

# Protege tu espacio y bienestar en Instagram



# Mantener Instagram como un lugar positivo

Para algunas personas, acceder a las comunidades fabulosas y alentadoras que nos merecemos puede ser algo difícil sin internet. Por eso Instagram puede ser un lugar excelente para interactuar con las comunidades y los contenidos LGBTQ+ inclusivos y positivos para nuestra vida.

Como la organización de prevención del suicidio e intervención en situaciones de crisis más grande del mundo para juventudes LGBTQ+, en The Trevor Project queremos asegurarnos de que tu experiencia en Instagram sea positiva e intencional. Por eso hemos trabajado con Instagram para desarrollar una guía que apoye tu bienestar y te ayude a practicar el autocuidado en línea.

Esperamos que tu tiempo en Instagram sea una experiencia positiva y afirmativa, y que propagues el amor e inspires a las demás personas en tus comunidades. También esperamos que las juventudes LGBTQ+ sepa que, independientemente de lo que experimenten a través de las redes sociales, aún merecen amor y respeto, que estamos con ustedes, y su manera de ser es perfecta.

## TrevorText y TrevorChat



Si tú o alguien que conoces siente desesperación o necesita apoyo, envía un **Whatsapp al 55-9225-3337** o un **mensaje de texto al 67676** con la palabra **“Comenzar”** o escríbenos a través del chat en **[thetrevorproject.mx/ayuda](https://thetrevorproject.mx/ayuda)**



Estamos disponibles 24/7, todos los días del año de forma **100% gratuita y confidencial.**

# 1. Protege tu espacio

Al cambiar a una cuenta privada, puedes elegir quién te sigue y ver las fotos y videos que compartes.

## CÓMO

Pulsa el “botón de perfil” en la parte inferior derecha y, a continuación, el “botón de opciones” (para iOS) o “...” (para Android). Desplázate hacia abajo hasta “Cuenta Privada” y mueve el control deslizante hacia la derecha. El control deslizante se volverá azul una vez que la cuenta sea privada.

# 2. Sé exigente al compartir

Si te entusiasma compartir algo, pero solo quieres que lo vea un grupo selecto de amigxs o personas que te siguen, compártelo a través de Mensaje Directo o utiliza la función “Mejores Amigos”\*.

\*Nombre de la funcionalidad otorgada por Instagram

## CÓMO

En lugar de la herramienta principal de carga, haz clic en el icono de Instagram Direct en la esquina superior derecha y elige con quién compartirlo (hasta 15 personas). Con Historias, puedes seleccionar seguidorxs o grupos individuales con quienes compartir, y puedes identificar un grupo de “Mejores Amigos” con quienes compartir cualquier Historia en lugar de compartirla públicamente.



## 3. Silencia el ruido

No pasa nada si necesitas un descanso de alguien a quien sigues. Usa “Silenciar” para ocultar sus publicaciones y simplemente desactivar el silencio cuando quieras ver lo que están haciendo de nuevo. No se les notificará que les has silenciado.

### CÓMO

Pulsa el botón “...” en la esquina de la publicación. Puedes elegir entre silenciar publicaciones de feed, publicaciones de historia o ambas desde una cuenta. También puedes silenciarlas manteniendo pulsada una historia en su bandeja o desde un perfil.



