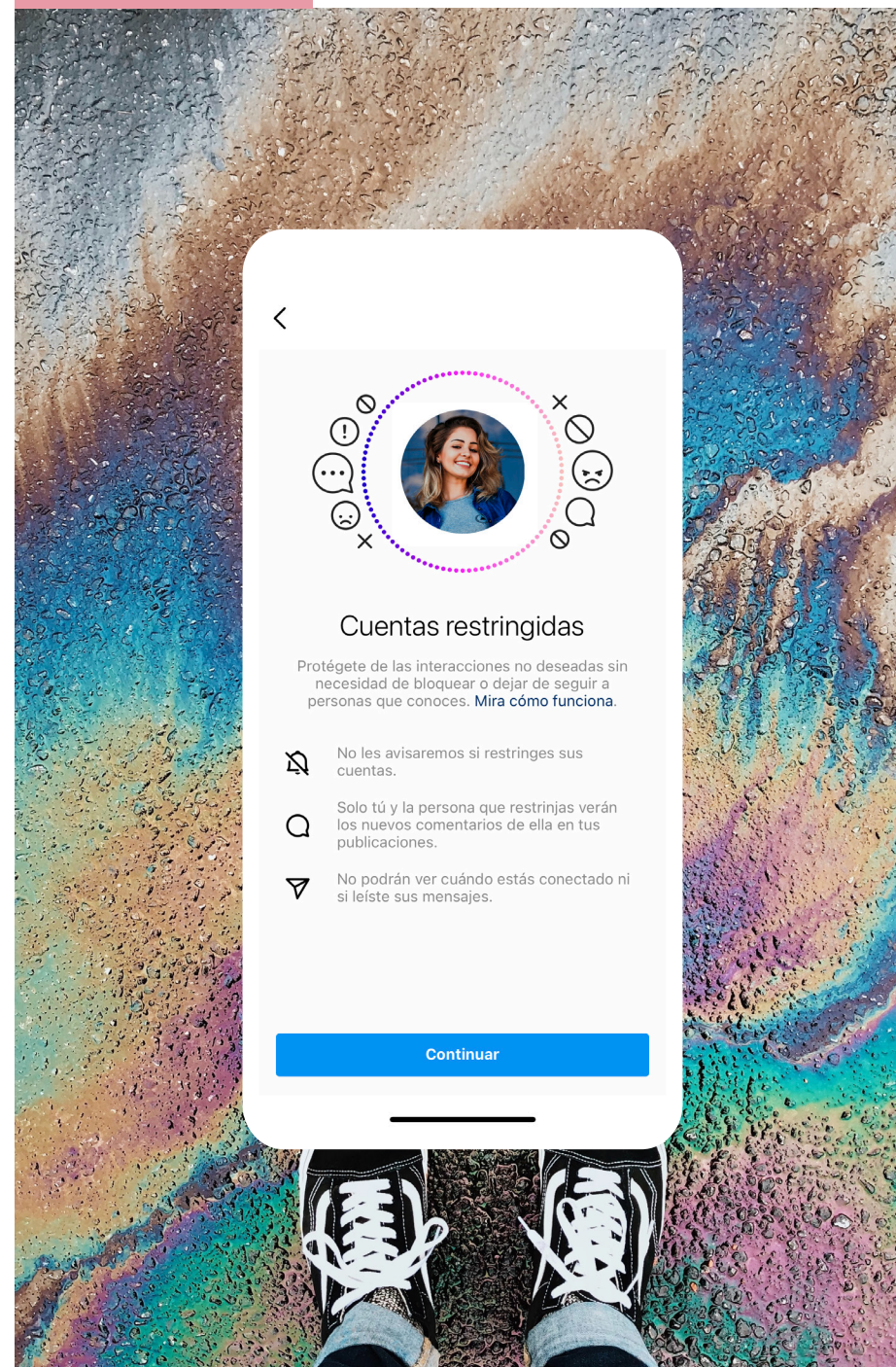
Puede que haya cuentas con las que tu hija/o no esté interesada/o en interactuar pero que duda en dejar de seguir. Al silenciarla se evitará que las publicaciones o Stories de esas cuentas aparezcan en la cuenta de tu hija/o. La otra persona no sabrá que ha sido silenciada, y tu hija/o puede deshacer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



Restricciones

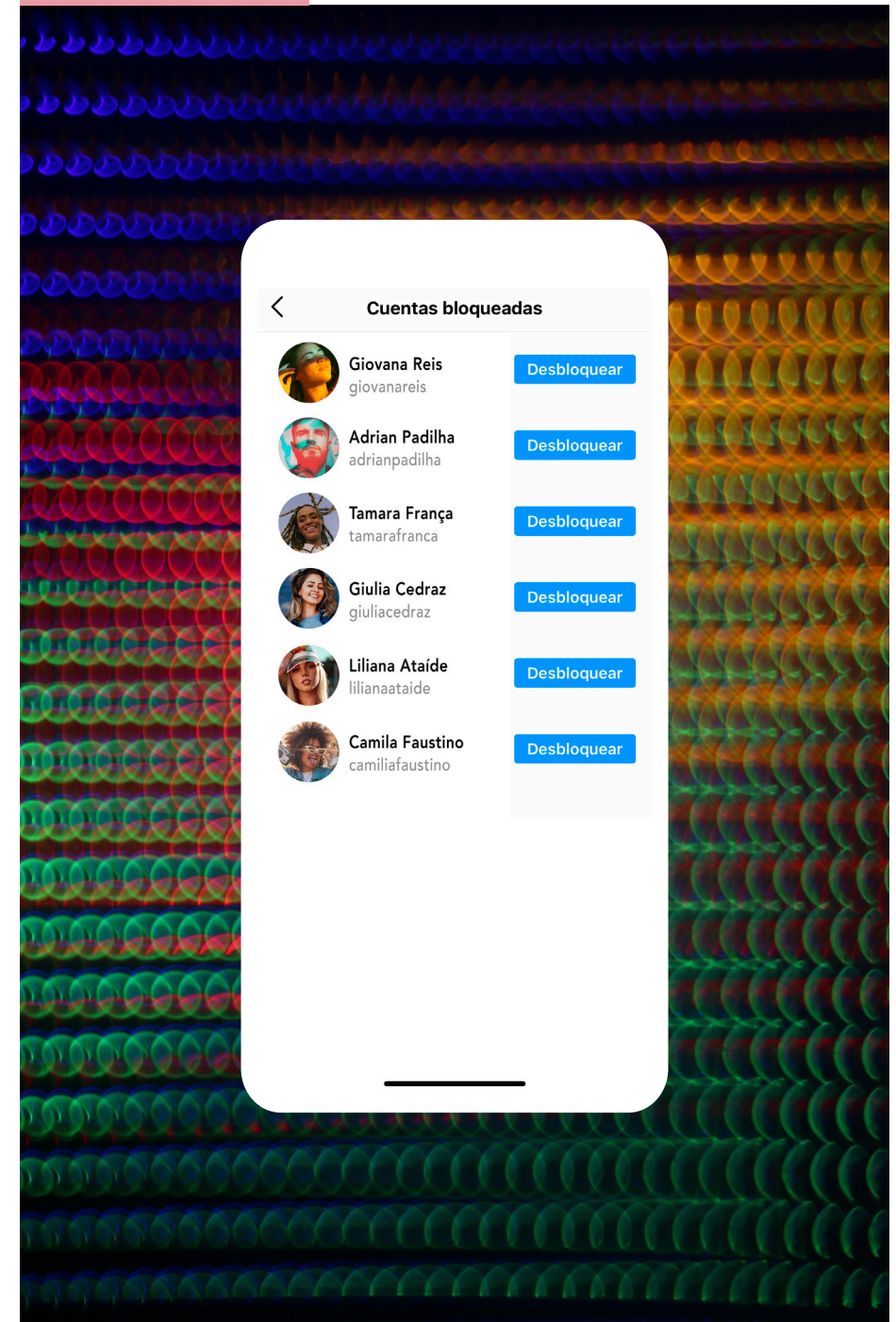
A veces los y las jóvenes no se sienten cómodos bloqueando o dejando de seguir a alguien porque sienten que podría provocar situaciones incómodas o intensas.

