Guía para gestionar la experiencia de tus hijos(as) en Instagram & WhatsApp

Grooming Argentina

Meta

Tabla de contenidos

Introducción

Objetivo de la guía 05

Mensaje de Antigone Davis, Vicepresidenta y Directora Global de Seguridad de Meta 06

Mensaje de Hernán Navarro, Director Ejecutivo de Grooming Argentina 07

Instagram

¿Qué es Instagram? 09

Anatomía de Instagram 10

¿Qué son las Cuentas de adolescentes? 14

Principios que guían la protección 16

Verificación de edad 18

Centro para familias y Supervisión parental 20

Cinco pasos para activar la Supervisión parental 23

Cinco preguntas para entender la experiencia de tu hijo(a) en Instagram 24

Funciones y herramientas para gestionar la experiencia de tu hijo(a) en Instagram: privacidad, interacciones, contenido, tiempo y seguridad. 25





WhatsApp

¿Qué es WhatsApp? 57

Anatomía de WhatsApp 58

¿Qué son las Cuentas administradas por padres? 61

Funciones y herramientas de Cuentas administradas 62

Paso a paso para configurar una Cuenta administrada 65

Qué se puede y qué no se puede hacer 66

Controles parentales para adolescentes en WhatsApp 67

Configuración de los controles parentales 68

Configuración de privacidad 69

Canales y estados 70

Meta AI 71

Notificaciones de actividad 72

Transiciones 73

Centro de información para adolescentes 74

Grooming Argentina

¿Qué es Grooming Argentina? 75

Introducción



Objetivo de esta guía

En Meta trabajamos para crear experiencias seguras y adecuadas según la edad. Desarrollamos herramientas y recursos para ayudar a padres, madres, tutores y adolescentes a sentirse protegidos y mantenerse informados, para que puedan usar nuestras tecnologías con mayor seguridad y tranquilidad.

Esta guía fue creada para ayudar a las familias a conocer las funciones y herramientas de seguridad, privacidad, supervisión y bienestar disponibles en Instagram y WhatsApp. También busca brindar información práctica para conversar con los adolescentes y pre-adolescentes sobre el uso de estas plataformas, comprender mejor sus experiencias digitales y acompañarlos para que puedan desenvolverse de manera más segura, responsable y adecuada para su edad.



Explorar, crecer y conectarse de forma segura



Sabemos que ser madre o padre hoy implica cargar con mucho. En Meta queremos aliviar ese peso y darte tranquilidad en lo que respecta a la seguridad de tus hijos adolescentes en internet.

Después de más de una década desarrollando protecciones para los jóvenes, presentamos las Cuentas de Adolescentes, que replantearon de raíz la experiencia de los adolescentes en Instagram. Las Cuentas de Adolescentes incluyen protecciones integradas que limitan quién puede contactarlos y el contenido que ven, de modo que los adolescentes acceden a experiencias seguras y adecuadas para su edad. Todas vienen activadas de forma automática, así que no necesitás activar nada.

Los adolescentes menores de 16 años necesitan tu permiso para flexibilizar cualquiera de estas configuraciones, y vos podés activar la supervisión parental para obtener más información y más control sobre su experiencia.

Extendimos ese compromiso a WhatsApp, donde las cuentas administradas por madres y padres te dan mayor visibilidad sobre la experiencia de tu hijo adolescente, y te ayudan a estar presente en la manera en que se vincula y se comunica, respetando al mismo tiempo su espacio para mantener el contacto con las personas que le importan.

Cuidar a los adolescentes en internet es algo que construimos juntos. Por eso creamos esta guía junto a Grooming Argentina, un socio experto en la protección de niños, niñas y adolescentes en entornos digitales, porque las mejores soluciones surgen cuando las plataformas, los expertos, las familias y los propios adolescentes trabajan codo a codo. Es un recurso práctico para que puedas conocer las herramientas de seguridad de Instagram y WhatsApp, configurar la supervisión parental y tener conversaciones significativas con tus hijos adolescentes sobre su vida en internet.

Tu participación importa. Juntos podemos ayudar a que los adolescentes exploren, creen y se conecten de forma segura.

Antigone Davis
Vicepresidenta y Directora Global de Seguridad de Meta

Ninguna tecnología reemplaza el diálogo



Instagram es uno de los principales barrios del entorno digital que habitan las adolescencias. Allí se expresan, se informan, construyen vínculos y desarrollan una parte cada vez más significativa de su vida. Acompañarlas implica conocer cómo funciona la plataforma y qué herramientas de seguridad ofrece.

WhatsApp es otra de las vecindades más relevantes de ese entorno, con dinámicas propias. Gran parte de sus interacciones ocurre en conversaciones privadas o grupales, donde circula de manera inmediata contenido que puede trascender rápidamente el ámbito en el que fue compartido. Acompañar su uso requiere comprender cómo y qué recursos existen frente a situaciones potencialmente riesgosas. Conocer esta vecindad no significa invadir su intimidad, sino darles herramientas para habitarla con mayor autonomía, criterio y capacidad de pedir ayuda.

Esta guía acerca a madres, padres y adultos responsables recursos concretos para configurar esas herramientas de seguridad y supervisión, y para promover conversaciones abiertas sobre lo que sucede en Internet.

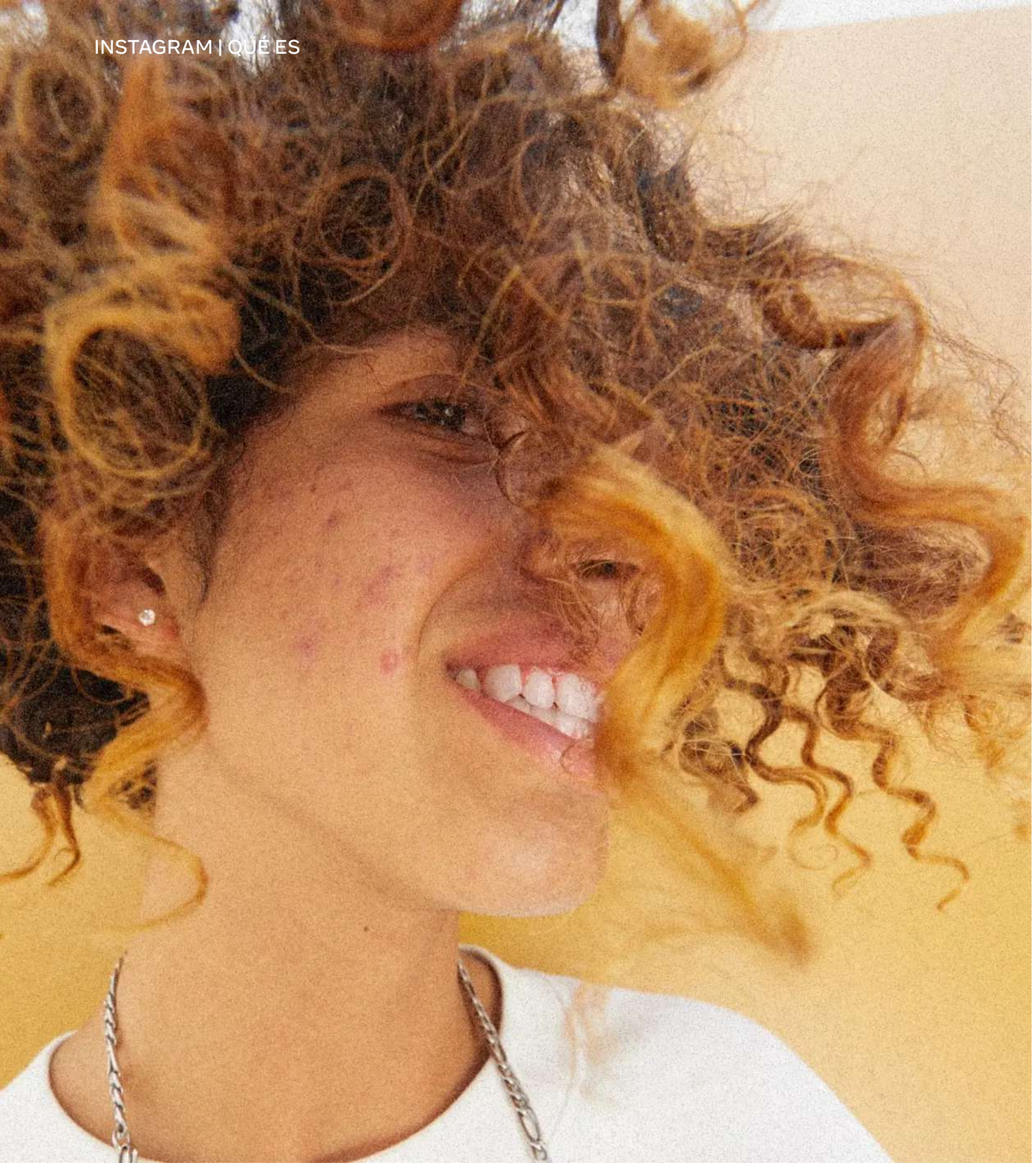
Ninguna tecnología reemplaza el diálogo, la escucha y la confianza. Preguntar "¿cómo te fue hoy en Internet?" puede abrir esa puerta: acompañar no es vigilar, sino estar presentes y construir acuerdos.

Proteger a las adolescencias en Internet requiere la corresponsabilidad de las familias, las plataformas, el Estado, el sistema educativo y la sociedad en su conjunto. Esta guía permite acompañar mejor y contribuir a que sus experiencias en la plataforma puedan desarrollarse de una manera más segura y responsable.

Hernán Navarro
Director Ejecutivo de Grooming Argentina.

Instagram





¿Qué es Instagram?

Instagram es una aplicación para compartir fotos, videos y mensajes donde las personas pueden explorar sus intereses, ser creativas, conectarse con amigos y familiares e inspirarse.

Es especialmente popular entre los adolescentes para capturar momentos especiales, expresarse, relacionarse con otras personas y mantener conversaciones de una manera divertida a través de fotos, videos, filtros, comentarios, descripciones (captions), emojis y hashtags.

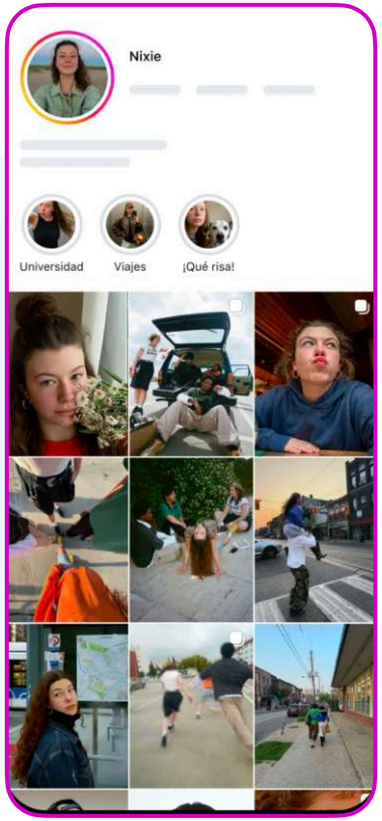
Ya sea mediante el feed, los mensajes directos (DM), las historias (Stories), los Reels o las transmisiones en vivo (Live), Instagram ayuda a acercar a las personas a quienes más quieren y a lo que más les importa.

Anatomía de Instagram

Perfil

Cada usuario dispone de un **Perfil** donde puede incluir una fotografía, una breve descripción y las publicaciones que decide compartir. Dependiendo de la configuración elegida, puede ser público o privado.

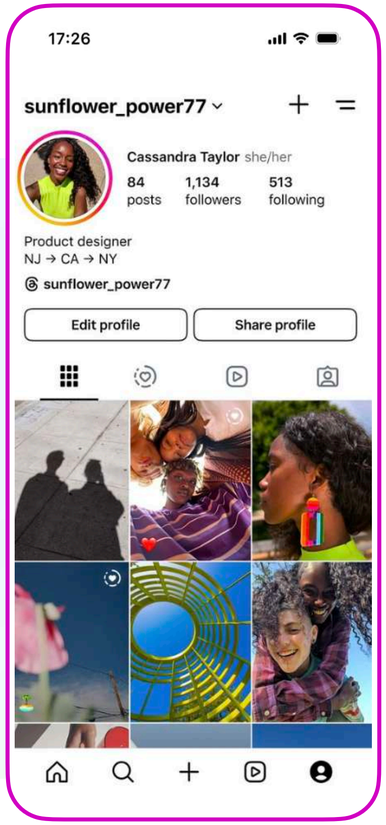
En el caso de las **Cuentas para adolescentes** (ver página 14), la configuración predeterminada favorece una mayor privacidad, especialmente para los usuarios más jóvenes.



Feed

El **Feed** reúne publicaciones de las cuentas que el usuario sigue y otras sugeridas por el sistema de recomendaciones. Allí aparecen fotografías, videos, carruseles de imágenes y distintos formatos de contenido.

No todas las personas ven el mismo **Feed**. El contenido varía según los intereses, las interacciones previas y las preferencias de cada usuario.



Stories

Las historias (Stories) son publicaciones temporales que desaparecen después de 24 horas, salvo que el usuario decida conservarlas como destacadas.

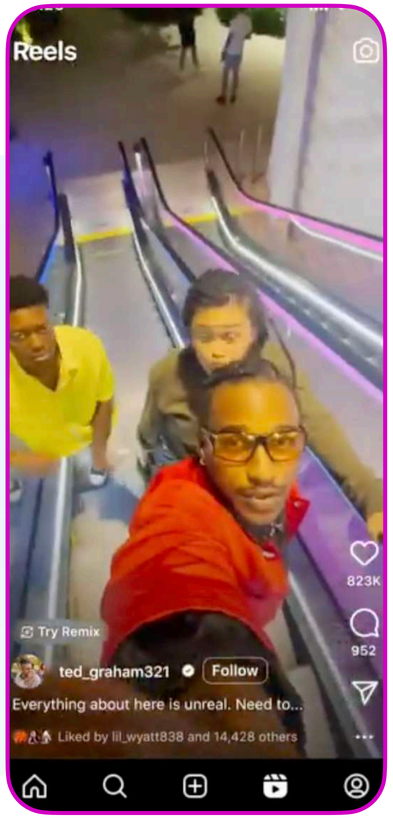
Su carácter efímero hace que muchos adolescentes las utilicen para compartir aspectos cotidianos de su vida que no desean mantener permanentemente en su **Perfil.**



Reels

Son videos breves diseñados para descubrir nuevos contenidos. En esta sección el algoritmo desempeña un papel importante, ya que recomienda publicaciones incluso de cuentas que el usuario no sigue.

Esta característica explica por qué un adolescente puede descubrir rápidamente nuevos intereses, creadores de contenido o tendencias.



Buscar y Explorar

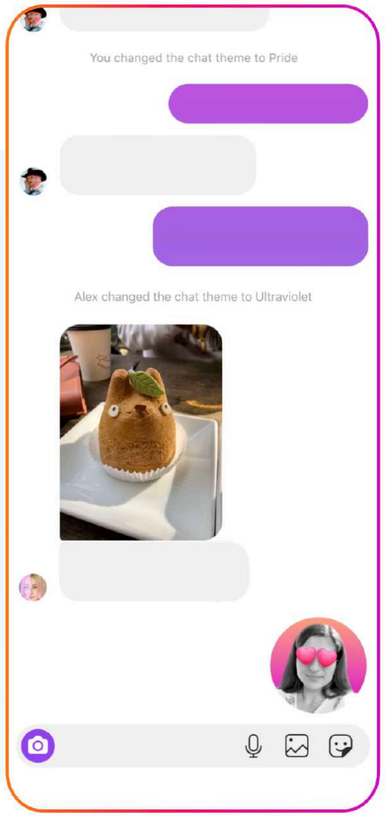
Funciona como un espacio de descubrimiento. Allí Instagram reúne publicaciones que considera potencialmente interesantes para cada usuario en función de su actividad previa.

Es una de las funciones donde resulta más importante comprender cómo funcionan las recomendaciones automáticas y por qué las configuraciones relacionadas con contenido delicado (ver página 38) adquieren relevancia.



Mensajes directos

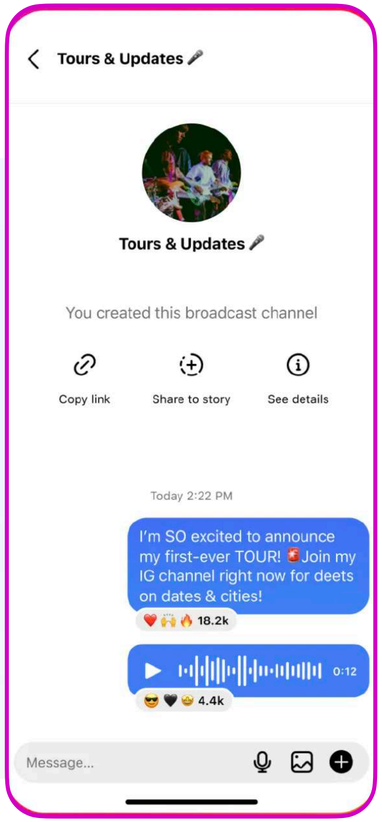
Los **Mensajes directos** (DM) permiten mantener conversaciones privadas entre usuarios. Además de texto, es posible enviar fotografías, videos, publicaciones, notas de voz, ubicaciones y otros contenidos. Dedicaremos una sección completa a explicar las restricciones incorporadas para adolescentes, las herramientas de supervisión disponibles y los límites que existen para proteger la privacidad de los menores.



Canales de difusión

Algunos creadores de contenido, instituciones y organizaciones utilizan canales para compartir novedades con sus seguidores.

A diferencia de un grupo de mensajería, los seguidores reciben la información sin participar necesariamente de la conversación.



Transmisiones en vivo

Las **Transmisiones en vivo** permiten emitir video en tiempo real e interactuar con quienes están conectados.

Debido a su naturaleza, Instagram aplica restricciones adicionales para determinadas funciones cuando se trata de cuentas pertenecientes a adolescentes.



¿Qué son las Cuentas de adolescentes?

Las Cuentas de adolescente son cuentas de Instagram para jóvenes de 13 a 17 años que incluyen automáticamente una configuración más restrictiva. Esta configuración tiene como objetivo aumentar la protección limitando los contactos no deseados, mostrando contenido adecuado para sus edades y ayudándolos a administrar su tiempo en la plataforma.

Los adolescentes menores de 16 años necesitan el permiso de sus padres, madres o tutores si quieren modificar la configuración de la **Cuenta de adolescente** y hacerla menos restrictiva. Los adolescentes de 16 a 17 años pueden cambiar esta configuración por sí mismos, a menos que un padre, madre o tutor supervise la cuenta (ver página 20).



Tu hijo(a) comienza a usar Instagram con protecciones activadas.

Protecciones automáticas de Cuenta de adolescente

Cuentas privadas. Con las cuentas privadas por defecto, los adolescentes tienen que aceptar a los nuevos seguidores y las personas que no los siguen no pueden ver su contenido ni interactuar con ellos.

Restricciones en mensajes. Los adolescentes tendrán la configuración de mensajería más estricta, de modo que solo podrán recibir mensajes de personas a las que siguen o con las que ya estén conectados.

Restricciones de contenido delicado. Los adolescentes pasarán automáticamente a la configuración más restrictiva de nuestro control de contenidos delicados, que limita el tipo de contenidos sensibles (como los que muestran peleas o promocionan procedimientos estéticos).

Interacciones limitadas. Los adolescentes solo pueden ser etiquetados o mencionados por las personas a las que siguen. También activamos automáticamente la versión más restrictiva de nuestra función **Palabras ocultas**, para que las palabras y frases ofensivas se filtren de los comentarios y solicitudes de DM de los adolescentes.