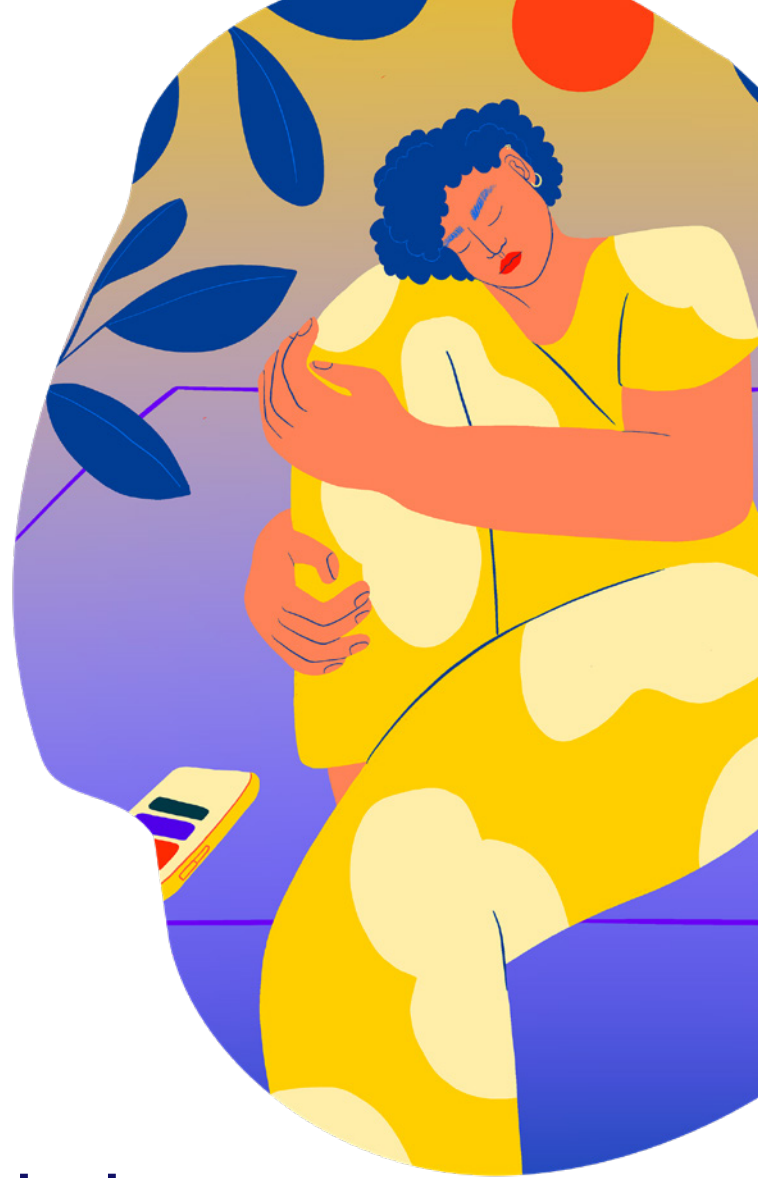


## 4. Controla tu feed

Si alguien a quien sigues te hace sentir mal, puede que sea el momento de dejar de seguirle. No se envía ninguna notificación cuando dejas de seguir a alguien. Piensa en ello como una forma pequeña pero potente de practicar el autocuidado.

### CÓMO

Ve al perfil de la persona que deseas dejar de seguir y pulsa “Dejar de seguir”.



## 5. Bloquea la negatividad

Si alguien está afectando negativamente tu experiencia, puedes bloquearle. Cuando bloqueas a alguien, nunca se le notifica y ya no puede ver tus publicaciones ni buscar tu cuenta de Instagram. (Y puedes desbloquearles en cualquier momento).

### CÓMO

Toca “...” en tu perfil y, a continuación, pulsa “Bloquear”.



## 6. Controla los comentarios

Instagram oculta automáticamente los comentarios ofensivos en tus publicaciones. También ofrece controles de comentarios que te permiten elegir quién hace comentarios en tus publicaciones y qué palabras, frases y emojis quieres filtrar.

### CÓMO

Puedes encontrar todas estas herramientas en la sección “Controles de Comentarios” de la configuración de la aplicación. Allí puedes optar por permitir comentarios de: 1) todxs, 2) personas a las que sigues y sus seguidorxs, 3) solo las personas a las que sigues o 4) tus seguidorxs. También puedes desactivar los comentarios completamente de tus publicaciones. Para añadir manualmente palabras y frases específicas que consideres ofensivas y que se filtren de tus comentarios, guárdalas en la opción “Filtro manual”. El filtro “Comentario ofensivo” está activado de forma predeterminada.





## 7. Cuida a lxs demás

Si ves una publicación que te hace preocupar porque alguien pueda lastimarse, ten en cuenta que no tienes que manejar la situación sin apoyo. Informa a Instagram sobre la publicación y la próxima vez que la persona abra la aplicación, verá un mensaje que le conectará a recursos de apoyo, como hablar con amistades, ponerse en contacto con una línea de asistencia o encontrar recursos adicionales. Es completamente anónimo. Nunca sabrán quién alertó a Instagram sobre el contenido. No estás acusando a alguien; estás ayudándole a acceder a apoyo y recursos.

### CÓMO

Toca “...” sobre la publicación, toca “Reportar” y selecciona “Es inapropiado > Autolesión”.



## 8. Encuentra tu comunidad

Sigue los hashtags que te conectan con contenido positivo para tu vida y con las comunidades de apoyo, y añadelos a tu feed de Instagram.

Algunos hashtags de uso común para inspirarse incluyen:

#EstamosContigo #Autocuidado

#TransEsBelleza #AmorEsAmor #ElAmorGana

#SeAmable #TuImportas

“

Sigue otras páginas LGBTQ+ para encontrar inspiración y apoyo. Especialmente para saber que

*estamos contigo.*

”

— Corey Maison, @coreymaison





“

Con bastante frecuencia reviso las etiquetas publicadas por personas afro descendientes, queer y trans... Con el tiempo, encontré más personas afro descendientes, queer y trans compartiendo sus historias, creando una comunidad, mostrando lo diferentes que pueden ser nuestros viajes y proporcionando un recordatorio visual de cómo es

*la liberación, la justicia y el honor  
a nuestra historia*

”

— Leo Sheng, @ileosheng

The Trevor Project es la organización más grande del mundo para la prevención del suicidio y la intervención de crisis para juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más).



## TrevorText y TrevorChat



Si tú o alguien que conoces siente desesperación o necesita apoyo, envía un **Whatsapp al 55-9225-3337** o un **mensaje de texto al 67676** con la palabra “**Comenzar**” o escríbenos a través del chat en **[thetrevorproject.mx/ayuda](https://www.thetrevorproject.mx/ayuda)**

Estamos disponibles 24/7, todos los días del año de forma **100% gratuita y confidencial.**

[www.thetrevorproject.mx/ayuda](https://www.thetrevorproject.mx/ayuda)

f @trevorprojectmx

in @thetrevorproject