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 solo 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 hijo/a 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 tu hijo/a bloquea la cuenta de una persona, ésta no es notificada. Tu hijo/a puede desbloquear una cuenta en cualquier momento.





05 /

Administrar los Tiempos

Cuando se trata de pasar tiempo en Instagram, es importante tener conversaciones abiertas con tu hijo/a 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 vos y a tu familia a comprender y a controlar el tiempo que tu hija/o dedica a la aplicación. Pueden trabajar juntos para decidir cuál es el equilibrio adecuado para todos.



El uso de las pantallas evaluado según la dimensión del tiempo está cambiando. Computadoras, tablets y celulares son dispositivos que se usan para infinidad de propósitos.

Si bien es importante incentivar a los y las jóvenes a que manejen su tiempo en línea de forma crítica, cuando hablamos sólo de “cantidad de horas” podemos estar perdiéndonos algo. No existe un número ideal e indicado. Es importante tener en cuenta el contenido, contexto y conexiones presentes en cada situación particular.

Más que limitar cuantitativamente, deberíamos prestar atención al tipo de actividad que realizan chicas y chicos, promoviendo aquellas más creativas y activas y estimulando la variedad de lo que consumen: desde leer y escuchar música, jugar hasta utilizar dispositivos para crear arte digital, componer música, editar videos y programar, entre muchas otras propuestas.

Es recomendable, de todas formas, mantener espacios fuera de línea: la cena y el momento antes de ir a dormir son algunos de ellos.

Más información en:

http://www.chicos.net/infografias_chicosnet/tiempo_pantallas/



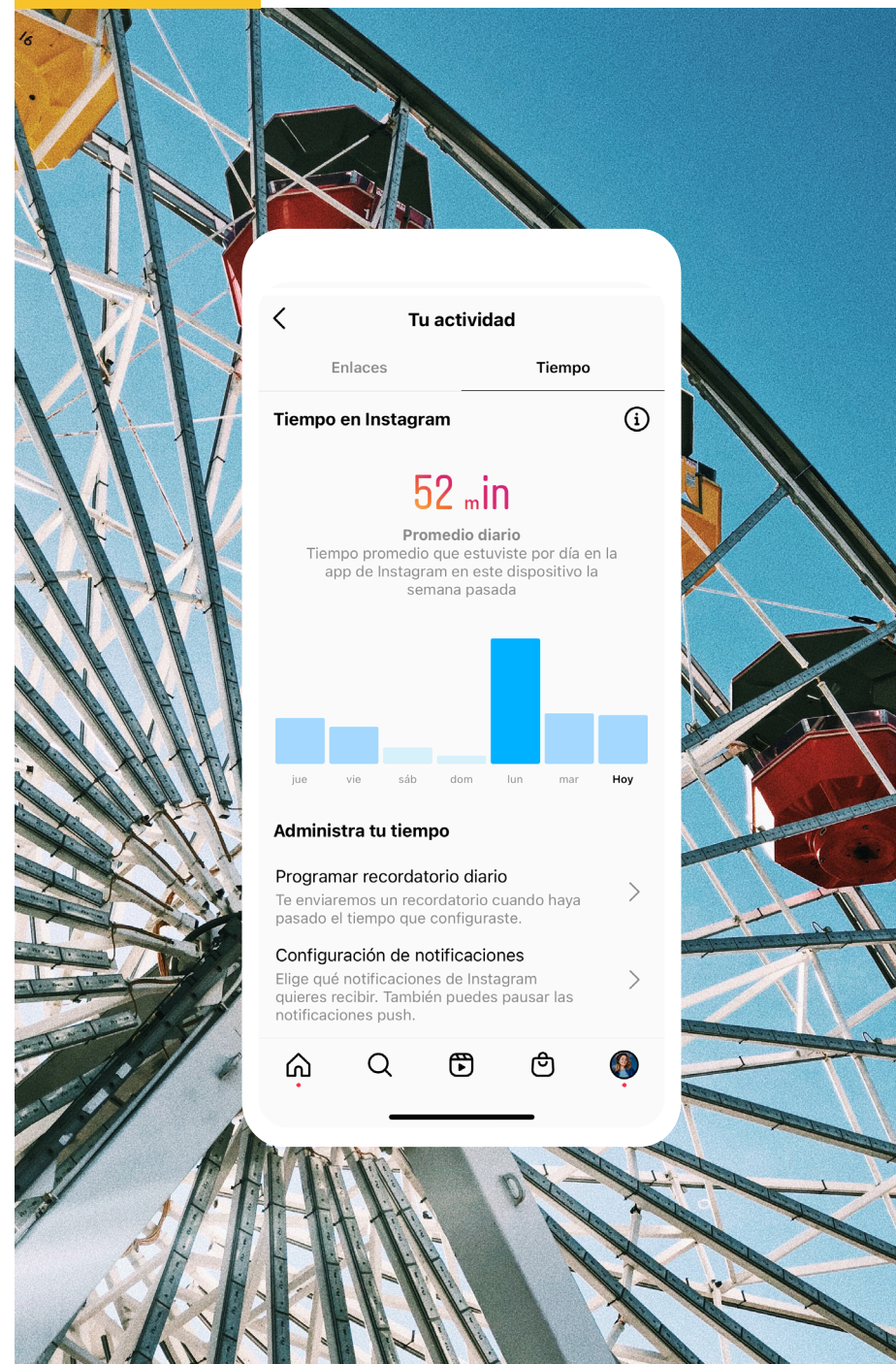
*Mariela Reiman,
Directora de Chicos.net*