Recordatorios de tiempo límite. Los adolescentes recibirán notificaciones indicándoles que abandonen la aplicación después de usarla 60 minutos al día.

Modo de descanso. Se activará entre las 22:00 y las 7:00, lo que silenciará las notificaciones durante la noche y enviará respuestas automáticas a los **Mensajes directos**.

Principios que orientan las protecciones

Aunque las funciones específicas pueden evolucionar con el tiempo, las medidas destinadas a adolescentes responden a principios generales específicos.



1. Más privacidad desde el comienzo

Las **Cuentas de adolescentes** incorporan configuraciones iniciales más restrictivas que las de los adultos. Esto reduce la exposición pública mientras el usuario aprende a desenvolverse en la plataforma.

2. Menor contacto con desconocidos

Instagram limita determinadas formas de interacción provenientes de personas con las que el adolescente no mantiene una relación previa, disminuyendo así la posibilidad de contactos no deseados.

3. Menor exposición a contenido sensible

El sistema restringe la recomendación de ciertos contenidos que, aun siendo permitidos para adultos, podrían no resultar apropiados para adolescentes.

4. Mayor participación de las familias

La plataforma ofrece herramientas para que madres, padres y tutores puedan acompañar el uso de Instagram sin acceder al contenido privado de las conversaciones.

Restricciones según franjas etarias



Menor de

13

años

No pueden utilizar Instagram.



Entre

13-15

años

Cuenta de adolescente con configuraciones especiales de privacidad, contactos, contenidos y tiempo de uso. Para modificar estas configuraciones, necesitan la autorización de los padres mediante **Supervisión parental**.



Entre

16-17

años

Cuenta de adolescente con mayor autonomía para gestionar muchas de sus configuraciones, aunque determinadas opciones continúan requiriendo permiso parental.



La importancia de verificar junto a tu hijo(a) que haya indicado su edad correctamente

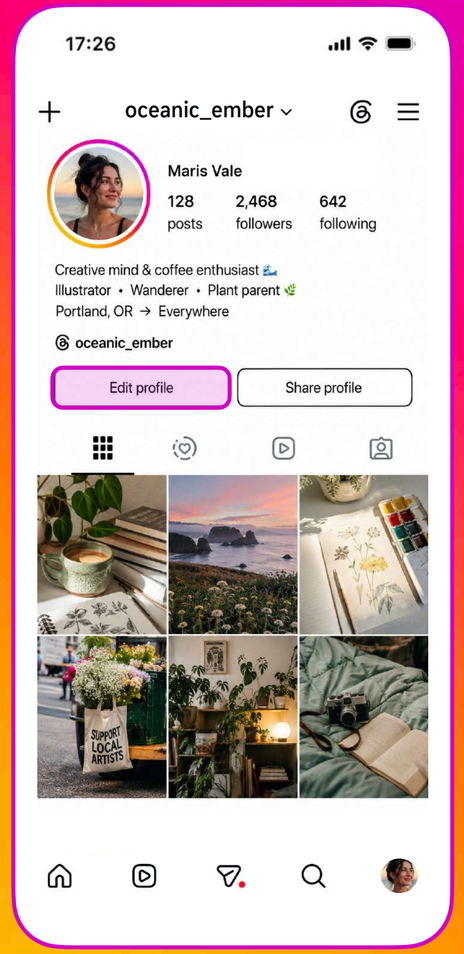
Para registrarse en Instagram, es necesario tener al menos 13 años. Hasta los 17, además, existen restricciones automáticas de uso adecuadas para la edad. Por eso, durante el proceso de creación de la cuenta, solicitamos la fecha de nacimiento del usuario.

Si bien muchas personas indican correctamente su edad, sabemos que algunos menores pueden proporcionar una fecha de nacimiento que no es la real.

Para abordar este desafío, estamos invirtiendo en herramientas de verificación de edad que sean accesibles y respeten la privacidad. Además, utilizamos tecnologías de inteligencia artificial (IA) para mejorar nuestra capacidad de estimar la edad de los usuarios.

Cómo verificar la configuración de edad

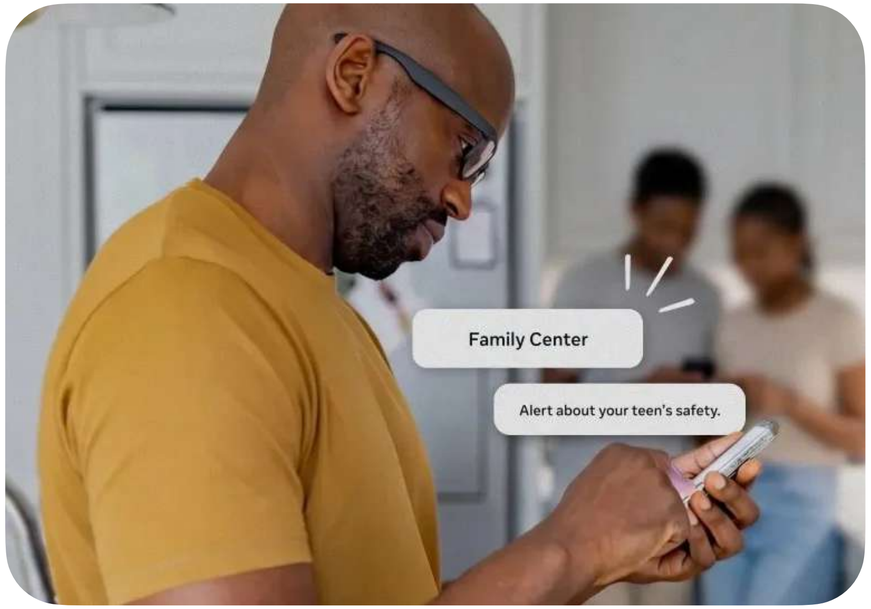
Es importante que dialogues con tu hijo(a) para asegurar que la edad registrada en su cuenta sea la correcta. Para hacerlo, pídele que ingrese a su perfil, toque **Editar perfil**, luego **Configuración de información personal**, y verifica que el año de nacimiento esté ingresado correctamente.





Centro para familias y Supervisión parental

Las **Cuentas de adolescente** aplican protecciones de manera automática. No obstante, muchos padres quieren involucrarse aún más en las experiencias de sus hijos, y por esta razón, también existe la función de Supervisión Parental como parte del Centro para Familias, una plataforma de Meta cuyo objetivo es ofrecer herramientas de supervisión y fomentar conversaciones sobre el uso responsable de la tecnología.



La Supervisión parental permite:

- Ver cuánto tiempo pasa tu hijo(a) en Instagram.
- Administrar el tiempo frente a la pantalla mediante límites de tiempo y el modo descanso.
- Recibir información sobre las cuentas y los contenidos reportados que tu hijo(a) decida compartir.
- Ver y recibir actualizaciones sobre las cuentas que sigue tu hijo(a), las cuentas que lo siguen y las personas que ha bloqueado.
- En el caso de adolescentes menores de 16 años, consultar determinados ajustes y **aprobar o rechazar** las solicitudes para modificarlos.
- En el caso de adolescentes de entre 16 y 17 años, consultar determinados ajustes y **recibir una notificación** cuando se realice algún cambio.
- Obtener información sobre con quién intercambia mensajes tu hijo(a).
- Ver estadísticas sobre lo que preguntó a Meta AI en los últimos 7 días y recibir notificaciones si tu hijo(a) habla sobre suicidio o autolesión.

Alertas de señales de angustia en conversaciones con Meta AI

Cuando un adolescente sugiere que puede estar pensando en el suicidio o la autolesión, Meta AI ya lo dirige a líneas de ayuda y lo alienta a comunicarse con un padre u otro adulto de confianza, como un consejero. Ahora, también avisaremos proactivamente a los padres si la conversación de su hijo(a) con Meta AI sugiere que puede estar en riesgo, con base en señales que desarrollamos conjuntamente con expertos. Asimismo, compartiremos recursos desarrollados por especialistas para ayudar a los padres a abordar estas conversaciones con los jóvenes.

Estas alertas estarán activas para los padres que utilizan la **Supervisión parental** de Instagram para fin de 2026. Esta función está basada en las alertas que ya enviamos a los padres si su hijo(a) busca repetidamente términos de suicidio o autolesión en Instagram en un período corto de tiempo.



¿Qué se puede hacer y qué no se puede hacer desde la Supervisión parental?

Qué pueden hacer



Ver con quién chatea cada hijo(a) (no pueden acceder a la conversación; sólo ver las frecuencias de chats con cada contacto).



Consultar los temas que selecciona el menor como de interés.



Ver las configuraciones de contenido seleccionadas en cada caso.



Limitar el tiempo de uso.

Qué no pueden hacer



Leer conversaciones privadas.



Restablecer contraseñas.



Publicar, editar ni eliminar contenido en nombre del adolescente.

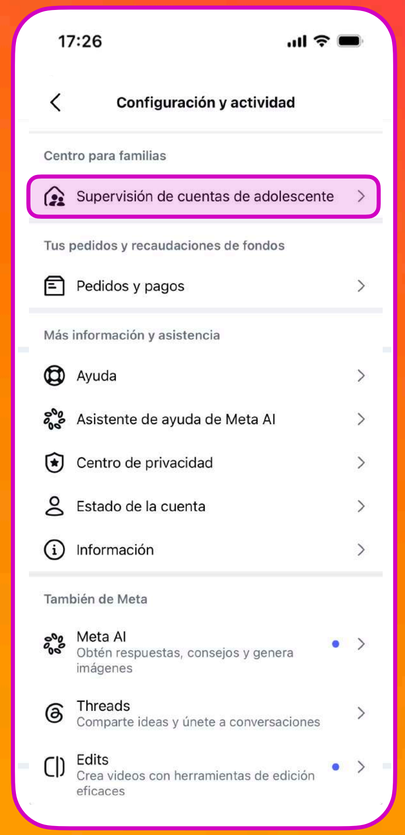


Bloquear o eliminar contactos en nombre del menor.

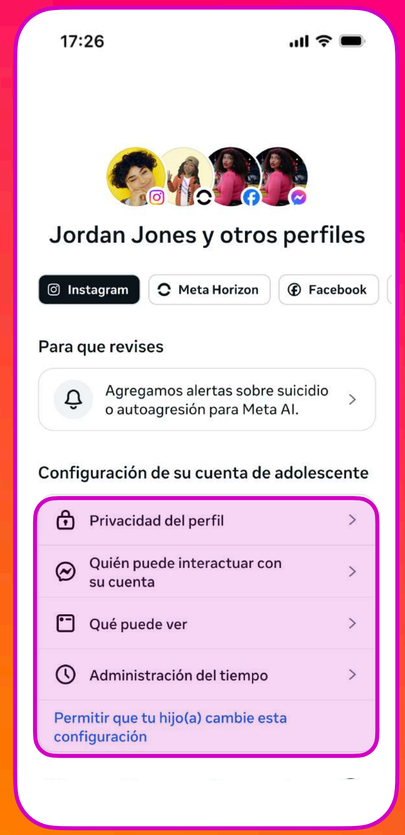


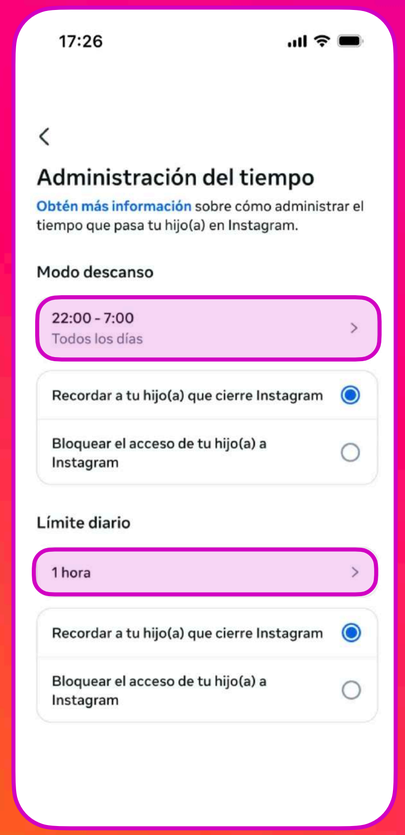
Aprobar o rechazar cada publicación o historia antes de que se publique.

5 pasos para activar la Supervisión parental

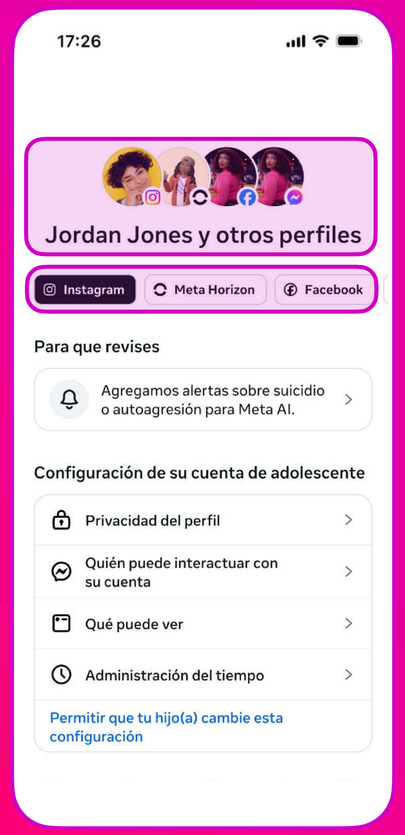












Paso 1

Invita a tu hijo(a) a la supervisión. Tendrá que aceptar para que se active

Paso 2

Ajusta la configuración de privacidad y seguridad.

Paso 3

Establece límites y restricciones.

Paso 4

Mantente al día de su actividad y recibe alertas.

Paso 5

Consulta en el panel central todas las cuentas que supervisas.

Cinco preguntas para entender la experiencia de tu hijo(a) en Instagram

Además de las protecciones por defecto de las **Cuentas de adolescentes** y de disponer de la **Supervisión parental**, es importante conocer las herramientas y funciones que permiten gestionar la experiencia en Instagram. En esta guía las organizamos alrededor de cinco grandes preguntas que, además, pueden ayudarte a dialogar con tu hijo(a).



¿Quién puede ver su contenido?



¿Cómo los demás pueden interactuar con tu hijo(a)?



¿Qué ve tu hijo/a?



¿Cómo administra su tiempo?



¿Su cuenta está protegida?

¿Quién puede ver su contenido?

Funciones y herramientas para gestionar la privacidad de tu hijo(a).



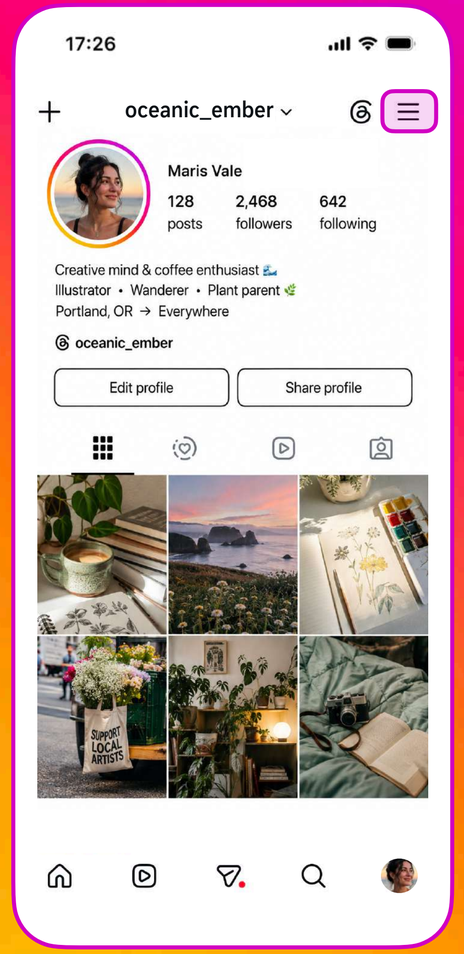
Cuenta privada

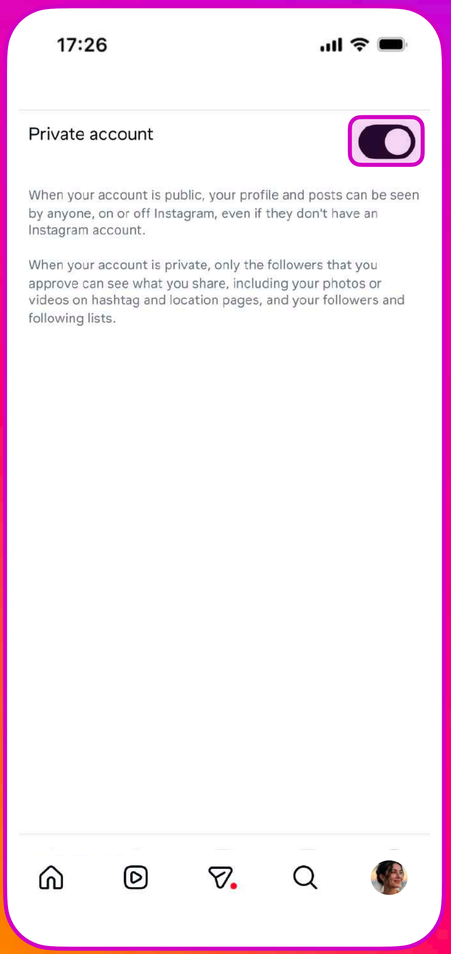
Las personas menores de 18 años quedan configuradas por defecto con **Cuenta privada** al unirse a Instagram. Los adolescentes menores de 16 años necesitarán el permiso de su padre, madre o tutor para cambiar sus cuentas a públicas. Los adolescentes de 16 y 17 años pueden definir que sus cuentas sean públicas sin solicitar autorización, excepto aquellos que hayan configurado la **Supervisión** con su padre, madre o tutor.

Con **Cuenta privada** los usuarios podrán controlar quién ve o responde a su contenido: solo los seguidores pueden ver **Posts**, **Historias** y **Reels**, nadie puede comentar en esos espacios y el contenido tampoco aparece en **Explorar** o **Hashtags**.

Meta también desarrolló tecnología capaz de detectar cuentas con comportamiento potencialmente sospechoso (por ejemplo, adultos bloqueados o reportados recientemente por un joven) y evitar que esas cuentas interactúen con perfiles de menores.

Para configurarlo ve a **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil) y luego activa **Privacidad de la cuenta.**





Mejores amigos

Tu hijo(a) adolescente puede crear una lista de **Mejores amigos** y compartir sus **Historias**, **Publicaciones**, **Reels**, **Transmisiones en vivo** exclusivamente con las personas incluidas en esa lista.

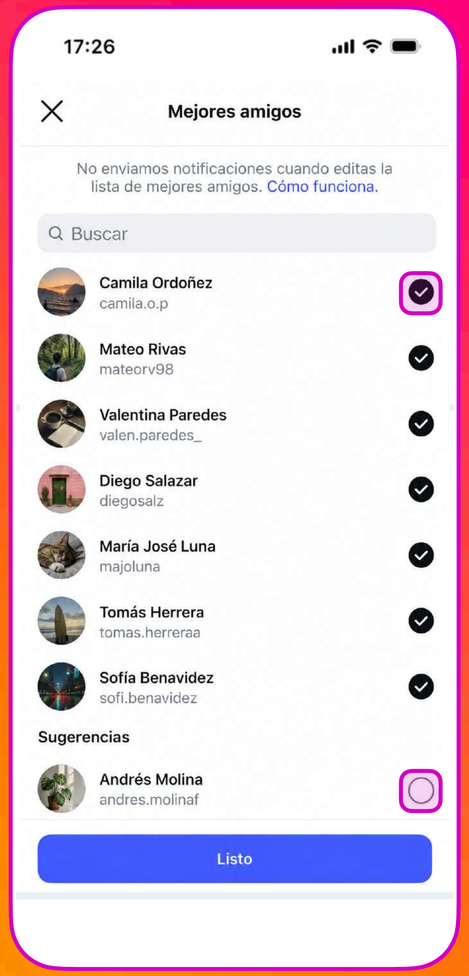
Puede agregar o eliminar personas de la lista en cualquier momento. Estas personas no recibirán notificaciones cuando sean agregadas o eliminadas.

