

# PRINCIPIOS BÁSICOS PARA ESTAR MÁS SEGURO EN INSTAGRAM

Internet es un gran lugar para conectar con las personas y las cosas que más nos importan, pero como cualquier espacio público, es importante mantenernos seguros y protegernos de posibles abusos.

Para que estés más segura o seguro en **Instagram**, podrás seguir estos consejos y contribuir a la seguridad de todos.

## ESCOGE UNA CONTRASEÑA SEGURA Y NO LA COMPARTAS



Escoge una contraseña que sea difícil de adivinar usando una combinación de al menos ocho caracteres (letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos) y asegúrate de no usarla en otros servicios. Si la memoria te falla, podrás usar un gestor de contraseñas. Nunca hagas pública ni compartas tu contraseña con alguien en quien no confíes, incluyendo la aplicación de un tercero.

## USA LA AUTENTICACIÓN DE DOS PASOS



La autenticación en dos pasos es una función que te ayudará a reforzar la seguridad de tu cuenta, al pedirte algo que conoces (tu usuario y contraseña) y algo que tienes (tu dispositivo móvil) cada vez que ingreses a Instagram desde un dispositivo no reconocido. Para activarla ve a la configuración de tu cuenta, en el menú que se encuentra en la parte superior derecha.

## REVISA TU ACTIVIDAD DE INICIO DE SESIÓN



Con esta función podrás visualizar los últimos inicios de sesión a tu cuenta de Instagram, incluyendo fecha, dispositivo y ubicación. De esta manera podrás saber si alguien ha accedido a ella sin tu permiso y cambiar tu contraseña de ser necesario. Accede a esta función en el menú que se encuentra en la parte superior derecha.

## SILENCIA, RESTRINGE, BLOQUEA Y DEJA DE SEGUIR



Usa estas funciones para evitar interacciones no deseadas con personas que te hagan sentir incómodo. Recuerda que la opción de Restringir te permite proteger tu cuenta de interacciones no deseadas sin que la otra persona se dé cuenta. Una vez que restringes a una persona, sus comentarios solo serán visibles para ella. Además, no podrán ver cuando has leído sus mensajes directos.

Si fuiste víctima de fraude o alguien te está acosando, amenazando o te hace sentir inseguro puedes contactar a organizaciones especializadas en seguridad como el Consejo Ciudadano o directamente a las autoridades correspondientes.

Si quieres saber más sobre cómo estar segura o seguro en **Instagram**, visita: [help.instagram.com](https://help.instagram.com)