Ver su actividad

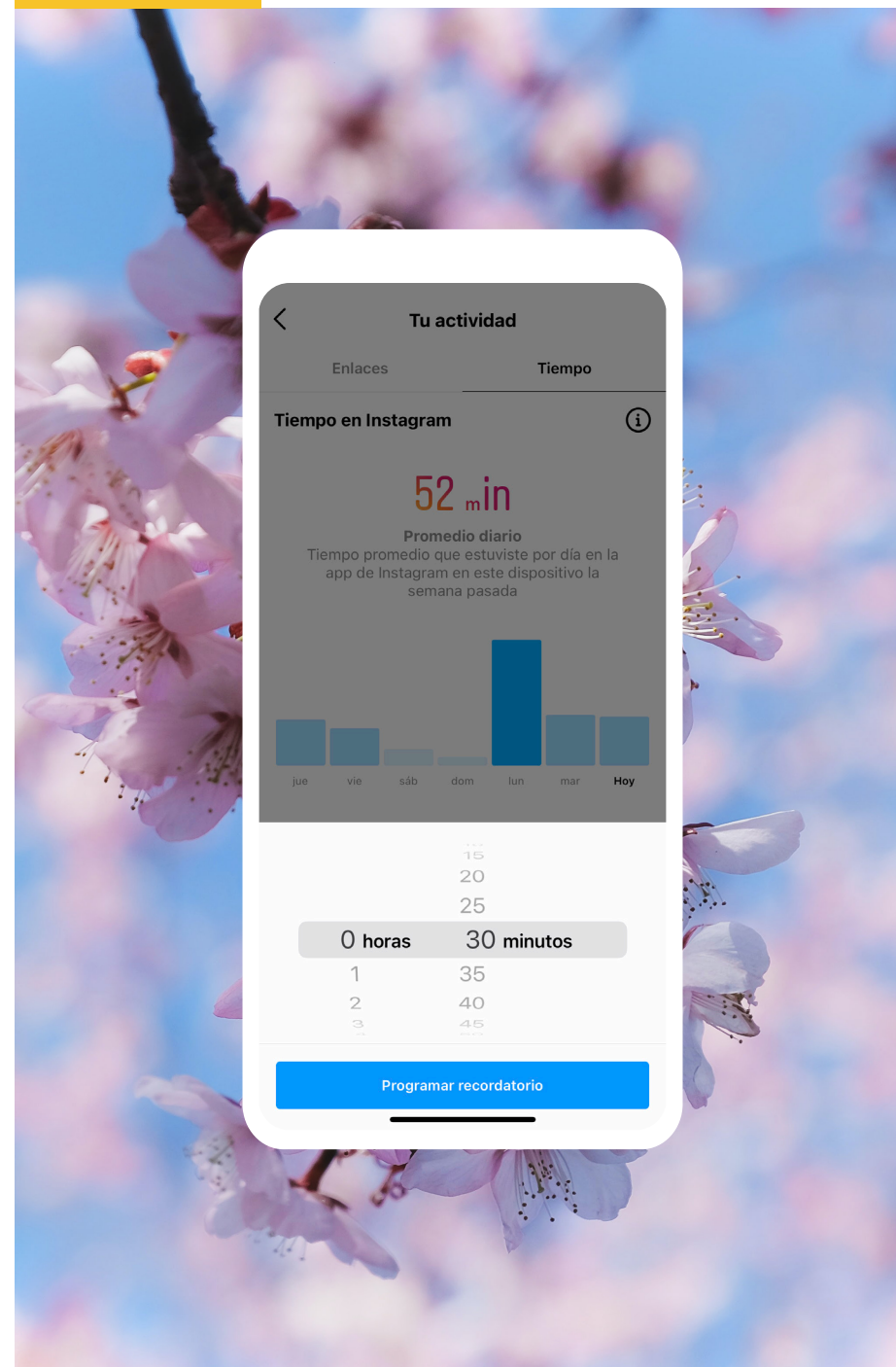
El Tablero de Actividades muestra a tu hija/o cuánto tiempo ha pasado en Instagram durante el último día y la última semana, así como el tiempo promedio que ha pasado en la aplicación. Tu hija/o puede tocar y sostener las barras azules para ver cuánto tiempo ha pasado en Instagram en un día determinado.



Establecer un recordatorio diario

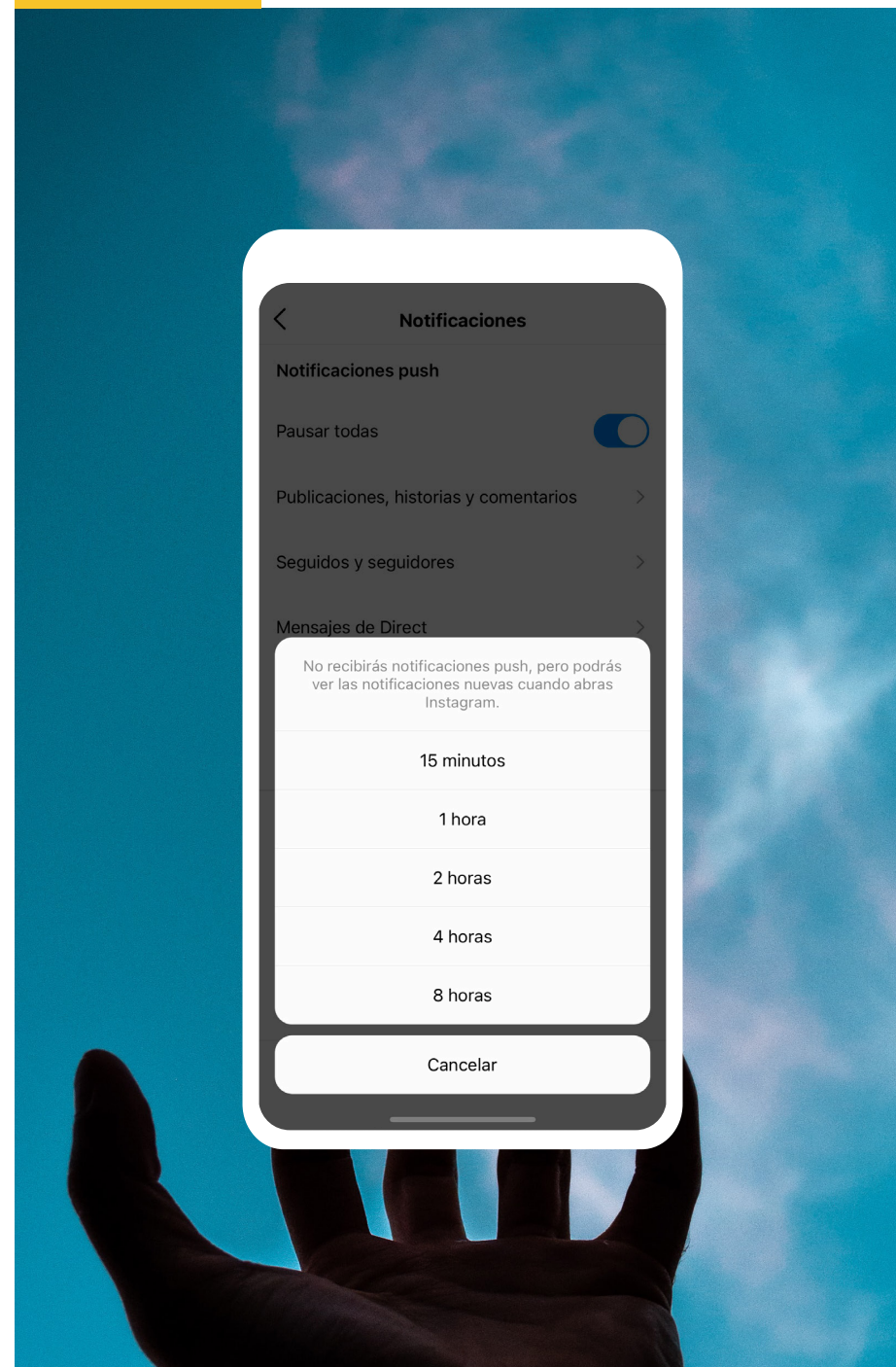
Tu hija/o puede usar el recordatorio diario para fijar un límite de tiempo en Instagram.

Hablá con tu hijo 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 con tu hija/o sobre cómo están usando Instagram durante el día.