La función **Mejores amigos** permite que tu hijo(a) comparta contenido con una audiencia más reducida y seleccionada, independientemente de que tenga una cuenta privada o pública.



Mejores amigos







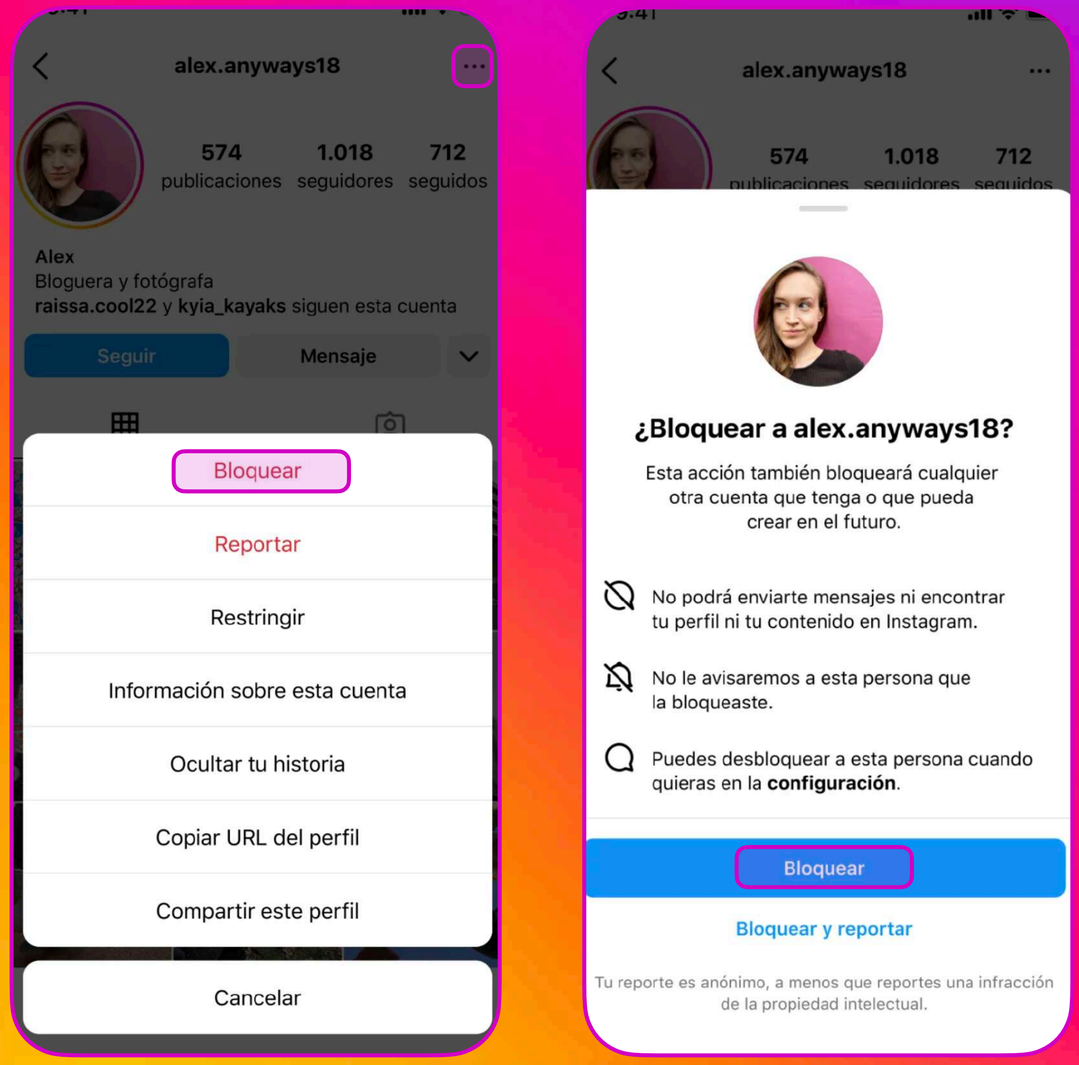


Bloquear

Cuando bloquees a alguien, esa persona ya no podrá buscar tu perfil, ver tu contenido ni enviarte mensajes. Además, bloquearás su cuenta y todas las demás cuentas que tenga y las nuevas que pueda crear.

La persona no recibirá ninguna notificación del bloqueo, y puedes consultar una lista de las cuentas que bloqueaste desde la configuración.

Para bloquear, toca en el nombre de usuario en una publicación del feed o de las historias. Luego toca en el menú del extremo superior derecho (• • •) y, luego, toca **Bloquear**.



¿Cómo los demás pueden interactuar con él o ella?

Funciones y herramientas para gestionar con quién interactúa tu hijo(a)

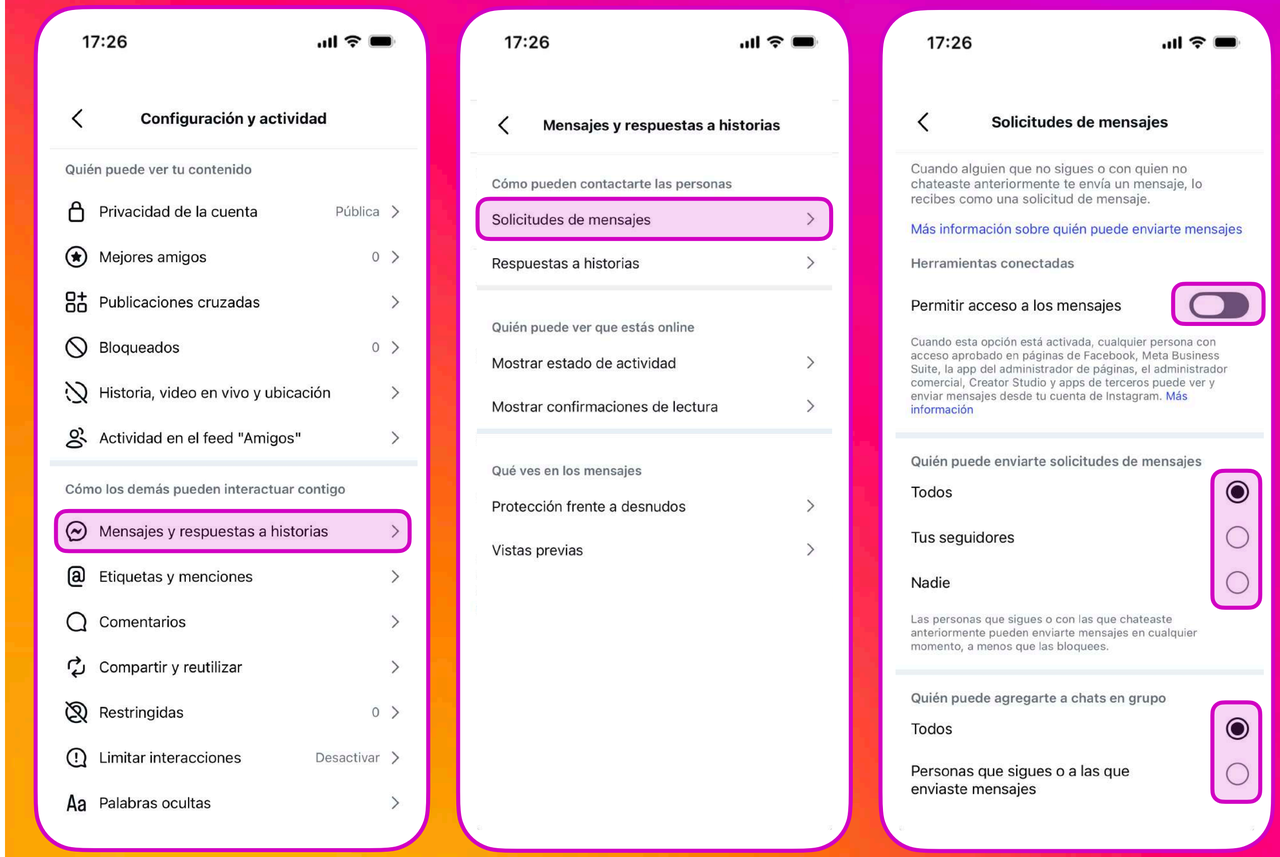


Control de Mensajes

Los adolescentes solo pueden recibir mensajes de personas que ya siguen o con quienes ya están conectados. Esta protección no se puede desactivar en menores de 16 años sin aprobación parental vía el **Centro de Familia** o la **Supervisión**.

Para configurar estos permisos: ve a **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Luego toca **Mensajes y Respuestas a historias.** Después toca **Solicitud de mensajes.** Allí podrás decidir quién puede enviar solicitudes de mensaje y agregar a chats grupales, distinguiendo entre: **Todos**, **Tus seguidores** o **Nadie**.

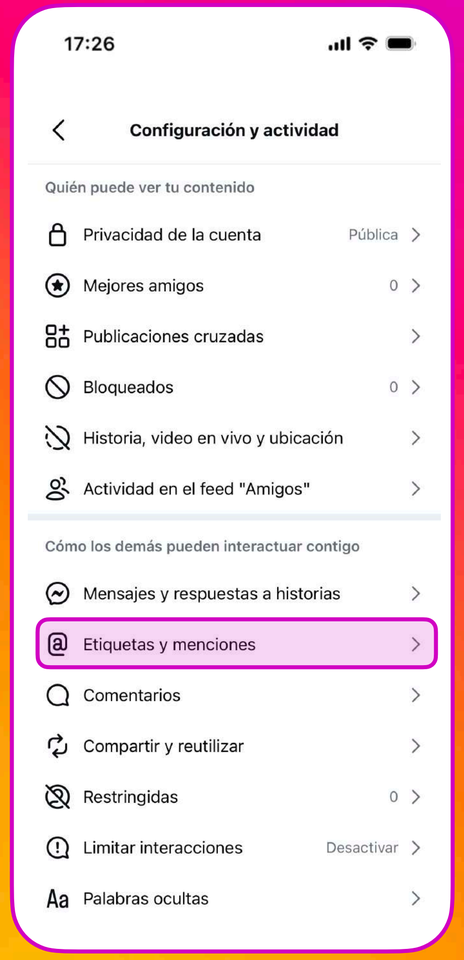
También podrás definir quién puede agregarte a chats en grupo: **Todos** o **Personas que sigues o a las que enviaste mensajes.**

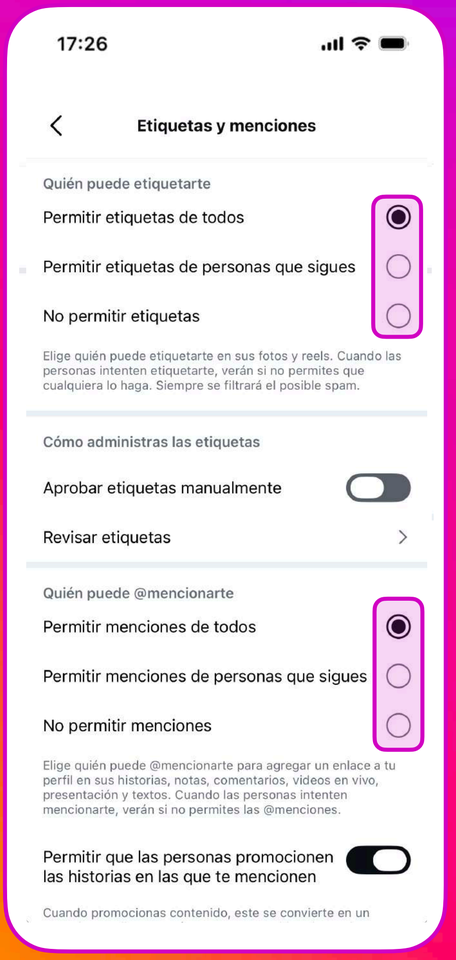


Gestionar etiquetas y menciones

Ser etiquetado o mencionado en una publicación puede ser una experiencia positiva cuando proviene de amigos, pero también puede utilizarse para atraer la atención no deseada o exponer públicamente a una persona. Instagram permite limitar quién puede etiquetar o mencionar a un adolescente. Esta función disminuye la posibilidad de que aparezcas asociado a publicaciones de personas desconocidas o de cuentas con las que no deseas interactuar.

Para configurar estos permisos ve a **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Luego busca **Etiquetas y menciones.**





Control de comentarios

Tu hijo(a) tiene el control de quién puede comentar sus fotos y videos. Eso significa que decidirá si cualquier persona puede comentar, si solo las personas que siga pueden comentar o si solo aquellos que sean seguidores. Incluso, si prefiere evitar interactuar mediante comentarios puede cerrarlos por completo.

Configuración por defecto para adolescentes

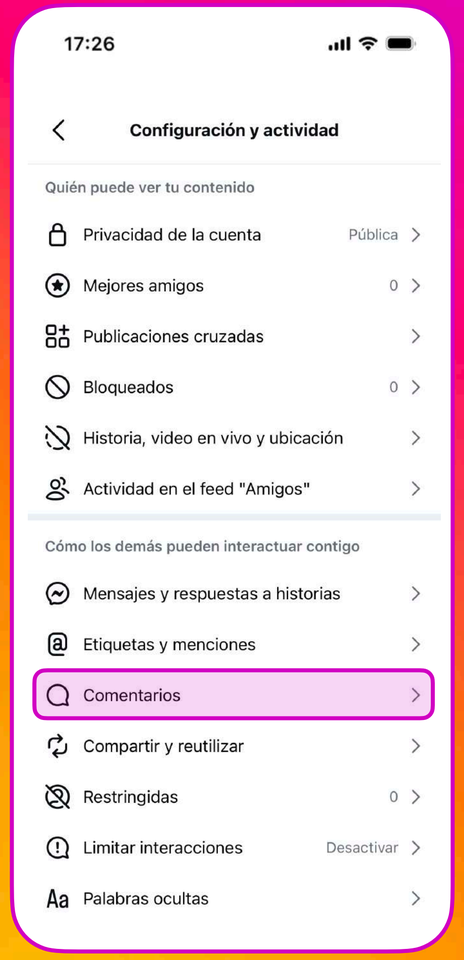
Solo las personas que el adolescente sigue o que son seguidores pueden comentar en sus publicaciones. Los comentarios están bloqueados por defecto para desconocidos.

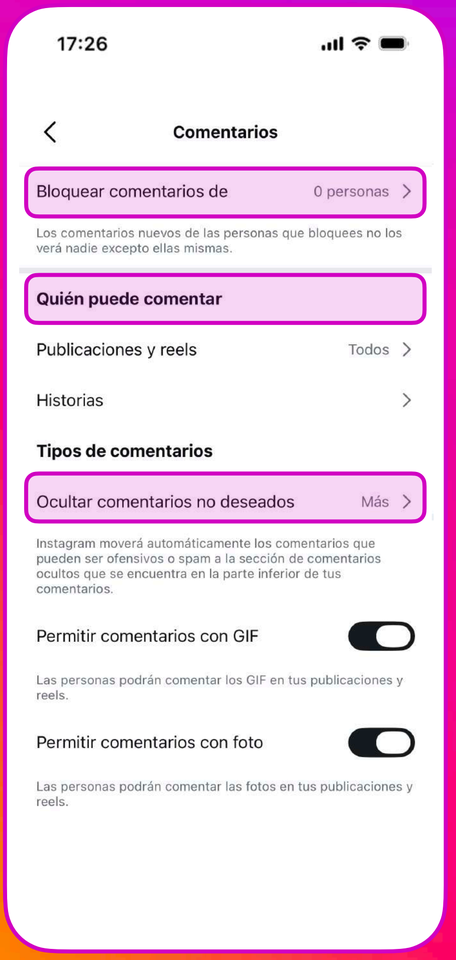
Otras herramientas de control de comentarios

Bloquear comentaristas específicos sin necesidad de bloquear a la persona por completo.

Ocultar comentarios no deseados. Permite controlar la cantidad de comentarios ofensivos o spam que ve en sus publicaciones o reels.

También se pueden eliminar comentarios individuales después de publicados.

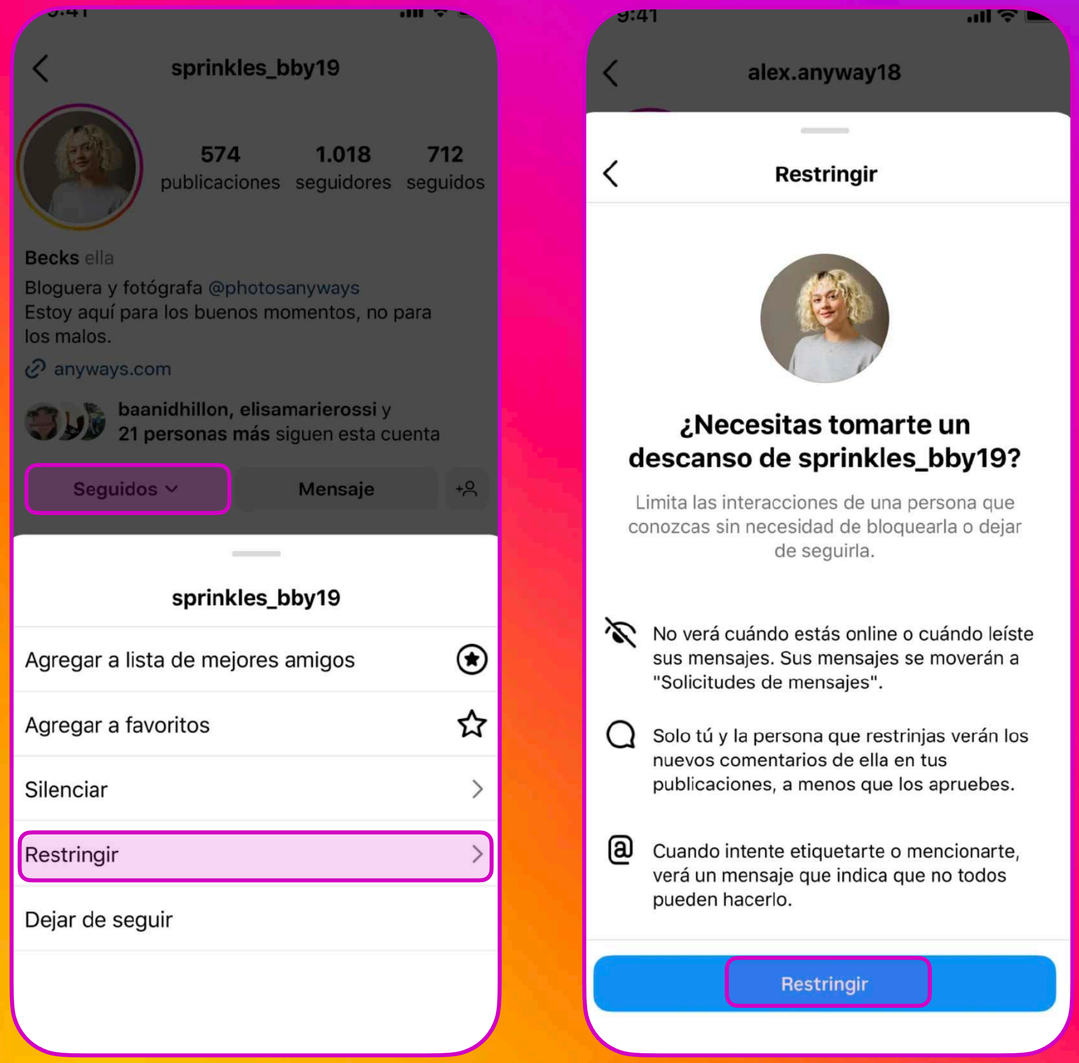




Restringir

Esta función permite restringir de manera discreta a una persona sin que reciba una notificación. La persona restringida no podrá ver cuando te encuentres online, y no recibirás ninguna notificación por sus comentarios. La persona tampoco podrá etiquetarte o mencionarte en publicaciones, ni podrá crear un **Remix** a partir de tu contenido.

Para restringir, ve al perfil de una persona y toca en **Siguiendo** ⌄. Se desplegará un menú. Toca en **Restringir**.



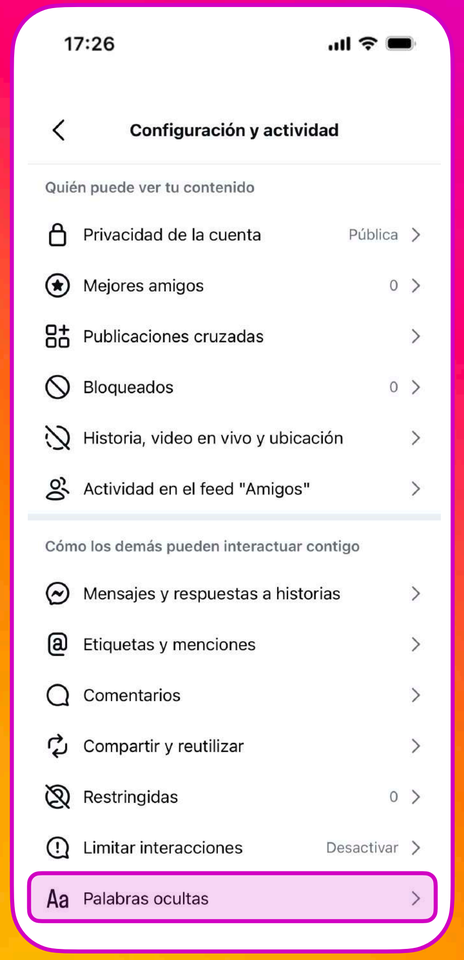
Palabras ocultas (en comentarios)

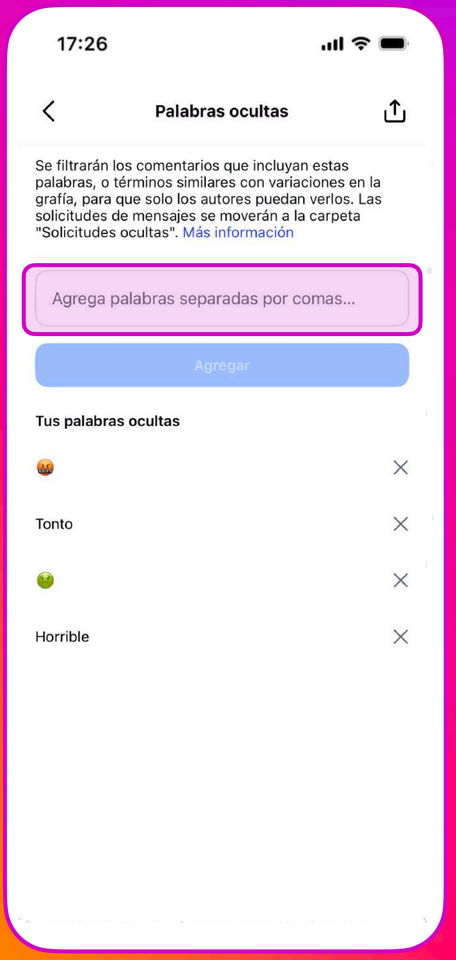
La función **Palabras ocultas** permite seleccionar palabras, frases, números o emojis que el usuario no quiera ver en los comentarios y las solicitudes de mensajes.

Toca **Perfil** o tu foto del perfil en la parte inferior derecha para ir a tu perfil. Toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil).

Debajo de *Cómo los demás pueden interactuar contigo*, busca y toca **Palabras ocultas.**

Toca **Agrega palabras separadas por comas...** y, luego, escribe palabras, frases, números o emojis específicos que no quieras ver en el cuadro de texto.





Fijar comentarios positivos

Además de eliminar los comentarios negativos, queremos ofrecerles a las personas una forma sencilla de destacar y fomentar las interacciones positivas.

Los comentarios fijados permiten que tu hijo(a) adolescente marque el tono de su cuenta al fijar algunos de sus comentarios favoritos en la parte superior de la sección de comentarios.

Para utilizar esta función, toca durante un instante el mensaje a fijar. Se desplegará un menú. Toca **Fijar**.



¿Qué contenido ve?

Funciones y herramientas para gestionar qué puede ver tu hijo(a).



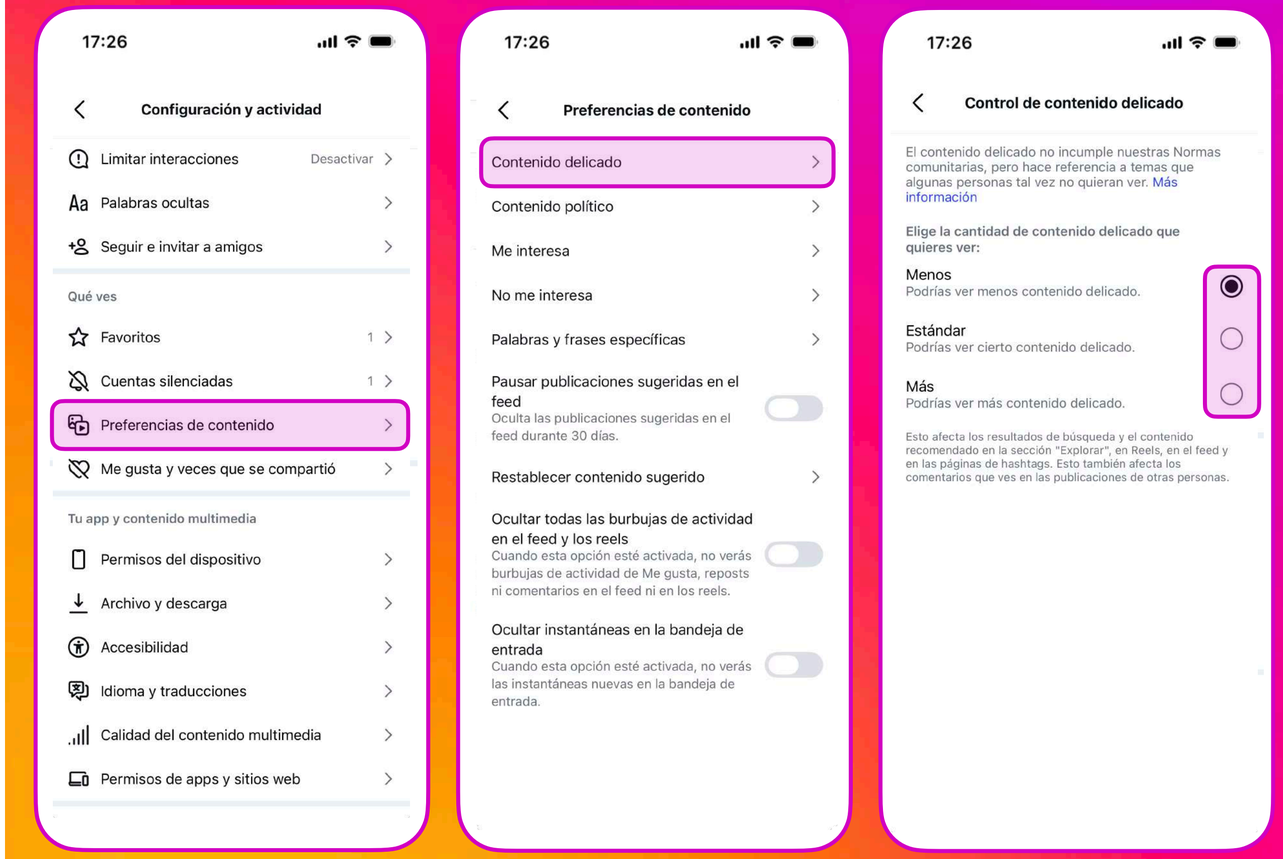
Control de contenido delicado

Nuestra función de control de contenido delicado ayuda a reducir la probabilidad de que los adolescentes encuentren contenido o cuentas potencialmente dañinos o delicados mientras utilizan distintas funciones de Instagram, como **Buscar**, **Explorar**, las páginas de hashtags, **Reels**, las recomendaciones del feed y las cuentas sugeridas.

Las **Cuentas de adolescentes** están configuradas automáticamente para mostrar menos contenido delicado. Los menores de 16 años necesitarán el permiso de su madre, padre o tutor para cambiar esta configuración.

El contenido delicado no incumple nuestras Normas comunitarias, pero hace referencia a temas que algunas personas tal vez no quieran ver.

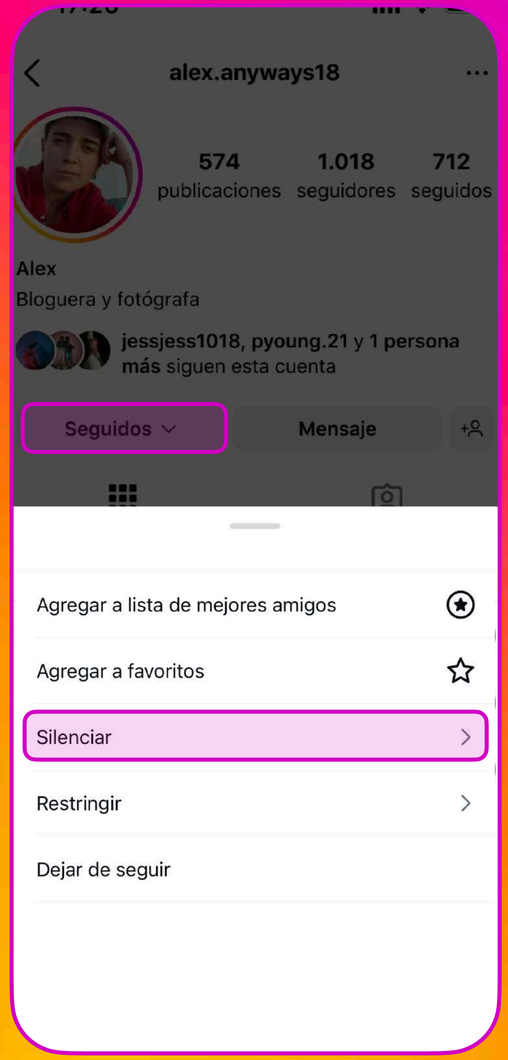
Para configurarlo toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Busca y toca **Preferencias de contenido.** Luego toca **Contenido delicado.** Podrás elegir la cantidad de contenido delicado entre: **Menos**, **Estándar** o **Más**.

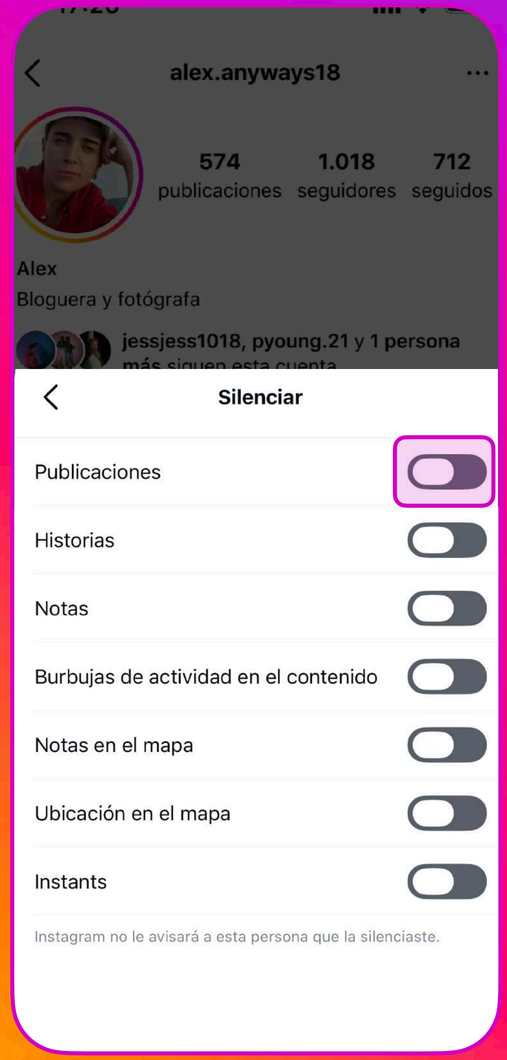


Silenciar

La función de silenciar permite controlar lo que se ve en las historias y en el feed sin cortar todos los vínculos con una persona. Esta función permite ocultar las publicaciones, historias o mensajes de una persona sin dejar de seguir su cuenta.

Para silenciar, ve al perfil de una persona y toca en **Siguiendo** ⌄ . Se desplegará un menú. Toca en **Silenciar**. Luego selecciona qué es lo que quieres silenciar entre: las publicaciones, las historias, notas, burbujas de actividad en el contenido, notas en el mapa, ubicación en el mapa o instants.

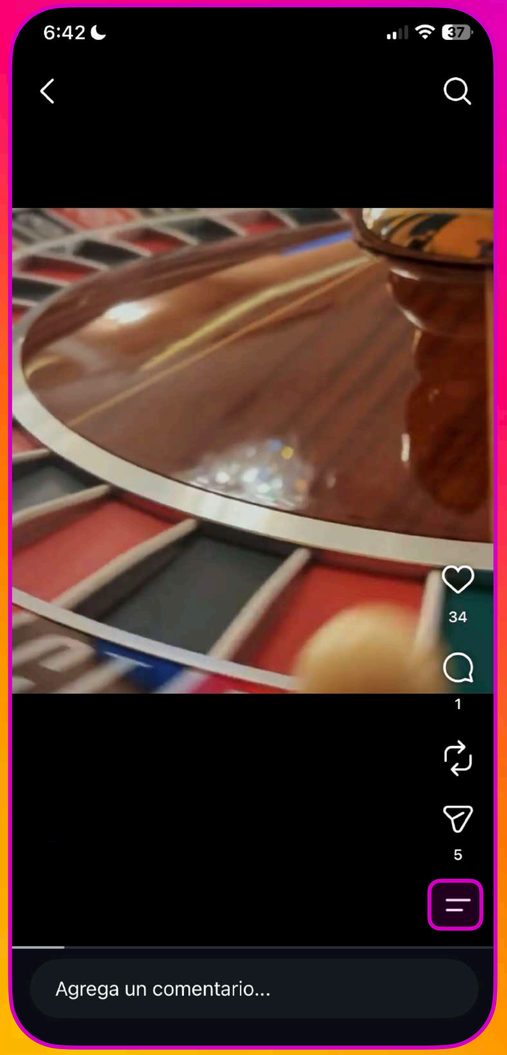




Me interesa / No me interesa

Hay varias formas de indicarle a Instagram qué contenido no deseas que se le recomiende a tu hijo(a). Una de ellas es seleccionar como ***me interesa o no me interesa*** contenido en la sección de **Explorar**. Esto no solo impactará en las búsquedas que el adolescente haga sino que, además, no se le mostrará el tipo de contenido que no le interese en las futuras recomendaciones.

Para poder indicar que un contenido te interesa o no te interesa, toca en el menú en la parte inferior derecha de una publicación. Se desplegará un menú. Indica si te interesa o no te interesa.



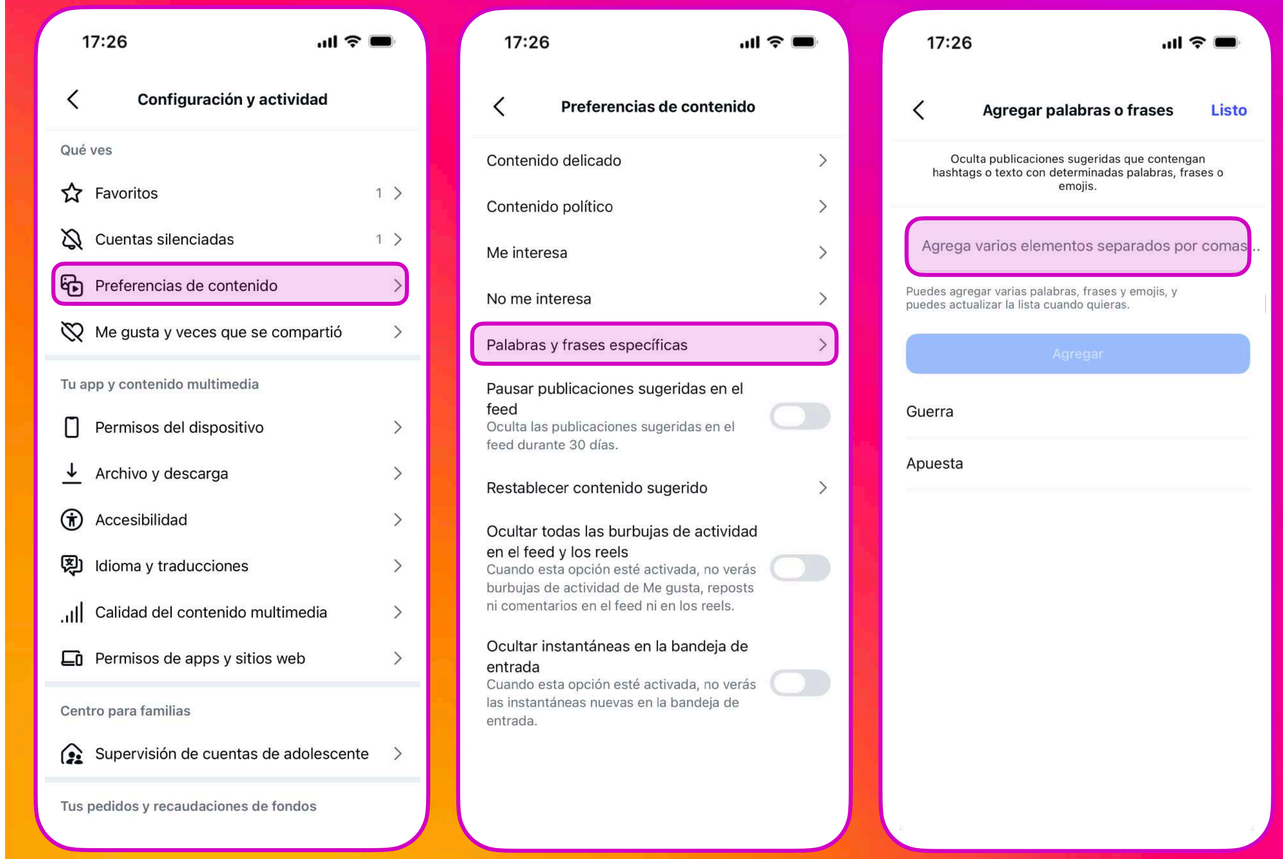


Palabras y frases específicas

A diferencia de la función **Palabras ocultas** que permite seleccionar palabras, frases, números o emojis que el usuario no quiera ver en los comentarios y las solicitudes de mensajes, la función **Palabras y frases específica**s oculta publicaciones sugeridas que contengan hashtags o texto con determinadas palabras, frases o emojis.