Silenciar notificaciones push

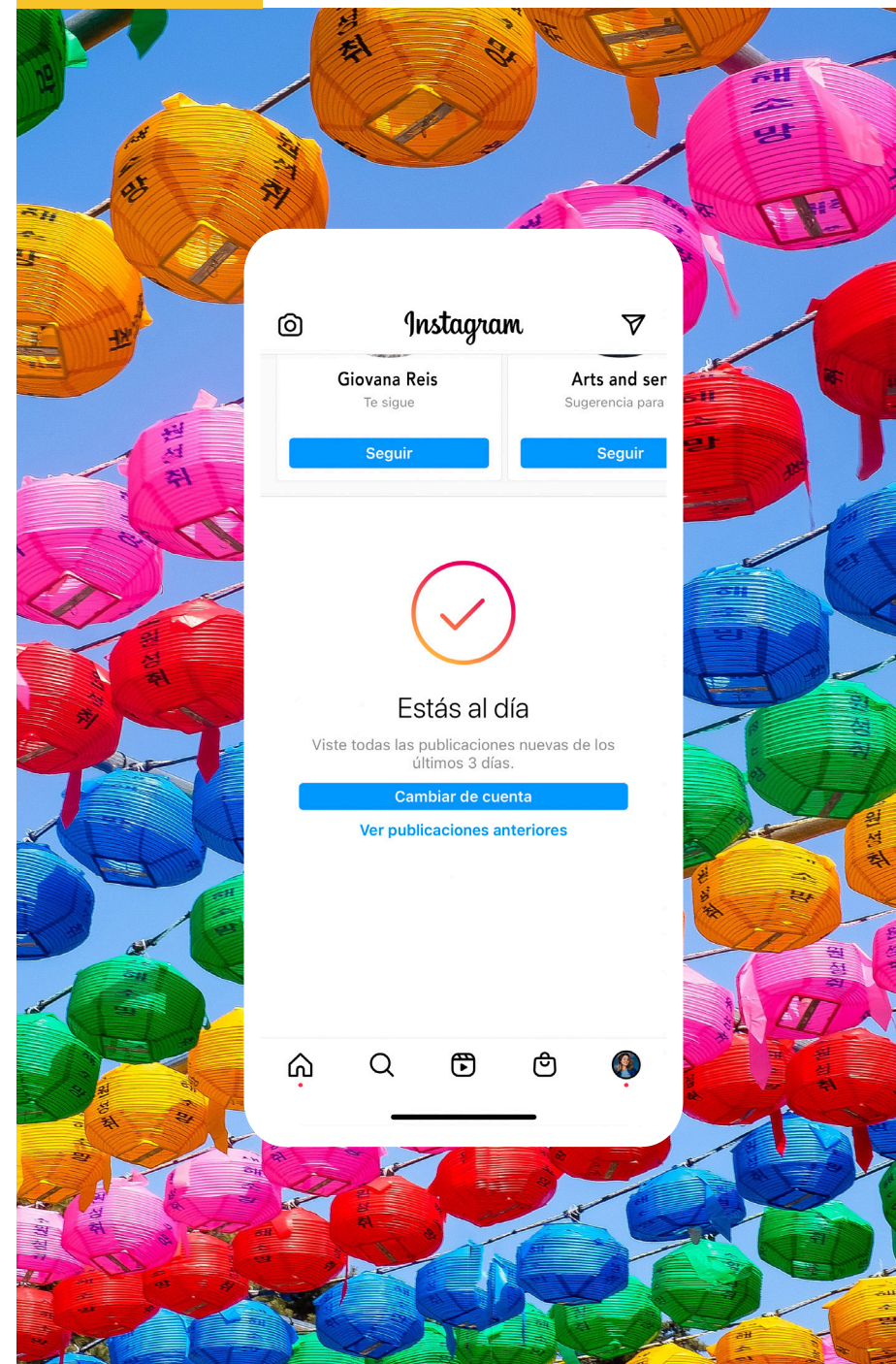
Tu hija/o puede usar la función “Silenciar Notificaciones Push” para silenciar las notificaciones de Instagram durante un período de tiempo. Cuando el tiempo preestablecido termine, las notificaciones volverán a su configuración normal sin tener que restablecerlas.



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 amigos y comunidades están haciendo.





06 /

Administrar la Seguridad



“

Las principales vulneraciones a derechos de niños, niñas y adolescentes parten de descuidos sobre la privacidad y la seguridad en sus cuentas. Es por eso que es central dialogar y acompañarlos/as a que comprendan la importancia que tiene proteger la seguridad en línea tanto como la protegemos fuera de línea. Crear contraseñas que no sean fáciles de descifrar y no compartirlas con nadie, no aceptar contactos que no conocen, son algunos consejos para que hagan un uso responsable de las redes sociales.

”



*Marcela Czarny,
Directora Chicos.Net*

Autenticación en dos pasos

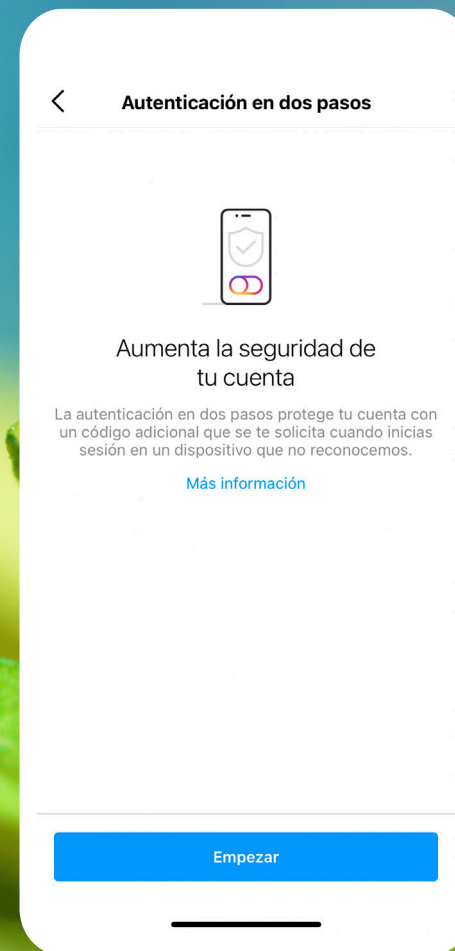
Mantén la cuenta de tu hijo/a segura y su inicio de sesión privado, especialmente a través de múltiples dispositivos.

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 hijo segura y su inicio de sesión privado, especialmente a través de múltiples dispositivos.



Correos electrónicos de Instagram

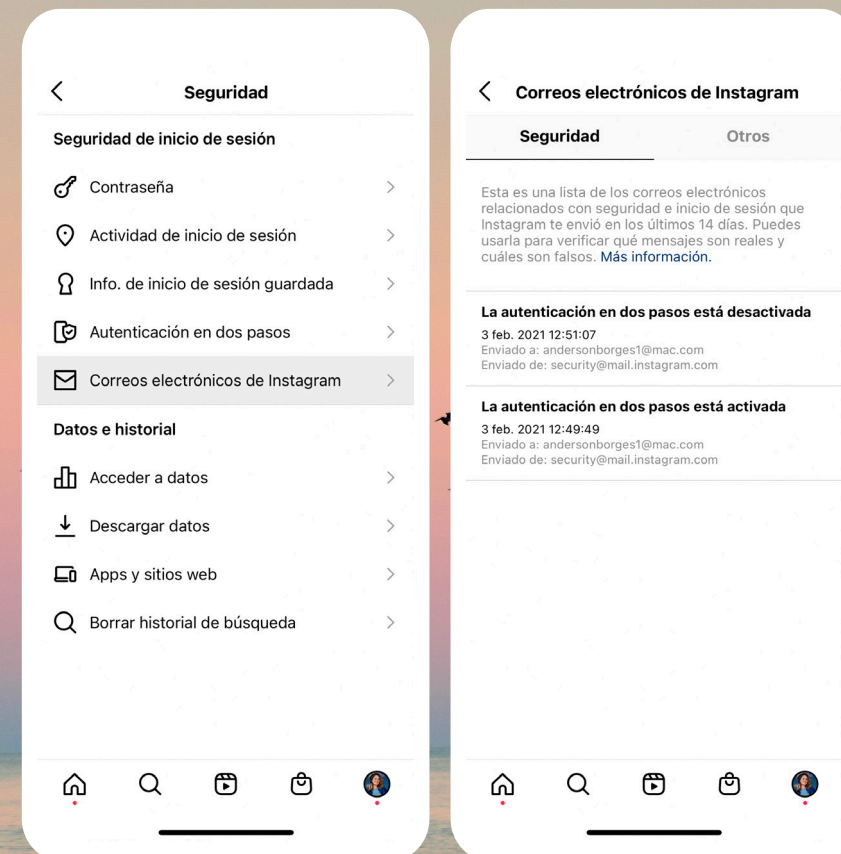
Verificá la seguridad de la cuenta de tu hija/o y asegurate de que vos o tu hija/o no pierdan importantes correos electrónicos legítimos de Instagram relacionados con la cuenta.

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



Correos Electrónicos de Instagram

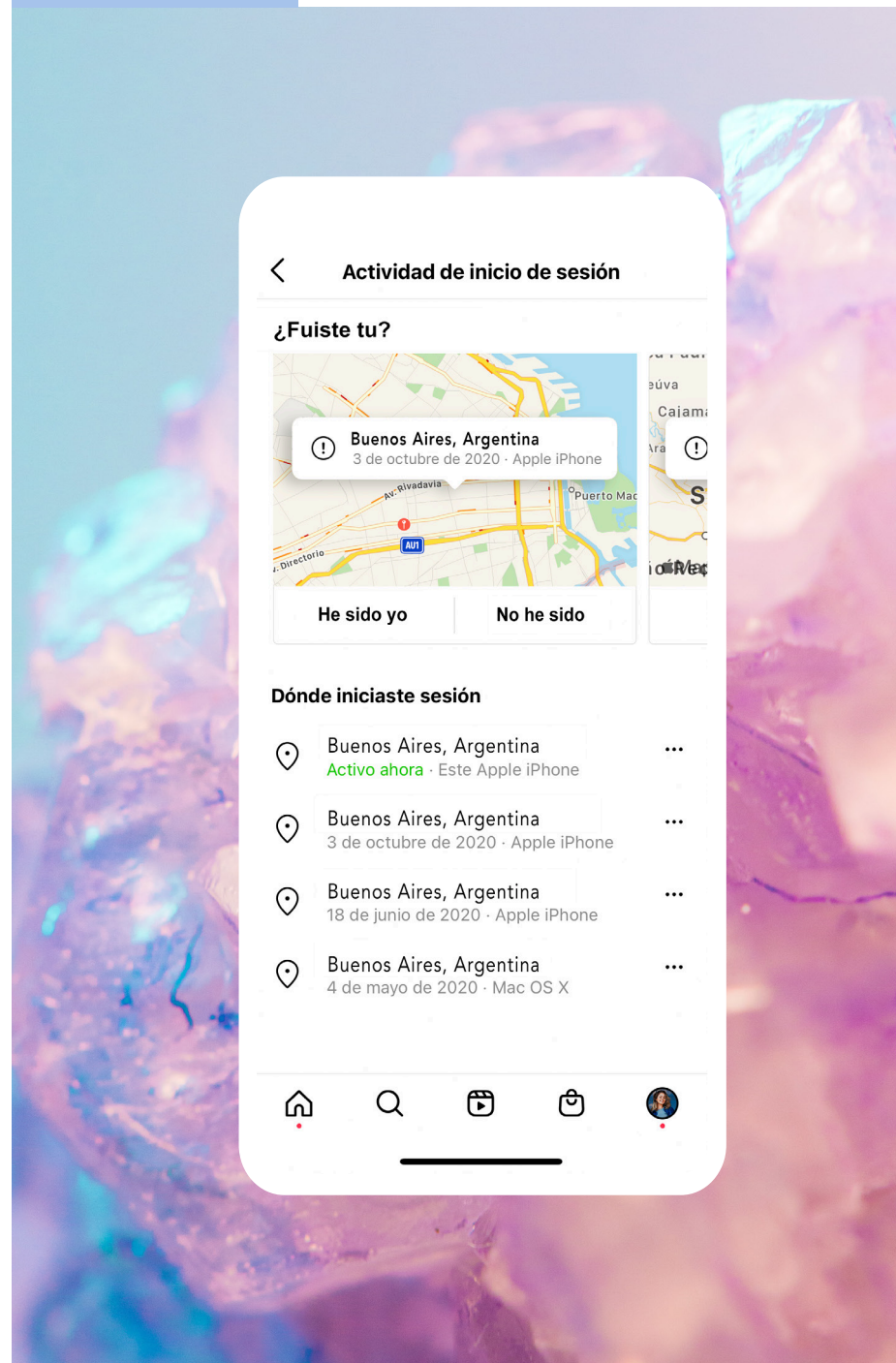
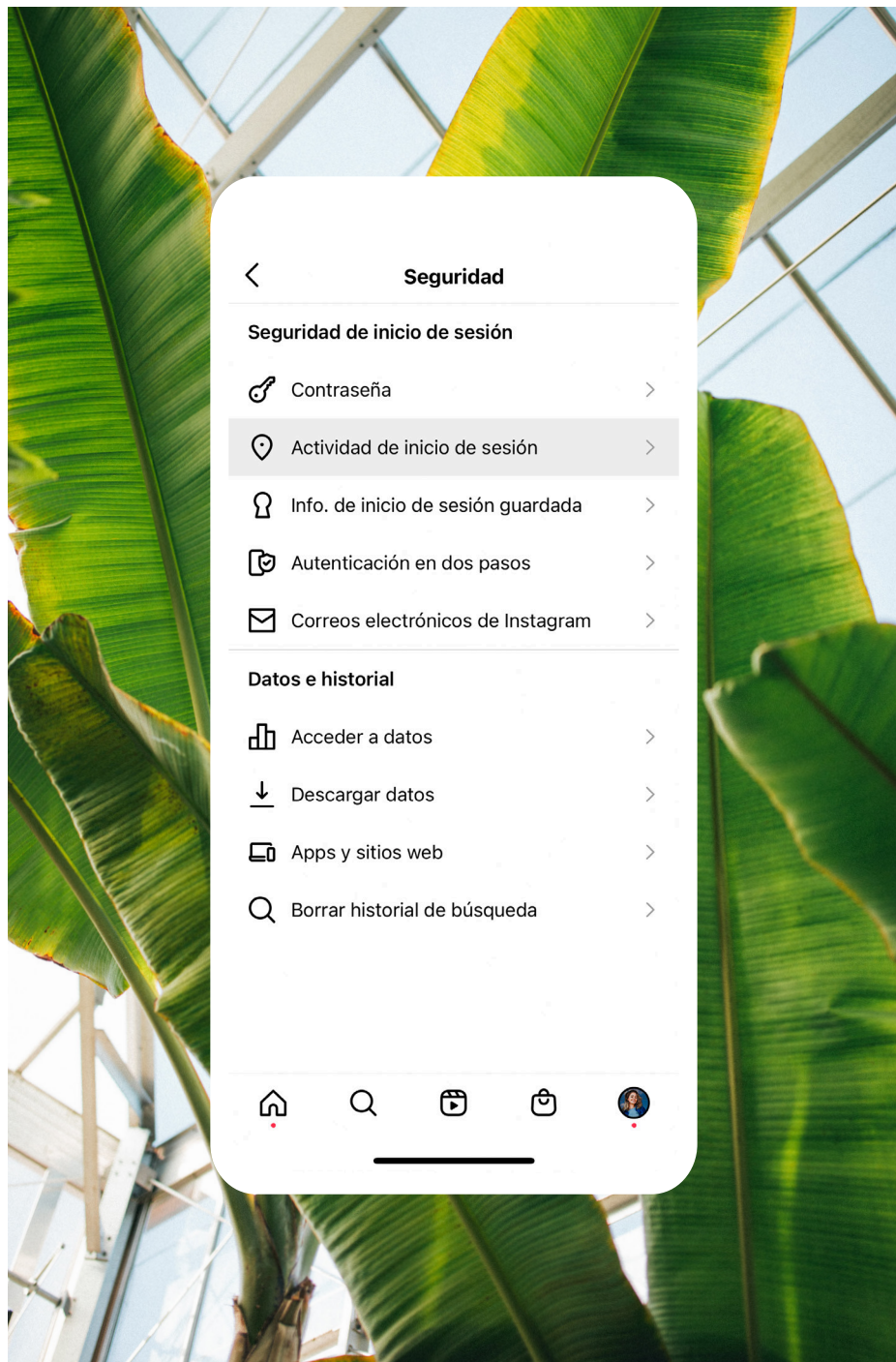
Verificá la seguridad de tu cuenta y no pierda importantes correos electrónicos legítimos de Instagram sobre tu cuenta.