Para configurarlas toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Debajo de *Qué ves*, toca **Preferencias de contenido.** Luego **Palabras y frases específicas.**

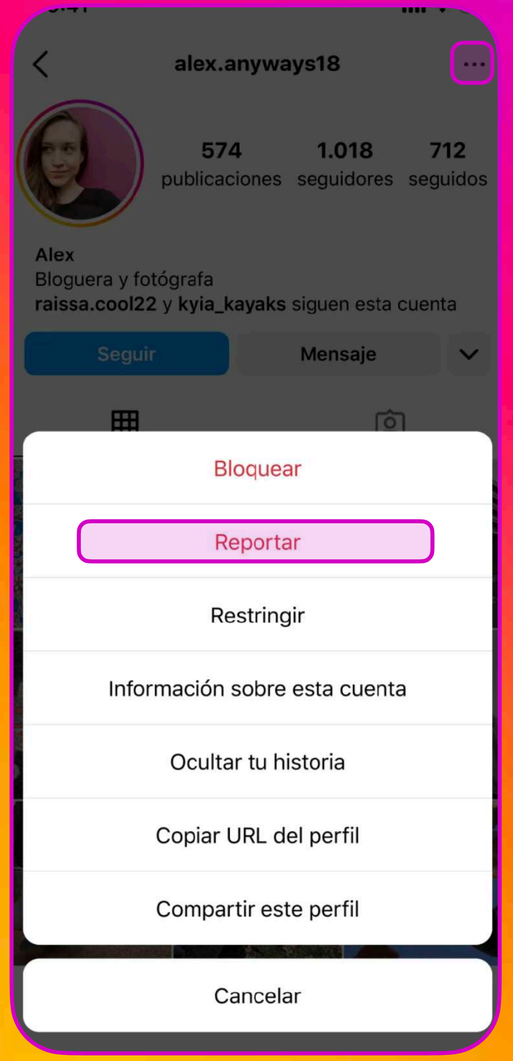
Toca **Agrega varios elementos separados por comas**… y, luego, escribe palabras, frases, números o emojis específicos que quieras que se oculten de las publicaciones sugeridas.

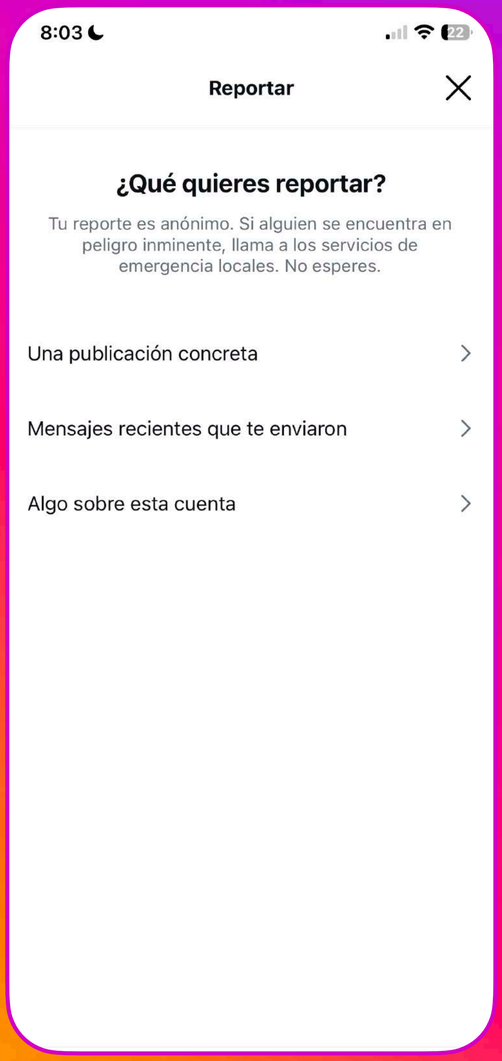


Reportar

Puedes reportar cuentas, comentarios, mensajes, publicaciones y más en Instagram. Nuestro equipo trabaja las 24 horas para revisar y eliminar el contenido que infrinja nuestras Normas comunitarias. Enviar un reporte en Instagram es un proceso anónimo, por lo que la persona que publicó el contenido no sabrá que lo reportaste.

Para reportar, toca en el nombre de usuario en una publicación del feed o de las historias. Luego toca en el menú del extremo superior derecho (• • •). Se desplegará un menú. Toca **Reportar**. Se desplegará otro menú que te guiará con opciones para que puedas describir qué es lo que quieras que revisemos.





	Qué hace	¿La otra persona se entera?	¿Cuándo usarla?
Bloquear (Privacidad)	Impide que la persona vea el perfil, las publicaciones, las historias y que pueda enviar mensajes o interactuar con la cuenta.	No recibe una notificación, aunque puede darse cuenta al no encontrar el perfil o no poder interactuar.	Ante acoso, amenazas, contacto no deseado o cuando no se quiere tener ningún tipo de relación con esa persona.
Restringir (Interacción)	Limita las interacciones sin romper el contacto. Los comentarios de esa persona solo los verá ella hasta que el usuario los apruebe. Sus mensajes llegan como solicitudes y no puede saber cuándo el usuario está conectado ni si leyó los mensajes.	No. La persona no sabe que fue restringida.	Cuando alguien resulta molesto, insistente o hace comentarios incómodos, pero no se quiere generar un conflicto bloqueándolo.
Silenciar (Contenido)	Deja de mostrar en el inicio las publicaciones, historias o notas de una cuenta, sin dejar de seguirla. No afecta la posibilidad de enviarse mensajes.	No. La otra persona no recibe ninguna notificación.	Cuando simplemente no interesa ver el contenido de esa cuenta o se quiere reducir el tiempo de exposición a determinadas publicaciones.

¿Cómo administra su tiempo?

Funciones y herramientas para gestionar el tiempo de uso de tu hijo(a).



Estrategias para establecer límites saludables de tiempo de uso

Cuando se trata del tiempo que los adolescentes pasan en Instagram, es importante mantener conversaciones abiertas y llegar a un acuerdo sobre cuánto tiempo resulta adecuado usar la aplicación cada día o cada semana. También puede ser importante hacer pausas periódicas, especialmente durante momentos de estrés.

Existen diversas herramientas y configuraciones integradas que pueden ayudar a tu familia a comprender y administrar el tiempo que tu hijo(a) pasa en la aplicación. Pueden decidir juntos cuál es el equilibrio adecuado para su familia. Muchas de estas funciones también están disponibles mediante nuestras herramientas de supervisión parental.

1. Comienza con empatía

Para muchos adolescentes, el tiempo libre frente a la pantalla es una fuente importante de entretenimiento y bienestar. Hacerle saber a tu hijo(a) que comprendes sus necesidades es una forma sencilla de reducir el estrés para todos.

2. Comparte herramientas para administrar el tiempo

Conoce las herramientas disponibles en las plataformas de redes sociales y otros espacios en línea, y conversa sobre ellas con tu hijo(a). Por ejemplo, en Instagram pueden hablar sobre el límite diario o el modo descanso. También pueden utilizar las herramientas de supervisión parental para establecer juntos límites de tiempo.

3. Da el ejemplo con un uso adecuado de las pantallas

Si procuras dejar de lado tus propios dispositivos en determinados momentos, será más probable que tus hijos hagan lo mismo sin resistirse. Además, hacer pausas de la tecnología puede ayudarte a reducir tu propio consumo de contenido y a disfrutar de momentos de mayor atención y conexión con ellos.

4. Recopila información y vuelve a evaluar

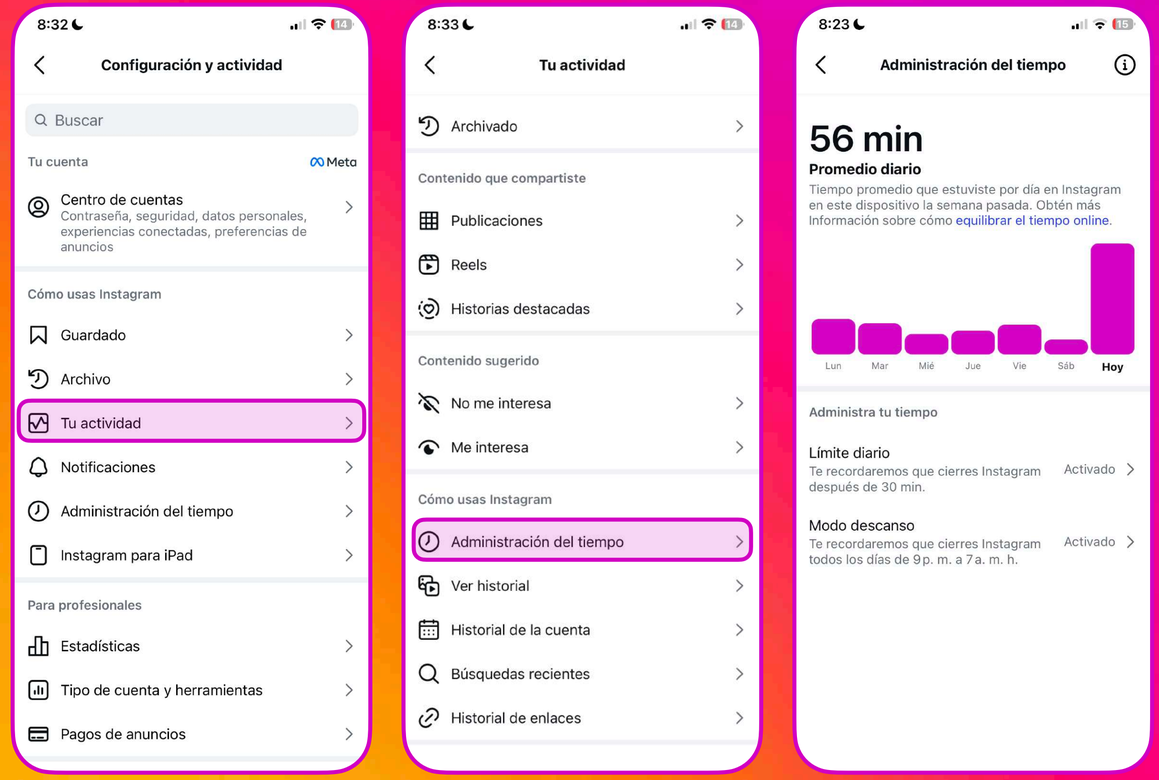
Para lograr que los adolescentes mayores acepten una nueva regla sobre el tiempo frente a la pantalla, puede ser útil llegar a un acuerdo basado en sus preferencias y comenzar con un período de prueba.

Panel de Administración del tiempo

El panel de actividad le muestra a tu hijo o hija cuánto tiempo pasó en Instagram durante el último día y la última semana, además del tiempo promedio que utiliza la aplicación. Puede mantener presionadas las barras azules para consultar cuánto tiempo pasó específicamente en Instagram durante un día determinado.

Para poder revisar el uso del tiempo toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Debajo de *Cómo usas Istagram*, toca **Tu actividad.** Luego **Administración del tiempo.**

Esta función también está disponible mediante nuestras herramientas de supervisión parental.



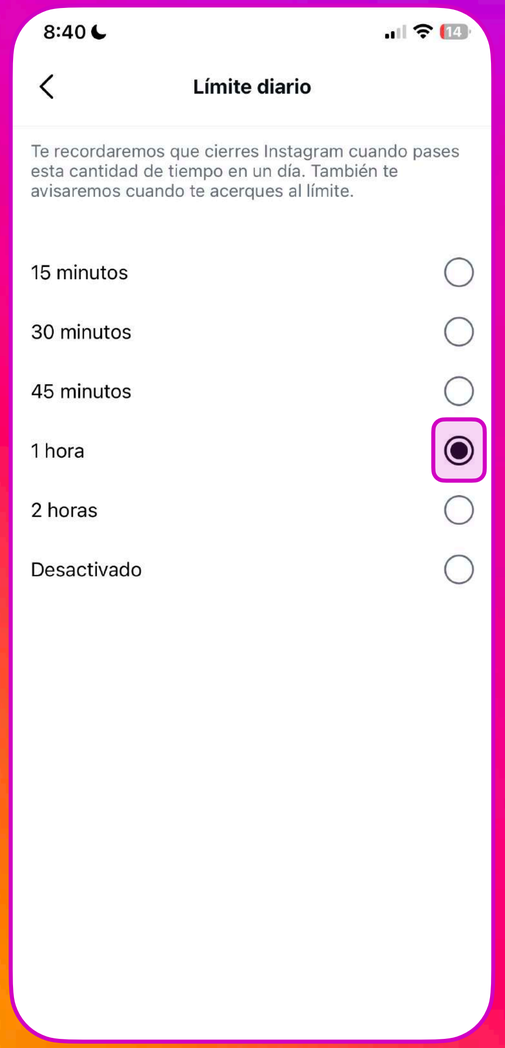
Límite diario de uso

Las **Cuentas para adolescentes** incluyen una configuración con un recordatorio de límite de tiempo donde después de 60 minutos diarios les sugiere salir de la aplicación. Los mayores de 16 años pueden extender este tiempo, pero los menores necesitarán la autorización de sus padres para desactivar este recordatorio.

Es importante aclarar que esto solo es un recordatorio, si los padres o madres desean bloquear la aplicación deberán tener el modo de supervisión activada con el cual, una vez alcanzado el límite, el adolescente no podrá seguir usando la aplicación.

Para poder revisar el uso del tiempo toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Debajo de *Cómo usas Istagram*, toca **Tu actividad.** Deslizar hasta encontrar **Administración del tiempo.** Luego toca **Límite diario.** Activar seleccionando tiempo deseado para el recordatorio.

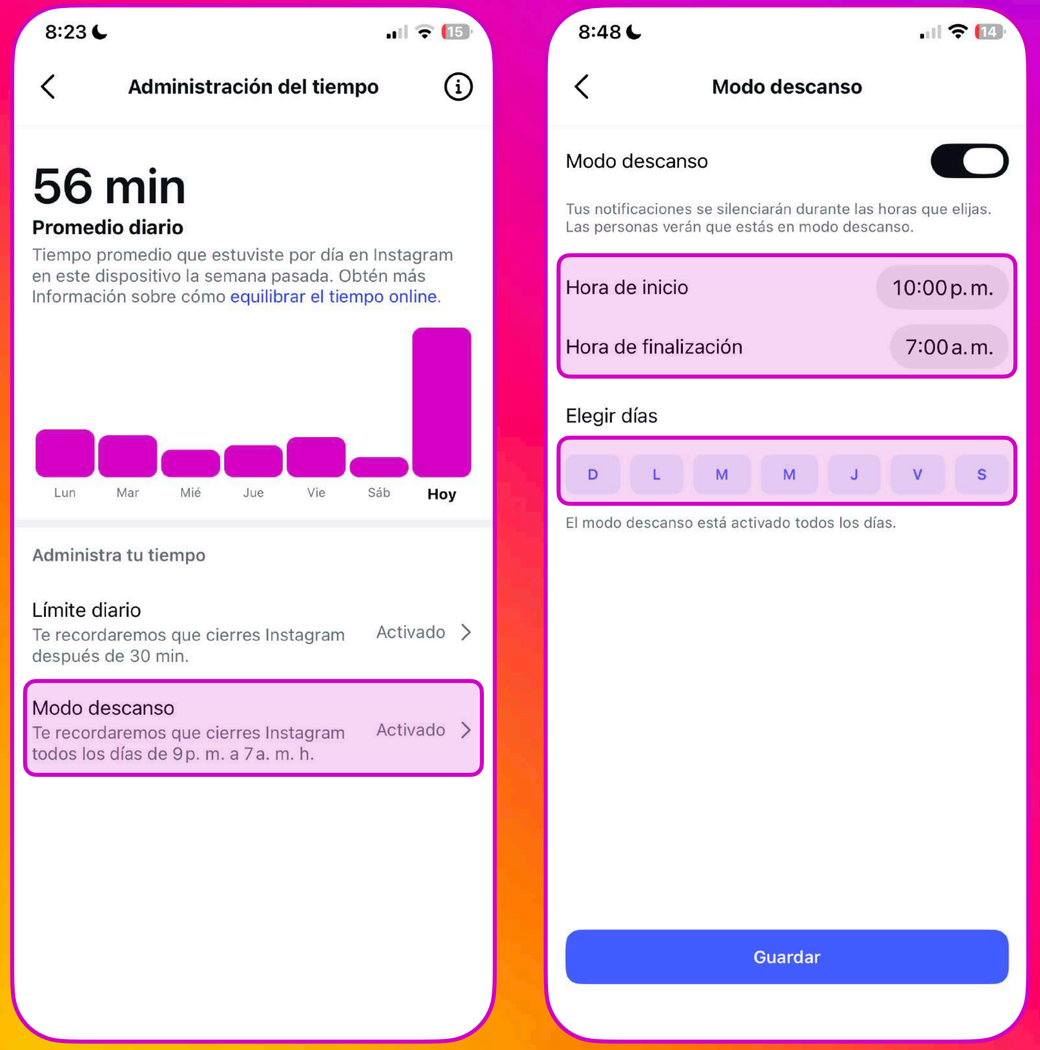




Modo descanso

Las **Cuentas de adolescentes** se configuran automáticamente en **Modo descanso** entre las 22:00 y las 7:00, lo que impide que reciban notificaciones durante ese período. Con la supervisión activada, puedes optar por bloquear por completo el acceso a Instagram durante esas horas.

Para poder revisar el uso del tiempo toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Debajo de *Cómo usas Istagram*, toca **Tu actividad.** Deslizar hasta encontrar **Administración del tiempo.** Luego toca **Modo descanso.** Allí establecer horas y días de la semana.

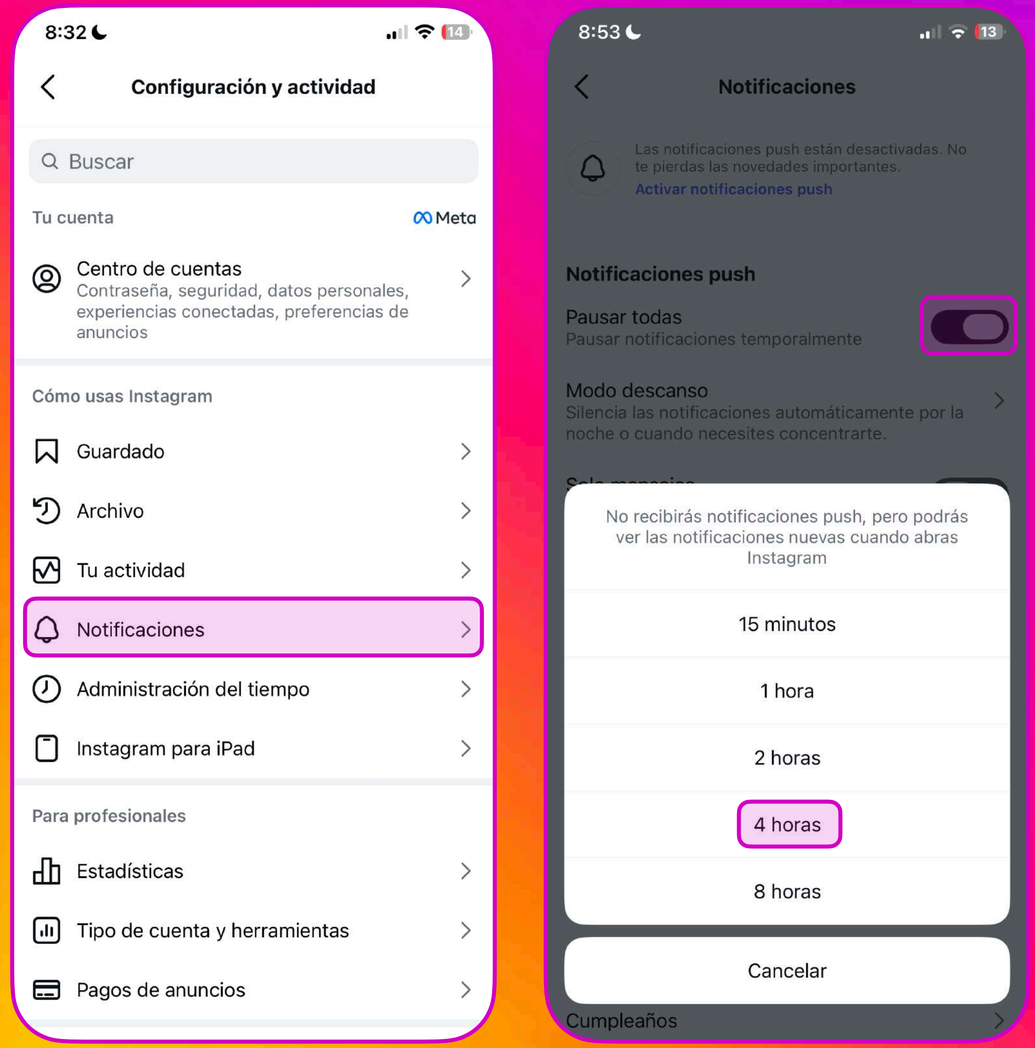


Pausar notificaciones

Tu hijo(a) puede utilizar la función **Pausar todas las notificaciones** para silenciar temporalmente las notificaciones de Instagram. Esta herramienta resulta útil para los adolescentes que necesitan concentrarse en hacer la tarea escolar o estudiar para un examen.