➔ Actividad de inicio de sesión (login)

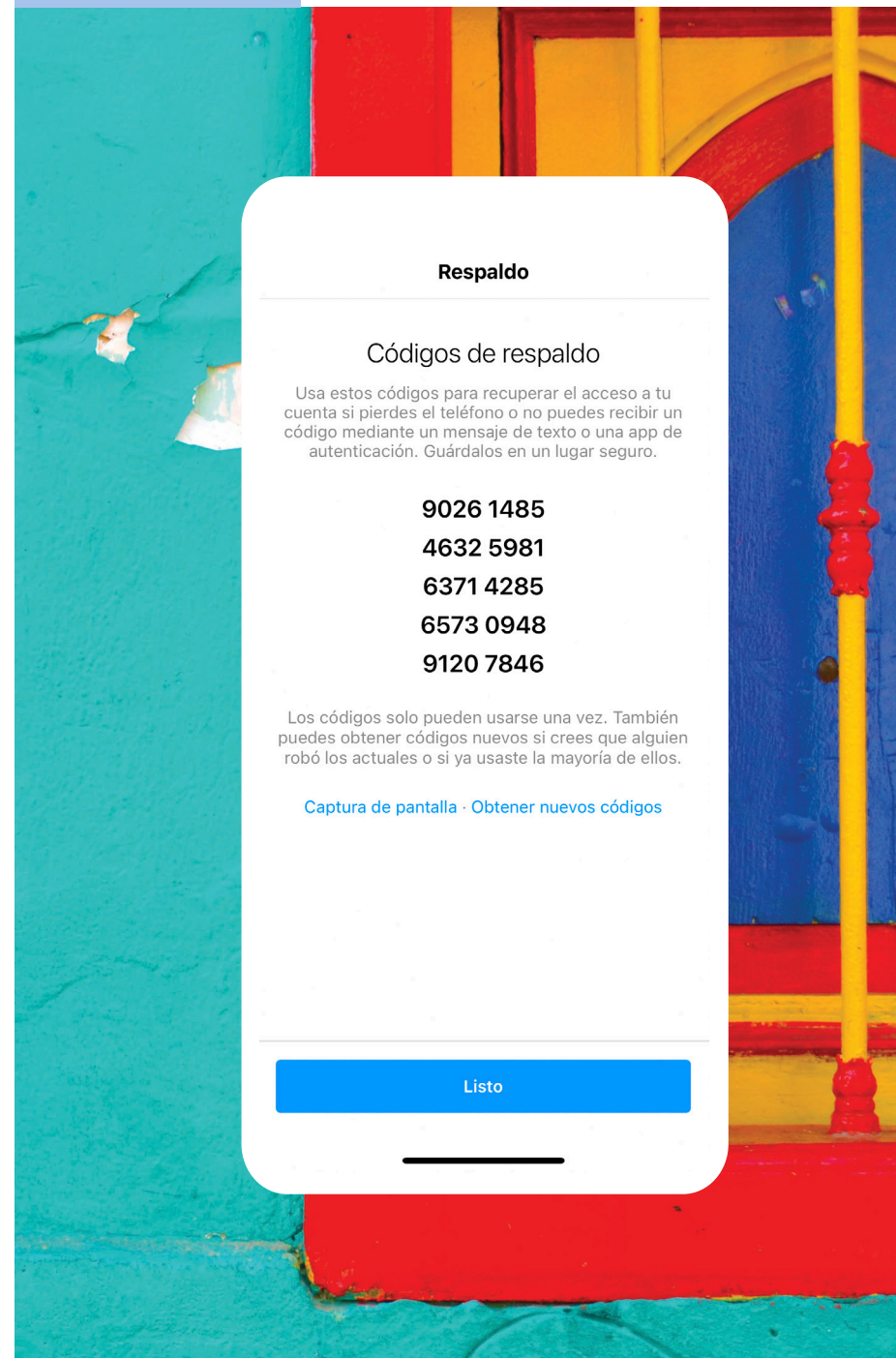
Sólo podés iniciar sesión en una sola cuenta de Instagram a la vez, pero tu dispositivo puede almacenar información de inicio de sesión para varias cuentas de Instagram. Podés añadir o eliminar la información de inicio de sesión en la configuración de tu aplicación Instagram.





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 podés 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



Puede que nunca ocurra, pero es importante que los y las jóvenes sepan cómo actuar si tienen preocupaciones sobre 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, intentá abordar el tema de cómo ayudar a los demás con amabilidad y sin juzgar. Instagram ofrece una serie de herramientas para informar sobre el comportamiento que se explican en las siguientes páginas.

01 EN CASO DE EMERGENCIA, CONTACTÁ A LAS AUTORIDADES.

Si alguien se encuentra en peligro físico inmediato, por favor ponete en contacto con el 107 o con los servicios de emergencia locales para obtener ayuda.

02 CONOCÉ LAS SEÑALES A LAS QUE HAY QUE ESTAR ATENTO EN LOS DEMÁS.

Seize the Awkward, una campaña de JED, la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP), y el Consejo de Publicidad, sugiere prestar atención a cosas como estas:

- No está actuando como de costumbre
- Está tomando más riesgos de los habituales
- Dice sentirse desesperado
- Está tomando drogas o bebiendo
- Se está lastimando a propósito
- No tiene muchas ganas de salir
- Su cabeza parece estar en otro lugar
- Está tan ansioso que no puede relajarse

Si alguien está demostrando cualquiera de los comportamientos anteriores, sugerimos que le ofrezcas ayuda, así como utilizar la herramienta de información de Instagram.