Una vez transcurrido el período establecido, las notificaciones volverán automáticamente a su configuración original, sin necesidad de realizar ajustes manuales.

Para poder pausar notificaciones toca menú de **Configuración y actividad** (ícono ≡ en el extremo superior derecho del perfil). Toca en **Notificaciones.** Luego activa **Pausar Todas** y selecciona el tiempo de pausado.



¿Su cuenta está protegida?

Funciones y herramientas para gestionar la seguridad en Instagram.



Más seguridad para proteger la cuenta de tu hijo(a)

Usar las funciones y herramientas de seguridad de Meta ayuda a mantener las cuentas de Instagram lo más seguras posible y a añadir una capa extra de protección frente a accesos no autorizados. Estas funciones permiten revisar la actividad de inicio de sesión, identificar señales de actividad inusual y actuar antes de interactuar con algo sospechoso.



Algunas funciones y herramientas importantes

1. Comprobación rápida de seguridad

Permite identificar y corregir posibles riesgos de seguridad. También ayuda a revisar las protecciones disponibles para mantener tu cuenta segura.

2. Autenticación de dos pasos

Requiere tu contraseña y un código de tu celular o de una aplicación de autenticación para acceder a la cuenta. Así añade una capa adicional de seguridad.

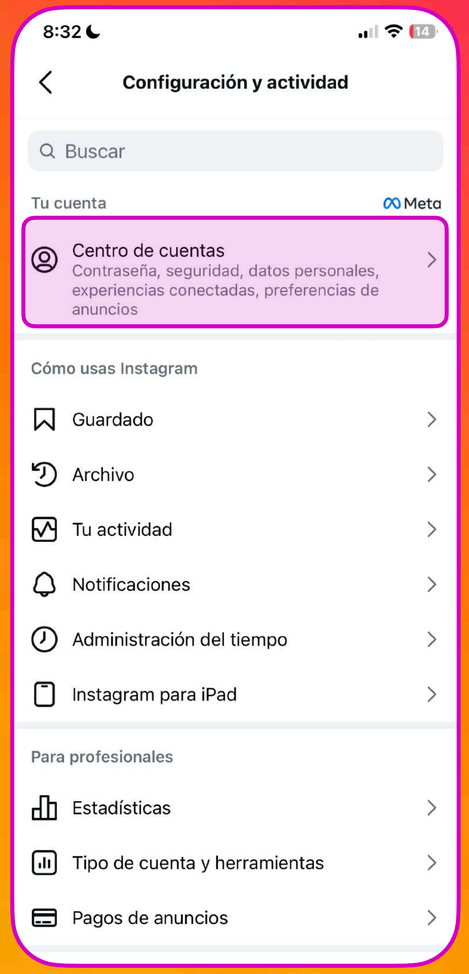
3. Selfie de verificación

Es un método opcional que permite verificar tu identidad mediante un video selfie. Ofrece una forma más rápida y sencilla de recuperar el acceso a tu cuenta.

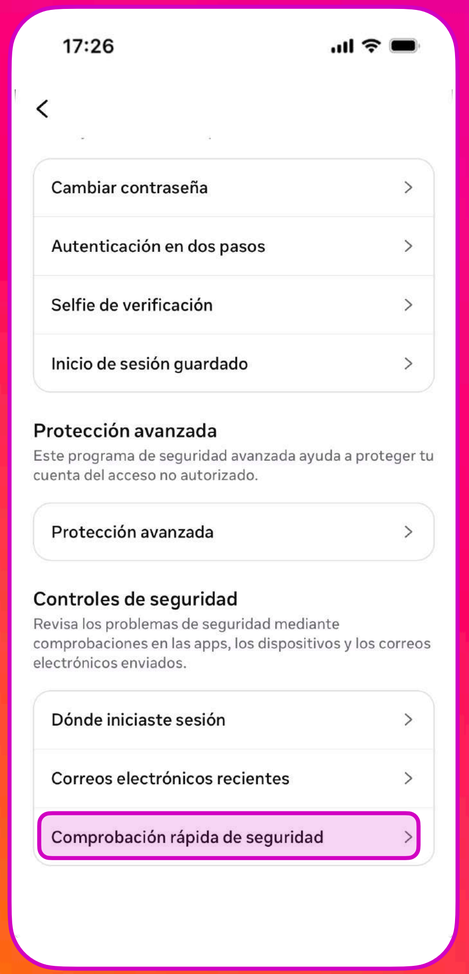
4. Cuenta hackeada

Una herramienta externa a la app a la que puedes recurrir si la cuenta fue hackeada.

Comprobación rápida de seguridad

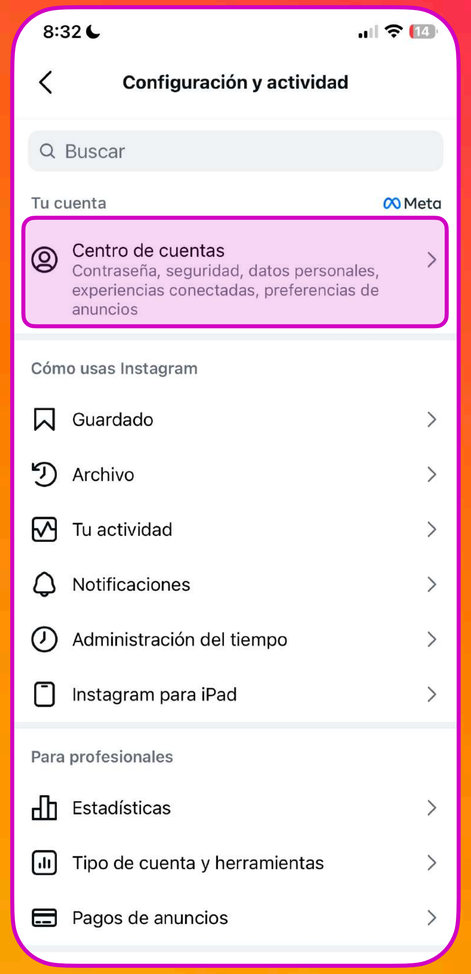




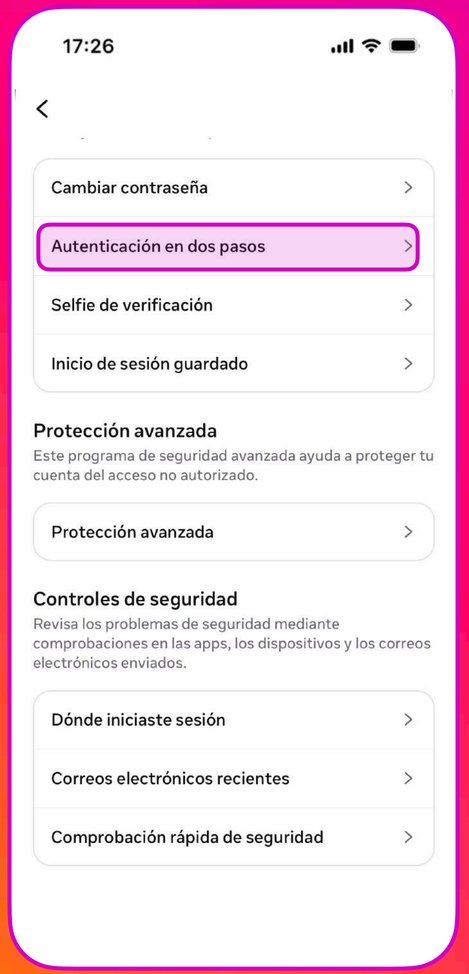




La autenticación en dos pasos

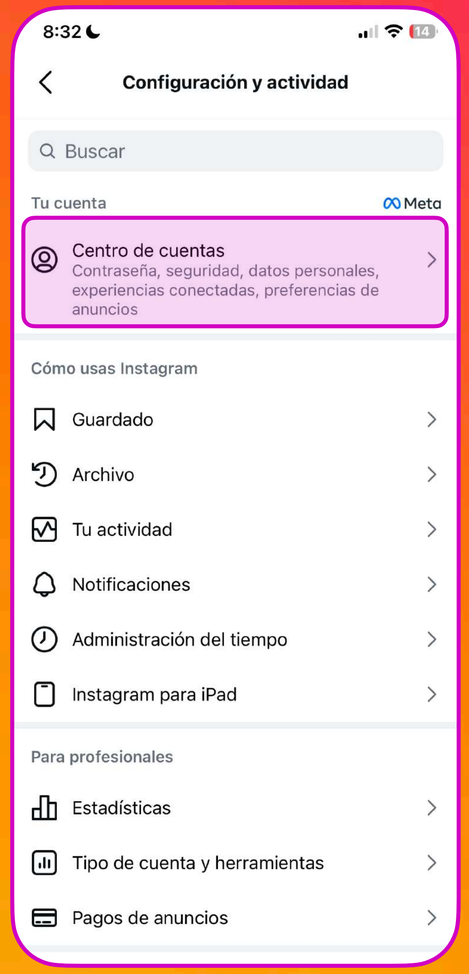




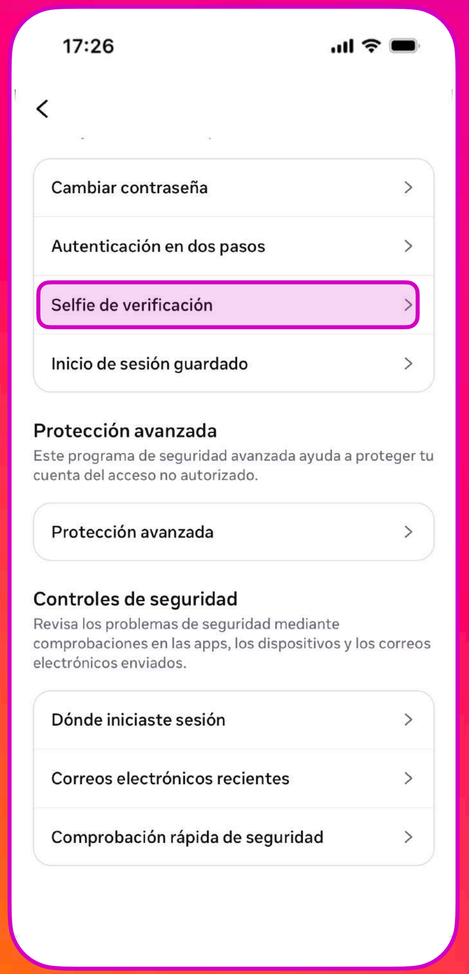




Selfie de verificación





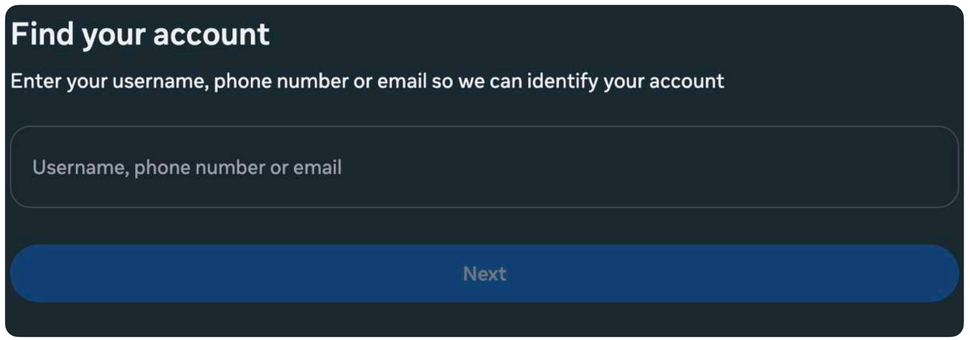




Cómo recuperar tu cuenta

Si tu cuenta fue hackeada o no puedes iniciar sesión, desde el navegador del celular o de la computadora ingresa a la dirección: www.instagram.com/hacked/

Asegúrate de que tu cuenta de correo electrónico sea segura. Cualquier persona que pueda leer tu correo electrónico probablemente también pueda acceder a tu cuenta de Instagram. Cambia las contraseñas de todas las cuentas de correo y no uses la misma contraseña en más de una cuenta.





WhatsApp





¿Qué es WhatsApp?

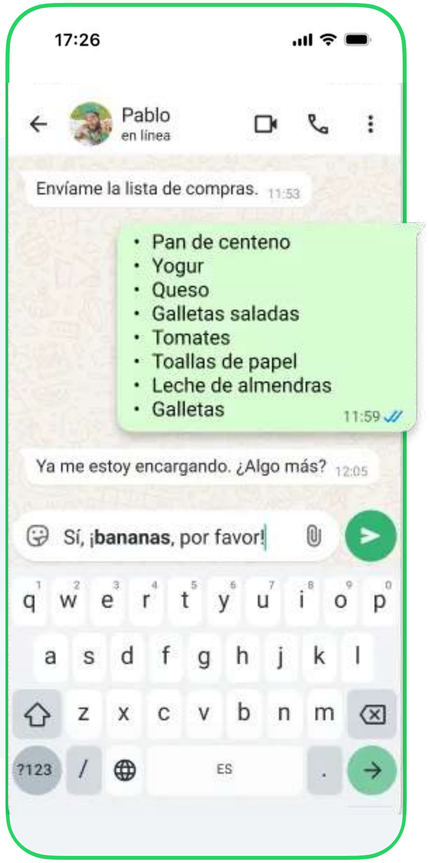
Es una aplicación de mensajería que nació como una alternativa a los SMS. Con WhatsApp es posible enviar y recibir una variedad de archivos multimedia (por ejemplo, texto, fotos, videos, documentos y ubicación), así como realizar llamadas. En cada decisión de producto subyace el deseo de permitir que las personas se comuniquen en cualquier parte del mundo, sin barreras.

Más de 3000 millones de personas en más de 180 países usan WhatsApp para mantenerse en contacto con amigos y familiares en cualquier momento y lugar. WhatsApp es gratuito y permite enviar mensajes y hacer llamadas de manera simple, segura y confiable en teléfonos de todo el mundo.

Anatomía de WhatsApp

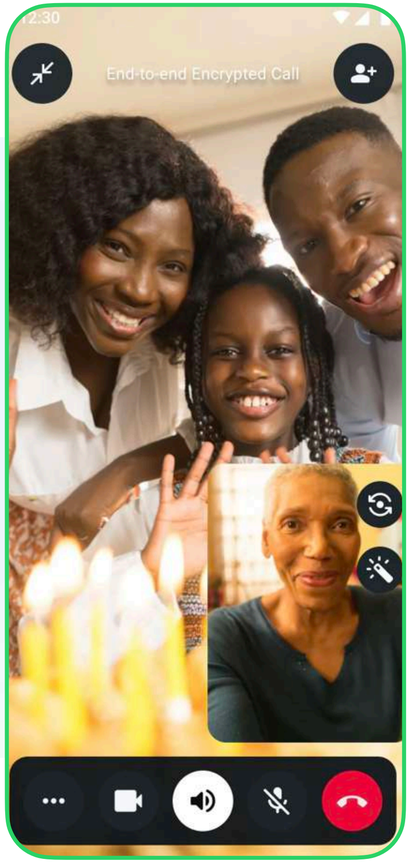
Mensajes

Los mensajes de WhatsApp permiten mantener conversaciones individuales (cifradas de extremo a extremo) con otras personas y compartir distintos tipos de contenido dentro de un mismo chat. Además de texto, se pueden enviar fotos, videos, mensajes de voz, documentos, contactos, ubicaciones, enlaces y stickers.



Llamadas y videollamadas

Las llamadas y videollamadas de WhatsApp son gratuitas, no tienen límites de tiempo y están cifradas de extremo a extremo. Puedes realizar llamadas individuales o en grupos en iOS, Android y la versión web, con dispositivos móviles, computadoras de escritorio o tabletas a nivel internacional.



Grupos

Los grupos de WhatsApp son conversaciones compartidas en las que varias personas pueden intercambiar mensajes, fotos, videos, audios, documentos y enlaces dentro de un mismo chat. Se utilizan para organizar actividades, compartir información o mantener la comunicación entre familiares, amigos, equipos de trabajo, comunidades y otras personas con un interés en común.



Canales

Los canales de WhatsApp ofrecen una forma sencilla y privada de recibir actualizaciones útiles de las personas y organizaciones que te importan.

Los canales están en la pestaña **Novedades**, separados de tus chats personales.

Esta función no está habilitada en Cuentas administradas por padres.



Estados

Los estados de WhatsApp son actualizaciones temporales que permiten compartir fotos, videos, textos, GIF, mensajes de voz o música con los contactos seleccionados. El contenido permanece visible durante 24 horas y luego desaparece automáticamente.

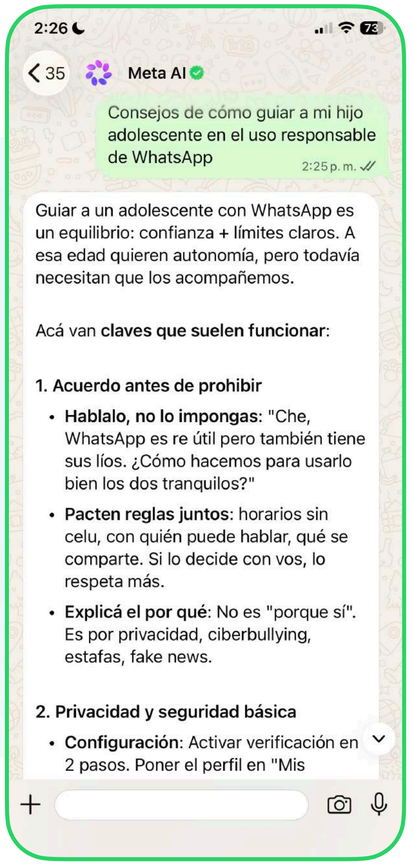
Esta función no está habilitada en Cuentas administradas por padres.



Meta AI

Desde coordinar un encuentro con tus amigos, hasta crear imágenes para compartir en el chat en grupo, Meta AI te ayuda fácilmente con todo, y con la seguridad y privacidad de WhatsApp.

Esta función no está habilitada en Cuentas administradas por padres.



¿Qué son las Cuentas Administradas por padres?

Son cuentas pensadas para que las familias puedan acompañar a los menores de 13 años en sus primeras experiencias de mensajería, con la tranquilidad de contar con herramientas de supervisión pensadas específicamente para ellos.

Las **Cuentas administradas por padres** ofrecen una experiencia más limitada, centrada únicamente en mensajes privados y llamadas. **No incluyen funciones de Meta AI, canales ni estados**.

Además, los mensajes temporales están desactivados en las conversaciones individuales.

La idea es que el menor pueda comunicarse con su familia y allegados, pero sin las funciones más sociales o de descubrimiento de contenido.