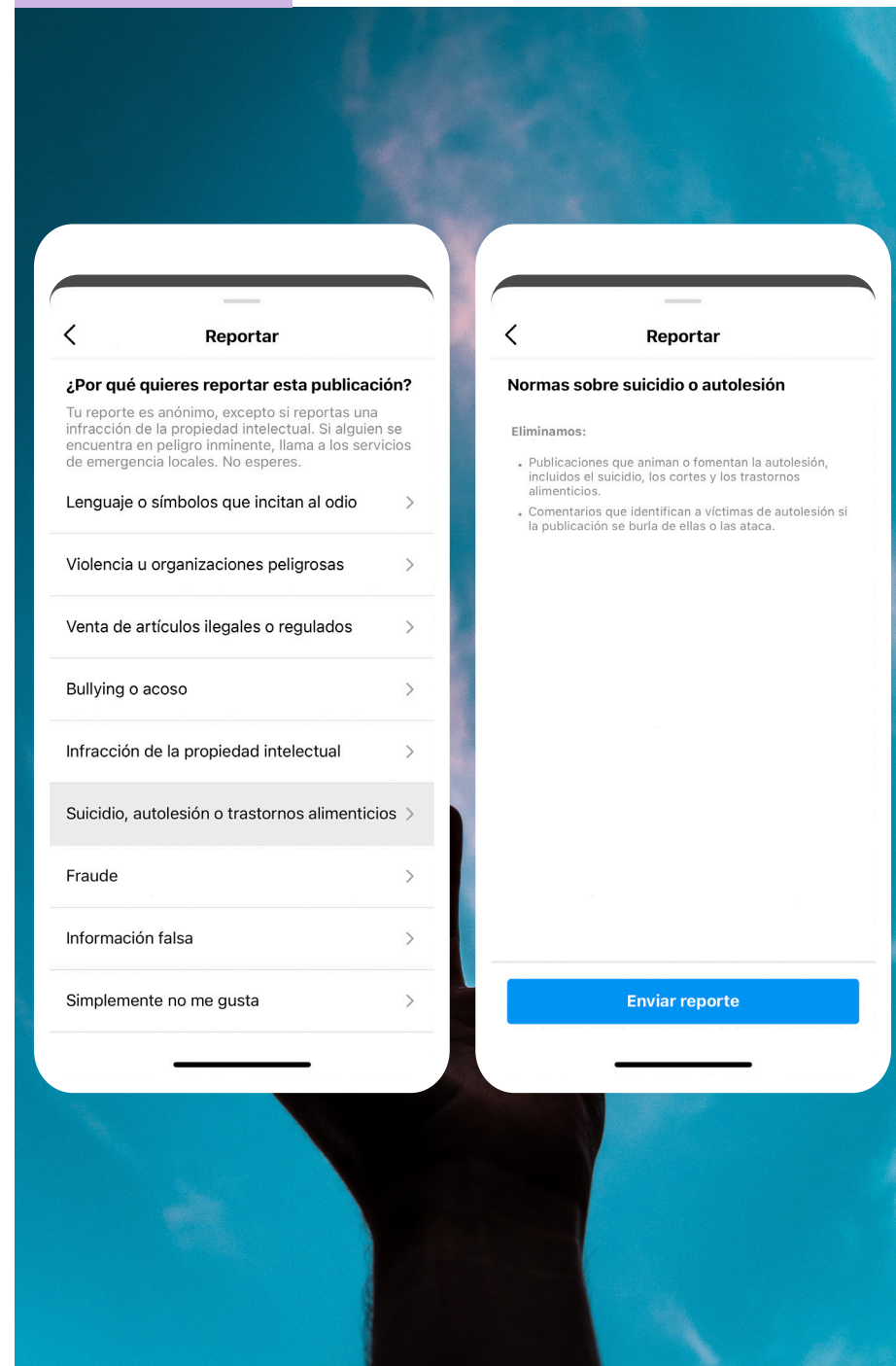
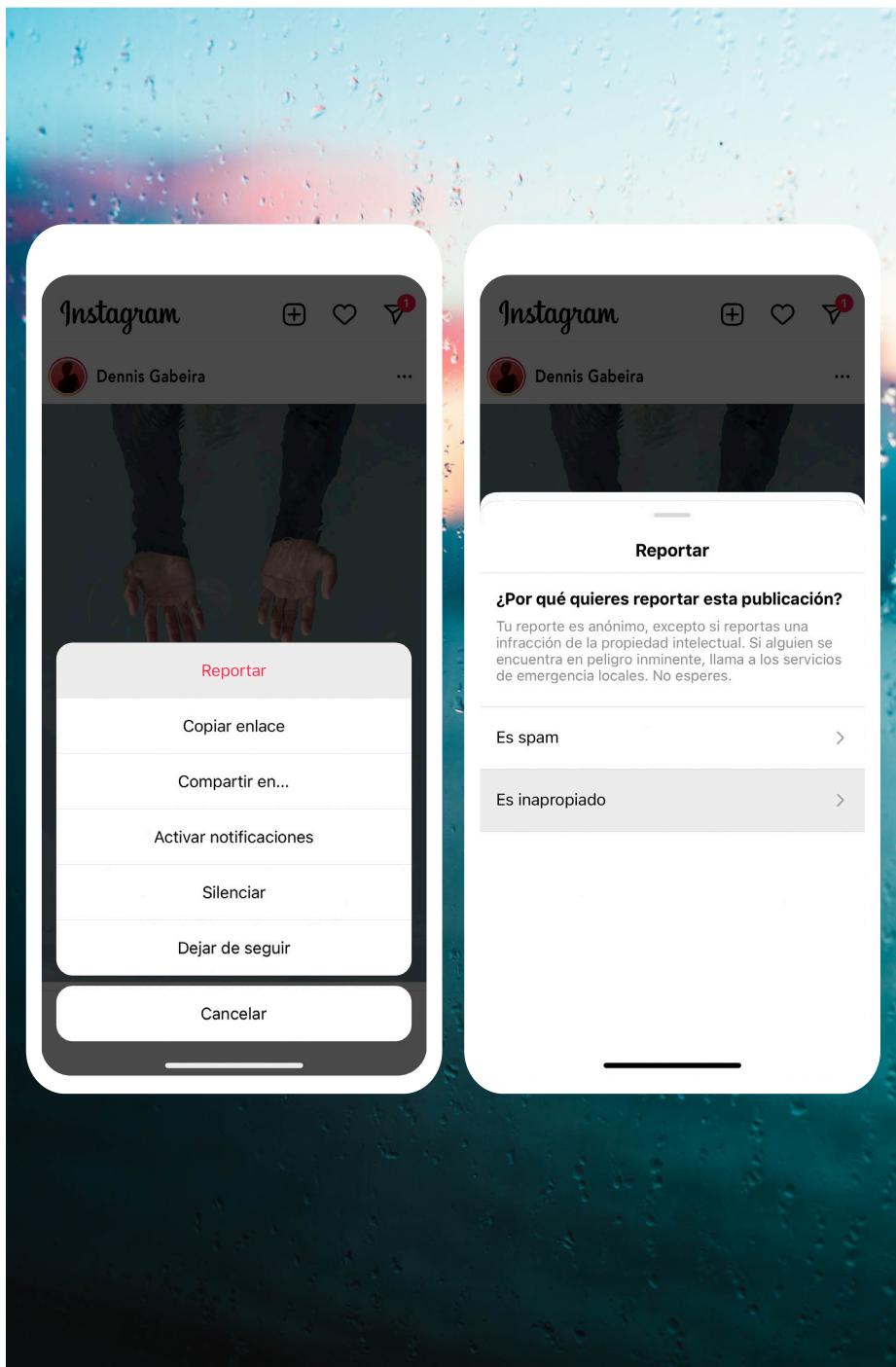
03 OFRECÉ AYUDA

Ayudar a alguien puede ser tan simple como enviar un rápido DM o un texto. Hacerles saber que no están solos y que te preocupás por ellos es un gesto amable. Intentá hacer un comentario informal como, “Noté que estás publicando muchos memes tristes últimamente ¿Estás bien?”

Hacer preguntas como: “¿Hablaste con alguien más sobre esto?” puede ser una forma de hacer ver que sí tienen apoyo de otras personas.

04 INFORMES

Animamos a los y las jóvenes que estén preocupados de que alguien pueda estar pensando en hacerse daño a sí mismo a que nos lo hagan saber para que podamos ayudarles a conectar con información y recursos. Hay equipos en todo el mundo trabajando 24 horas al día, siete días a la semana para revisar estos informes. La persona que hace la publicación no sabrá quién hizo la denuncia, pero obtendrá ayuda la próxima vez que abra la aplicación. Animamos a los y las jóvenes que estén preocupados de que alguien pueda estar pensando en hacerse daño a sí mismo a que nos lo hagan saber para que podamos ayudarles a conectar con información y recursos. Hay equipos en todo el mundo trabajando 24 horas al día, siete días a la semana para revisar estos informes. La persona que hace la publicación no sabrá quién hizo la denuncia, pero obtendrá ayuda la próxima vez que abra la aplicación.





08 /

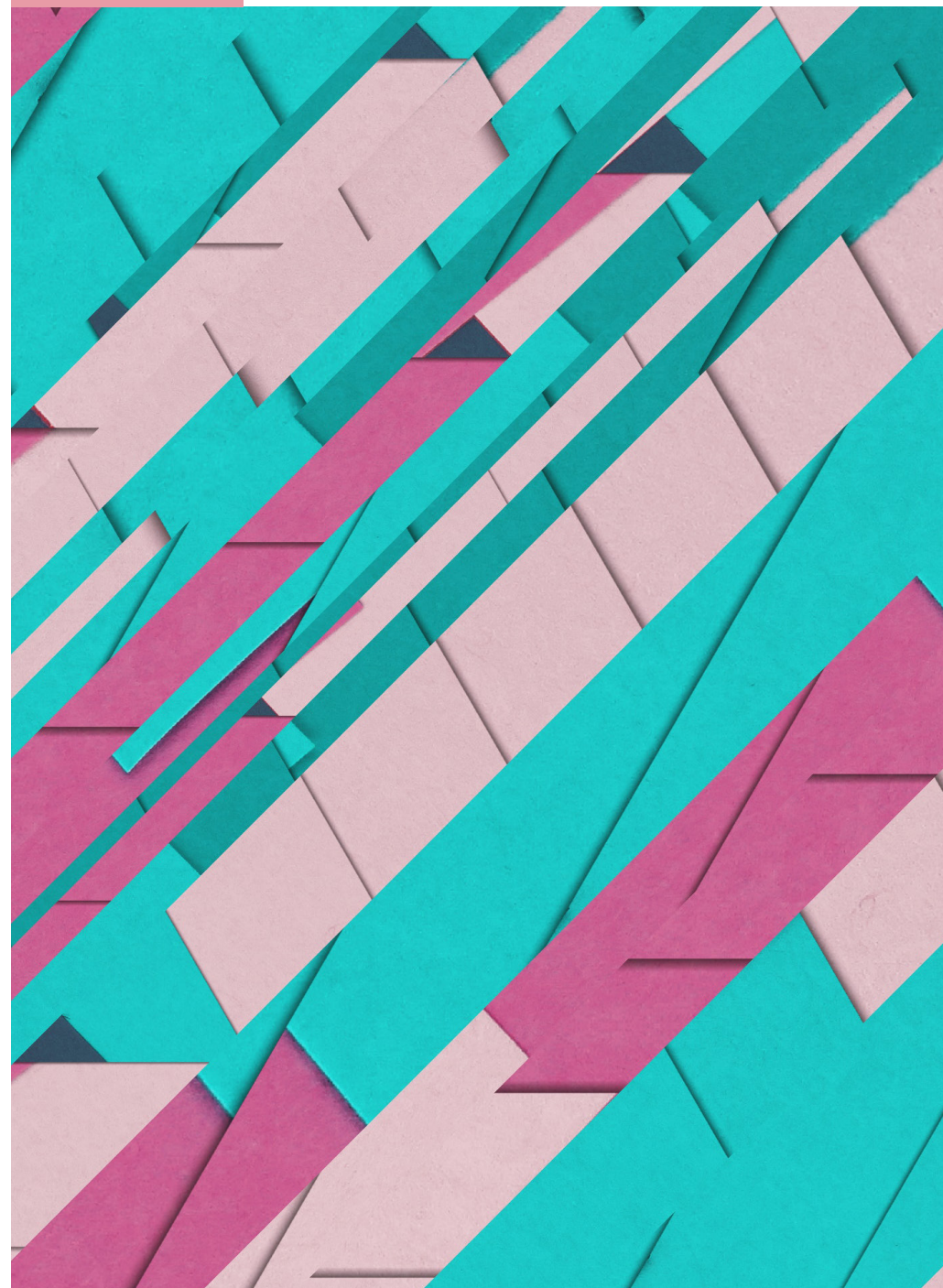
Consejos y Trucos



Si bien existen los mecanismos para denunciar violencias a la niñez en entornos digitales, cuando son perpetradas por personas adultas, la arista de la prevención y el empoderamiento de los chicos y las chicas para que reconozcan si viven situaciones de violencia y no las naturalicen es fundamental. Por eso es tan importante la ESI (Educación Sexual Integral) desde la primera infancia, donde la dimensión del conocimiento del cuerpo, de la intimidad, la formación de criterio propio y la posibilidad de expresar experiencias negativas son pilares fundamentales en la educación actual.

A la familia le compete un rol primario en la prevención también, y la mejor manera de lograr esto es dialogar sobre estos temas con chicos y chicas: “Es esencial construir un vínculo de confianza con nuestros hijos e hijas, principalmente porque las situaciones de abuso suelen desarrollarse bajo un pacto de silencio entre quien abusa y la víctima.

En la primera infancia debemos ayudarlos a distinguir por ejemplo, entre ‘secretos buenos’ y ‘secretos malos’ y a reconocer las partes íntimas de su cuerpo como tales. Cuando empiezan a tener un uso más independiente de los medios digitales, es crucial hablar con ellos y ellas sobre los eventuales riesgos que pueden afrontar online y offline”, explica Marcela Czarny, de Chicos.net. Entre las recomendaciones esenciales están: fomentar que tengan cuentas privadas en las redes sociales, que no publiquen datos sensibles y que no acepten interactuar con personas que no conocen en los juegos en línea.



Otra manera de contribuir a poner fin a este tipo de violencias es denunciar cuando sabemos o sospechamos de un caso, para que las personas que perpetúan estas prácticas no sigan actuando de manera impune.



En Argentina son varios los canales para encontrar asesoramiento o para efectuar una denuncia en casos de sospecha de vulneraciones graves de derechos en la niñez. Chicos.net, entre sus objetivos, busca visibilizar estos riesgos y los canales de orientación y denuncia como parte de la iniciativa “La Ruta de la protección de niños, niñas y adolescentes en entornos digitales” que este año está más vigente que nunca.

Ante casos de vulneraciones de derechos en entornos digitales comunicarse con los siguientes organismos:

- Ministerio Público Fiscal de la Ciudad de Buenos Aires. 0800 33 347225 (24 hs); o denuncias on line ingresando a www.mpfciudad.gob.ar, o enviando mail a denuncias@fiscalias.gob.ar
- Equipo Niñ@s, del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Línea telefónica gratuita (las 24 horas, los 365 días del año) 0800-222-1717 o correo electrónico a equiponinas@jus.gov.ar
- Línea 137 de Ayuda y atención a víctimas de violencia familiar y sexual, o mensaje de WhatsApp al 11-3133-1000
- Ministerio Público Tutelar. WhatsApp (todos los días de 8 a 20 horas) 15-3637-3727/15-7037-7037. Teléfono: 08001227376
- Grooming Argentina. WhatsApp (las 24 horas) 011-1524811722
- Línea 102: línea de atención gratuita a niños, niñas y adolescentes. Brinda un servicio telefónico gratuito y confidencial de escucha, contención y orientación ante situaciones de vulneración de sus derechos.



09 /

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 tu hija/o bloquea a alguien, la otra persona no es notificada, pero ya no podrá interactuar con tu hija/o 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 Normas Comunitarias 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 y las 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 y las jóvenes pueden ver fotos y videos 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 hijo sigue.

FEED

Feed es donde los y las 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 videos.

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. Puede ser videos o fotos.

REELS

Reels permite a la gente grabar y editar videos cortos de hasta 30 segundos en la Cámara de Instagram. Podés agregar efectos y música a su 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. Tu hija/o 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 tu hija/o está activa/o en Instagram o cuando él o ella ha leído sus mensajes directos.

STORIES

Las 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. Tu hija/o puede posteriormente compartirlas en sus Stories Destacados (Highlights). Cualquier persona que pueda ver las historias de tu hija/o puede hacer una captura de pantalla.



10 /

Recursos



ASOCIACIÓN
chicos.net

Para más herramientas y recursos que te ayuden a abordar los hábitos saludables de los medios sociales con tu hija/o, visitá parents.instagram.com y www.chicos.net.