Estas cuentas incluyen tres tipos de controles parentales:

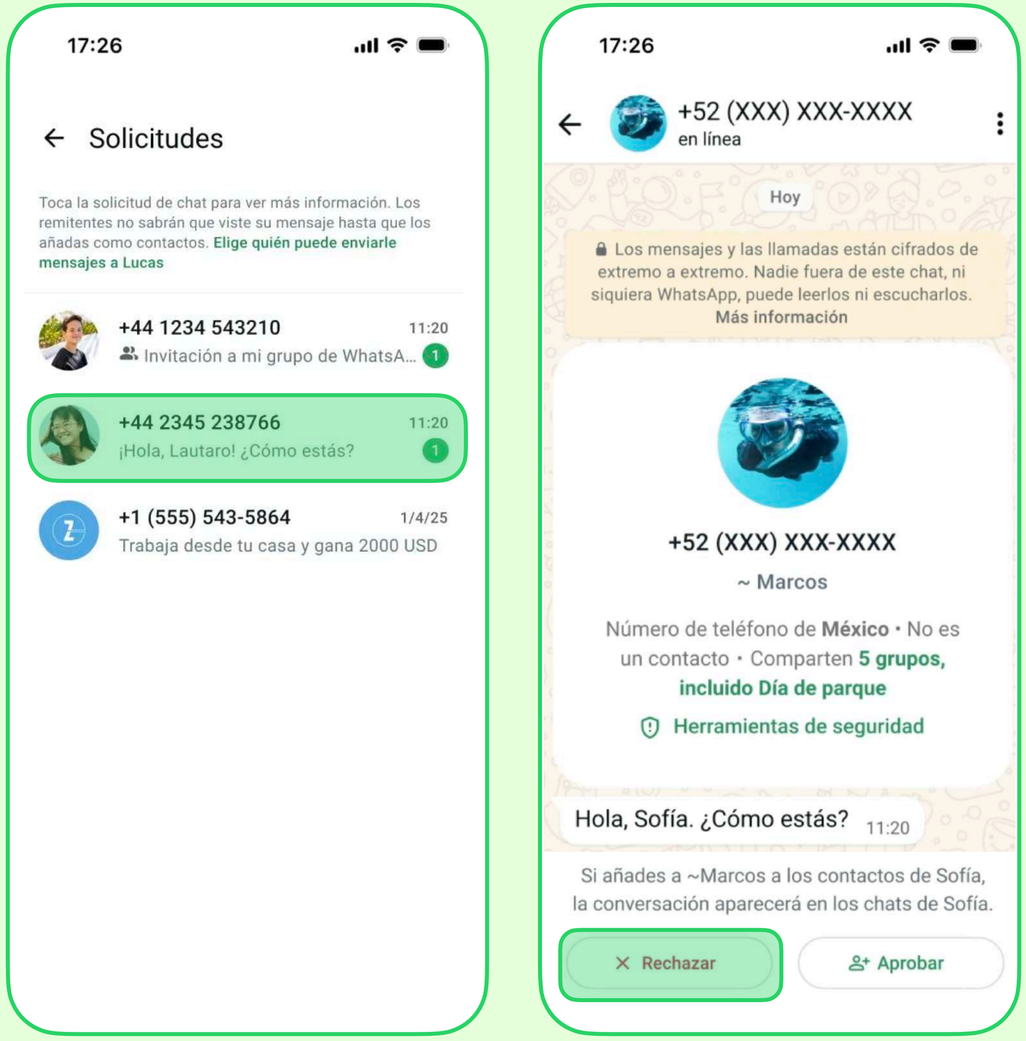
- Poder elegir quién puede contactar a tu hijo(a).
- Ajustar la privacidad de tu hijo(a).
- Supervisar su actividad.



Elegir quién puede contactar a tu hijo(a)

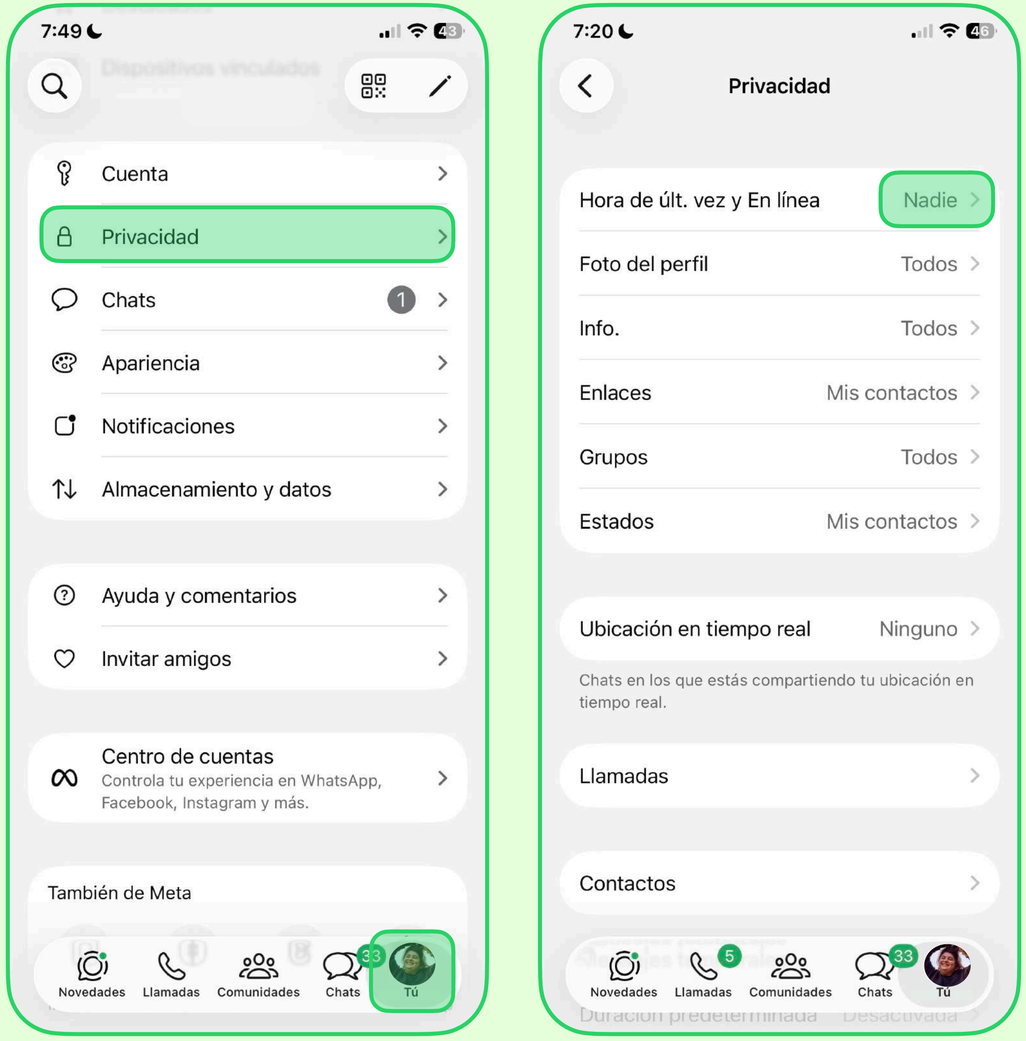
Esta función permite revisar (desde el dispositivo de tu hijo(a) con PIN parental) las solicitudes de mensajes de contactos desconocidos para elegir quién puede contactar a tu hijo(a) y a qué grupos puede unirse.

Cuando alguien que no está en sus contactos le escribe, el mensaje llega como **Solicitud** en la pestaña **Chats**. Ahí puedes ver el perfil de la persona y tocar **Aprobar** (se añade a los contactos y el chat aparece) o **Rechazar**.



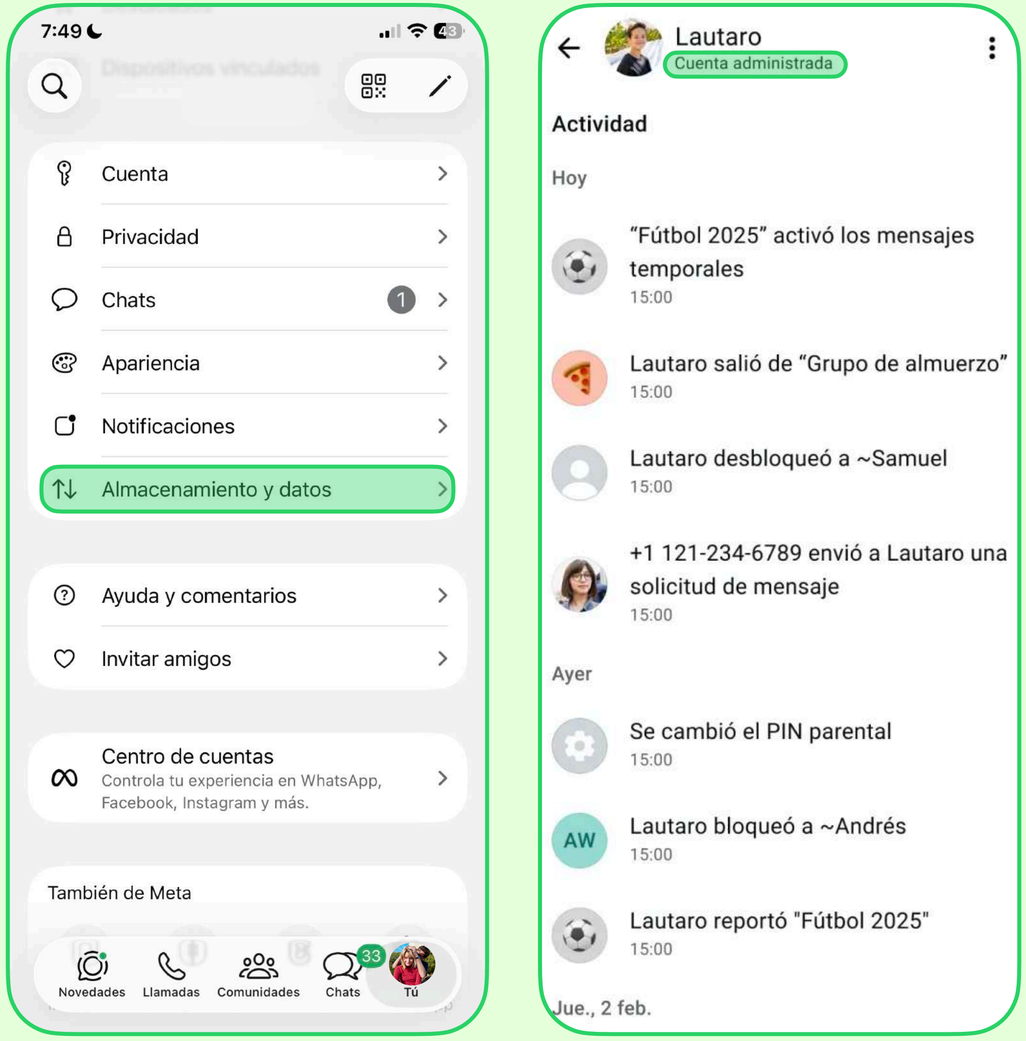
Ajustar la privacidad de tu hijo(a)

Desde el teléfono de tu hijo(a), en **Ajustes** puedes ir a la función Privacidad **ingresando con tu PIN parental**. Los ajustes de privacidad están configurados de forma segura por defecto, pero puedes cambiarlos cuando quieras, gestionando qué información ven los demás sobre él o ella (foto de perfil, hora de última vez conectado, información, enlaces) y quién puede añadirlo(a) a grupos.

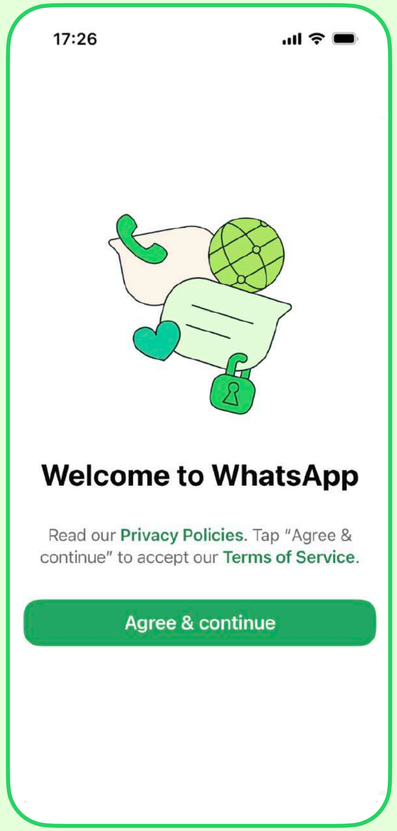


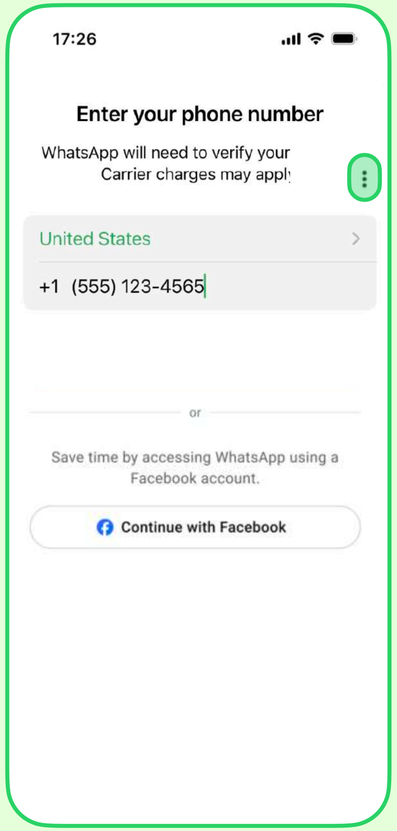
Supervisar su actividad

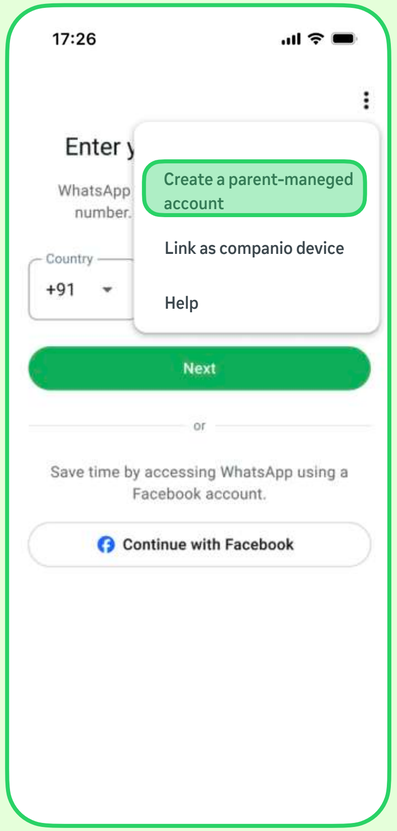
Desde la cuenta administrada (y en el dispositivo del padre o madre) es posible consultar las novedades sobre la actividad de tu hijo(a) en un solo lugar, y recibir notificaciones sobre novedades importantes (Por ejemplo, si aumenta el número de miembros de un grupo al que pertenece).

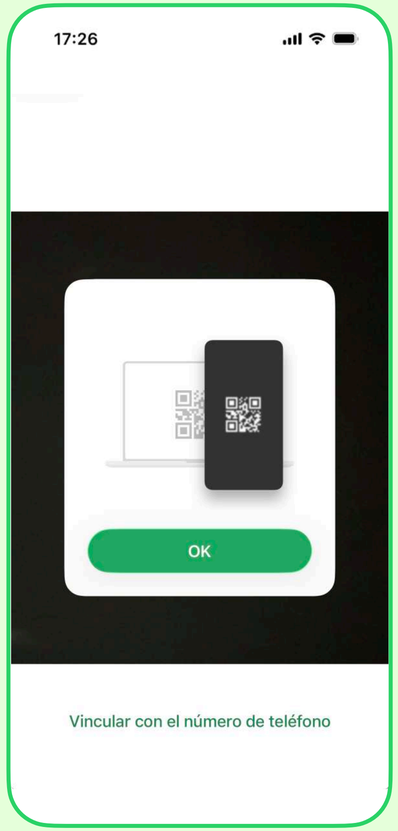


3 pasos para configurar una Cuenta administrada por padres













Paso 1: Descargar WhatsApp en el teléfono de tu hijo(a).

Registra y verifica su número de teléfono; e ingresa la fecha de nacimiento de tu hijo(a) y confirma su edad.

Paso 2: Vincular la cuenta de tu hijo(a) con tu teléfono.

Escanea el código QR que aparece en el dispositivo de tu hijo(a). Verifica que eres una persona adulta y crea un PIN de padres de 6 dígitos.

Paso 3: Confirmar.

Ingresa el PIN de padres en el dispositivo de tu hijo(a).

¿Qué se puede hacer y qué no se puede hacer desde la Cuenta administrada por padres?

Qué pueden hacer

- Decidir quién puede contactar al menor.
- Decidir a qué grupos puede unirse.
- Aprobar solicitudes de contacto desconocidas.
- Administrar la configuración de privacidad mediante un PIN.
- Supervisar su actividad diaria.

Qué no pueden hacer

- Leer conversaciones privadas*.
- Escuchar las llamadas*.
- Entrar a grupos sin invitación.
- Borrar mensajes o responder por tu hijo(a).

*Todas las conversaciones personales siguen siendo privadas: están protegidas con cifrado de extremo a extremo, lo que significa que nadie —ni siquiera WhatsApp, ni los propios padres— puede ver ni escuchar su contenido.

Controles parentales para adolescentes en WhatsApp

Si bien los menores de 13 años deben usar cuentas administradas por padres, los **Controles parentales para adolescentes** son opcionales y brindan las mismas protecciones de privacidad y seguridad que ya se ofrecen a cada usuario de WhatsApp. Estos controles se desarrollaron con los aportes de los padres, así como de expertos en privacidad y seguridad juvenil de decenas de países. Basamos los controles parentales para adolescentes en cuatro principios:



1. Protecciones integradas para cada adolescente

Cada adolescente seguirá gozando de las mismas protecciones que se ofrecen a todos los usuarios de WhatsApp, ya sea que el padre, la madre o el tutor active o no los controles: necesitas el número de teléfono de una persona, o su nombre de usuario exacto, cuando estén disponibles, para contactarte con ella.

2. Controles opcionales flexibles

Los padres pueden personalizar la experiencia conforme a las preferencias de la familia y a la madurez digital de su hijo(a) adolescente. Para proteger los controles, se proporciona un PIN de padres que solo el padre, la madre o el tutor conoce.

3. Opción de limitar las funciones que no son de mensajes

Los padres pueden decidir cómo su hijo(a) adolescente usa funciones opcionales como canales, estados y Meta AI.

4. Diseño basado en la privacidad

Las llamadas y los mensajes personales se mantienen privados y protegidos con cifrado de extremo a extremo, incluso si se activan los controles. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede verlos ni escucharlos. Los padres no pueden ver los mensajes de su hijo(a) adolescente mediante los controles parentales.

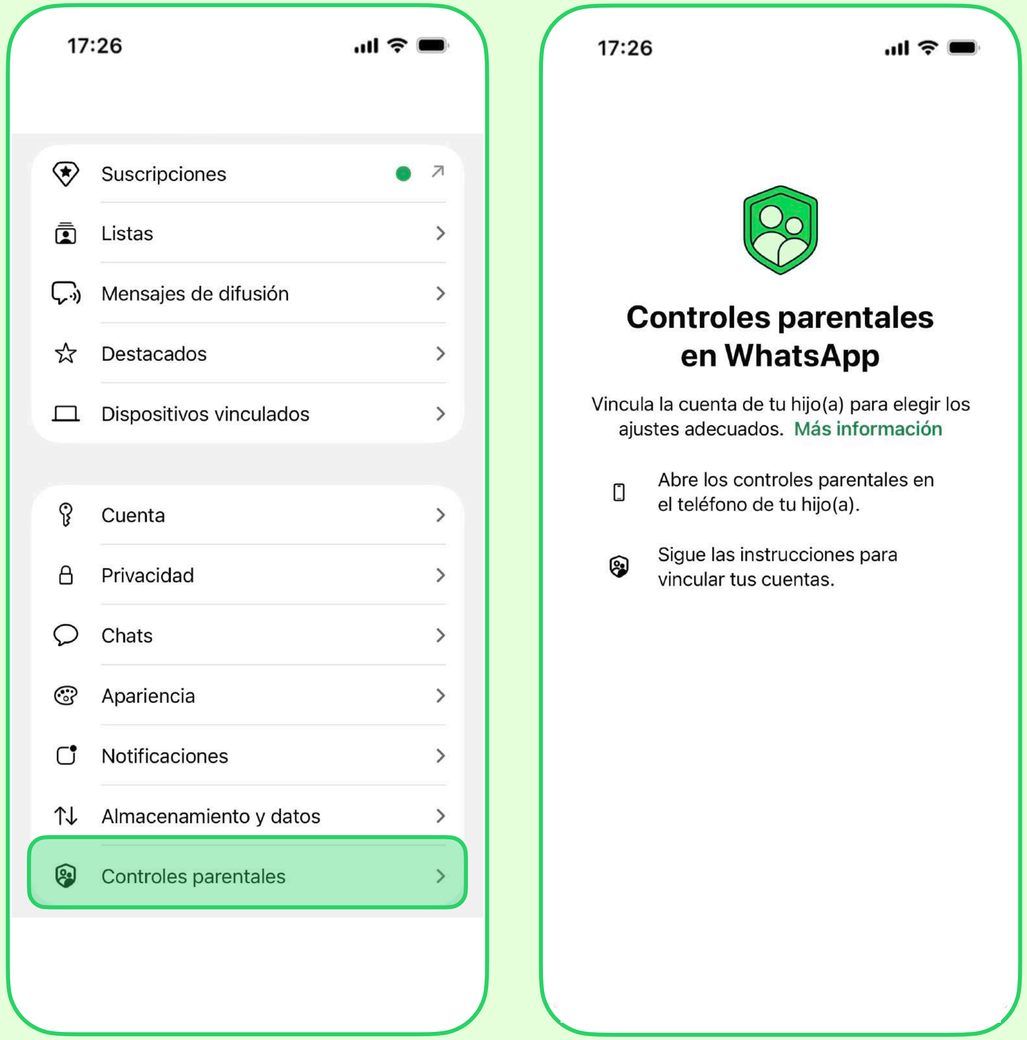
Configuración de los controles parentales

Tal como ocurre con las cuentas administradas por padres, el padre, la madre o el tutor inicia la configuración en el teléfono de su hijo(a) en **Configuración** > **Controles parentales**, e ingresa la fecha de nacimiento del adolescente. Aparecerá un código QR en el teléfono del menor, que el padre, la madre o el tutor escanea con el suyo para vincular las cuentas. Luego, debe realizar un control para verificar que es un adulto (mayor de 18 años) mediante una selfie, que se elimina de inmediato. Por último, configura un PIN de padres.

Una vez completada la configuración, se les brinda a los adolescentes información sobre lo que los padres pueden hacer, los tipos de actualizaciones de cuenta de adolescente que estos recibirán, y enlaces a la Política de privacidad de WhatsApp y a un artículo del servicio de ayuda sobre los controles parentales.

A partir de aquí, los padres pueden acceder a los controles parentales y modificarlos. Para ello, deben ingresar el PIN en el teléfono de su hijo(a) adolescente en **Configuración > Controles parentales.**

También pueden consultar detalles clave sobre la actividad de su hijo(a) en su propio teléfono en **Configuración > Controles parentales.**

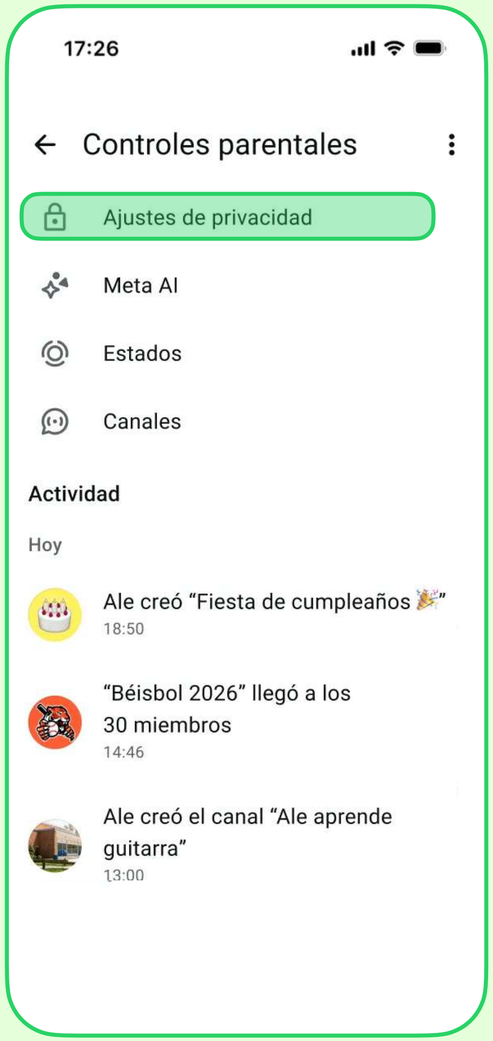


Configuración de privacidad

Los padres pueden elegir la configuración de privacidad de su hijo(a) adolescente, por ejemplo, quién puede ver su foto del perfil o agregarlo(a) a grupos.

Si un(a) adolescente quiere una configuración menos estricta, necesitará la aprobación del padre, la madre o el tutor mediante el PIN de padres.

Siempre puede elegir por su cuenta una configuración de privacidad más restrictiva.

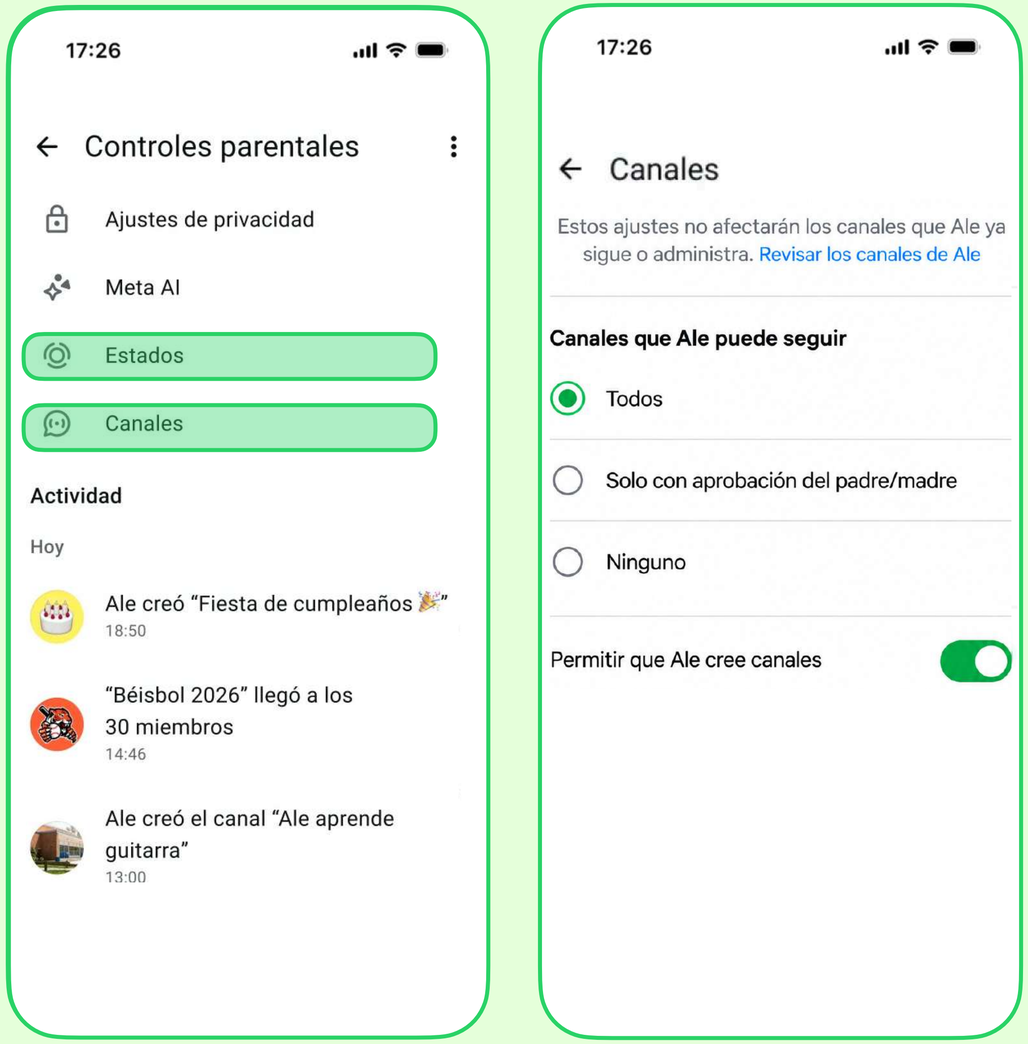




Canales y estados

De forma predeterminada, todos los usuarios de WhatsApp, incluidos adolescentes, pueden seguir y crear canales. Con los controles parentales, los padres pueden optar por limitar qué canales puede ver y seguir su hijo(a) adolescente, desactivar la opción para que pueda crear uno o inhabilitar por completo su acceso a canales.

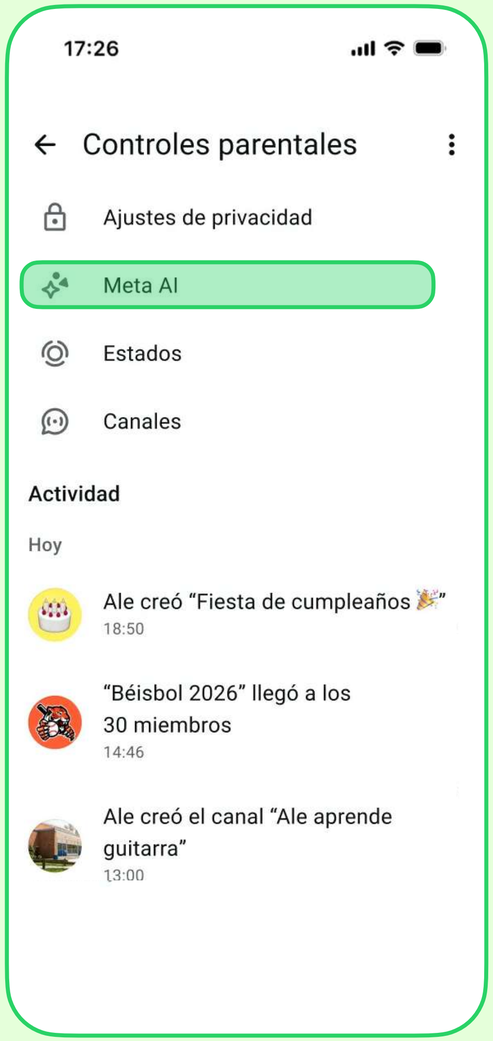
De manera predeterminada, todos los usuarios pueden compartir su estado solo con los contactos en común. Con los controles parentales, los padres pueden limitar aún más los estados que puede ver su hijo(a) y quién puede ver el suyo. Los controles también requieren la aprobación de los padres para que un adolescente vuelva a compartir su estado en Facebook o Instagram Stories.

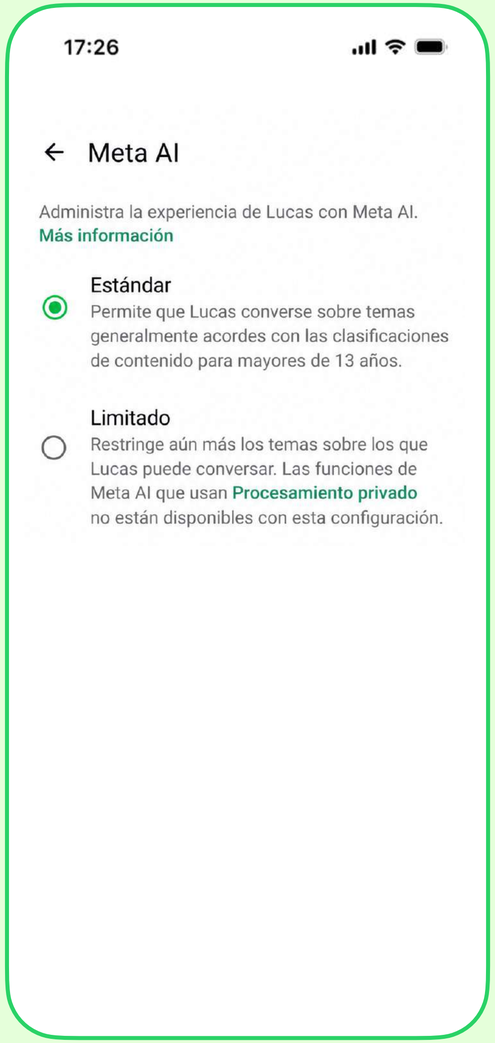


Meta AI

De manera predeterminada, las respuestas de Meta AI son adecuadas para la edad de los adolescentes y, en general, se alinean con las clasificaciones de contenido para usuarios mayores de 13 años.

Los padres pueden decidir respecto de la experiencia de Meta AI que es apropiada para su hijo(a) adolescente, es decir, pueden elegir entre la configuración predeterminada para mayores de 13 años o una opción de contenido limitado más estricta. Si eligen esta última, también se restringe el acceso a funciones opcionales de Meta AI que usan el tratamiento privado.

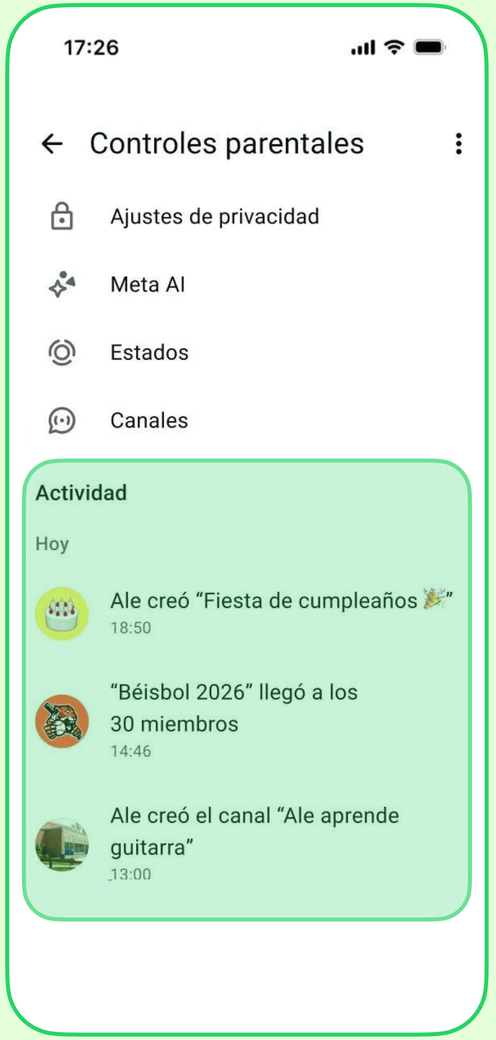




Notificaciones de actividad

Los padres reciben notificaciones sobre parte de la actividad de su hijo(a) en WhatsApp, por ejemplo, cuando se une a un grupo, lo crea o lo abandona, cuando el grupo en el que está crece demasiado (p. ej., 30, 50 o 100 miembros) o cuando crea un nuevo canal.

Estas alertas se diseñaron para mantener a los padres informados y fomentar conversaciones entre ellos y sus hijos(as) adolescentes, sin infringir la privacidad de los chats personales.



Transiciones

Cuando un menor con una cuenta administrada por padres cumple 13 años, este y su padre, madre o tutor recibirán una notificación que indica que su cuenta ya puede convertirse en una cuenta de WhatsApp estándar. En este punto, los padres pueden decidir configurar los controles parentales para adolescentes a fin de seguir cuidando de su hijo(a).

Los padres de adolescentes que ya tienen una cuenta de WhatsApp pueden configurar controles en cualquier momento y ajustarlos o desactivarlos cuando quieran.

Los controles finalizan de forma automática cuando el menor cumple 18 años, mediante un aviso con siete días de antelación al menor y a su padre, madre o tutor.

Más información

Para obtener más información, consulta whatsapp.com/parentalcontrols o el Centro de ayuda de WhatsApp, donde también podrás encontrar recursos diseñados para ayudar a los padres y a sus hijos(as) adolescentes a usar los controles parentales.



Centro de información para adolescentes

El Centro de información para adolescentes de WhatsApp es un espacio creado para que las personas jóvenes comprendan mejor cómo utilizar la aplicación de manera segura y responsable. Allí se explica cómo funcionan herramientas habituales como los mensajes, las llamadas de voz y video, el envío de imágenes y videos, y la publicación de estados o actualizaciones en canales.

Además, reúne recomendaciones para proteger la privacidad, reconocer situaciones incómodas y tomar decisiones sobre con quién comunicarse y qué contenido compartir. Su objetivo es ayudar a los adolescentes a aprovechar WhatsApp manteniendo el control sobre sus interacciones y utilizando las funciones de seguridad disponibles.



¿Qué es Grooming Argentina?

Grooming Argentina nació institucionalmente en 2014 y se convirtió en la primera organización global creada específicamente para abordar el delito de **grooming o child grooming.**

El grooming es una forma de violencia sexual que se produce a través de medios digitales, generalmente cuando una persona adulta establece o intenta establecer contacto con un niño, niña o adolescente con fines sexuales.

Desde su creación, Grooming Argentina trabaja en Argentina y América Latina en la **prevención, concientización, asistencia y abordaje integral del grooming y de las violencias sexuales que afectan a niños, niñas y adolescentes en entornos digitales.**

Para obtener más información, acceder a recursos de prevención o realizar un reporte: www.groomingarg.org



Línea de atención y acompañamiento 24 horas

Grooming Argentina cuenta con una **línea de WhatsApp disponible las 24 horas** (+54 9 11 2481 1722)**, los 365 días del año**, destinada a brindar orientación, primera escucha y acompañamiento ante situaciones de grooming y otras formas de violencia sexual digital que involucren a niños, niñas y adolescentes.

A través de este canal, las personas pueden comunicarse con **operadores especializados**, quienes realizan una primera escucha, brindan orientación y acompañan a quienes atraviesan una situación de violencia digital.

De acuerdo con las características de cada caso, se articula con los equipos especializados de la organización y con los organismos correspondientes, acompañando también a las familias y referentes adultos durante el proceso.



Report Box

Grooming Argentina también dispone de un canal de reporte para informar de manera anónima y gratuita la existencia de imágenes o videos de abuso y explotación sexual infantil (CSAM) que circulen en internet.

Los reportes recibidos son analizados y, cuando corresponde, canalizados por Grooming Argentina a través de los mecanismos establecidos para este tipo de situaciones.

La información aportada contribuye a los mecanismos internacionales de identificación y combate contra la explotación sexual infantil, incluyendo la colaboración con organismos especializados y sistemas internacionales como ICSE (International Child Sexual Exploitation) de INTERPOL.

¿Cómo realizar un reporte?

1. Ingresá a www.groomingarg.org y seleccioná el botón **“Reportá aquí”.**
2. Indicá dónde encontraste el contenido.
3. Incorporá la URL o enlace donde se encuentra publicado y agregá una descripción.
4. Si querés recibir información sobre el seguimiento del reporte, podés dejar un correo electrónico.
5. Presioná “Enviar reporte”.





Meta