



# Guía de TikTok para madres, padres y tutores

Crear, aprender, disfrutar y divertirse



35  
Años



“El mundo digital es el complemento ineludible del mundo físico para las adolescencias. Junto a la más variada cantidad de contenidos, circulan un sin fin de relaciones sociales, afectos, valores, aprendizajes. Desde El Abrojo, consideramos que es imprescindible, junto con desarrollar políticas públicas que promuevan capacidades en las adolescencias para un tránsito cuidado por estos espacios, contar con elementos de protección frente a los desafíos a los que pueden verse expuestos. Consideramos que esta guía es una contribución importante para que las familias y entornos educativos puedan tener un acompañamiento cuidado y creativo de nuestros adolescentes en sus experiencias por el mundo digital”.

**Paula Baleato, Dirección Ejecutiva, El Abrojo**

“Nuestra prioridad número uno en TikTok es mantener a nuestra comunidad segura, especialmente a los usuarios más jóvenes. Buscamos que esta guía sea un instrumento educativo para que los familiares o tutores a cargo de adolescentes en Uruguay conozcan todas las funciones y herramientas que tiene TikTok y puedan acompañarlos de manera informada para tener una experiencia digital segura”.

**Natalia Aguilar, Líder de Seguridad e Integridad, Latinoamérica, TikTok**

“En DESEM Junior Achievement trabajamos cada día en preparar a la juventud para el futuro; potenciando sus conocimientos y habilidades para que puedan construir comunidades prósperas. En un mundo cada vez más digital, acompañarlos también implica asegurar que cuenten con plataformas de inspiración, expresión y promoción de sus proyectos. Por eso, celebramos ser parte de esta iniciativa, que promueve información para acompañar a las familias de Uruguay en el uso que sus hijos e hijas hacen de TikTok, y así contribuir a una experiencia digital más segura”.

**Pablo Marroche, Director Ejecutivo, DESEM JA**



# Índice



<b>01</b> Antes de empezar... ¿para quién y para qué es esta guía?	4
<b>02</b> ¿Qué es TikTok?	5
<b>03</b> ¿Cuál es la edad mínima para tener cuenta de TikTok?	5
<b>04</b> Primeros pasos	6
<b>05</b> ¿Cómo TikTok da mayor seguridad a quienes tienen entre 13 y 17 años?	7
<b>06</b> ¿Cómo empezar en TikTok?	10
<b>07</b> Controles de seguridad y privacidad	11
<b>08</b> Opciones de bloqueo y denuncia	20
<b>09</b> ¿Cómo dar de baja una cuenta de TikTok?	23
<b>10</b> Contenidos prohibidos en TikTok	24
<b>11</b> Modo de Sincronización Familiar	26
<b>12</b> TikTok como plataforma educativa	31
<b>13</b> Recursos de seguridad y bienestar	32
<b>14</b> Checklist	34
<b>15</b> El Abrojo y DESEM Junior Achievement	34

## 01 Antes de empezar...

### ¿para quién y para qué es esta guía?

Esta guía está pensada como un instrumento de ayuda para que vos -como madre, padre o tutor que estás a cargo de adolescentes que interactúan en Internet- puedas conocer todas las funciones y herramientas que TikTok tiene disponibles para que puedan disfrutar de la plataforma, garantizando la privacidad y la seguridad.

Además, te va a ayudar a evaluar si la persona adolescente bajo tu cuidado o responsabilidad puede tener un perfil propio. En caso de ser así, la guía te va a brindar herramientas e información para acompañarle y supervisarle en el uso seguro y responsable de esta plataforma y de su contenido.

**Te recomendamos jugar un papel activo en la experiencia en Internet de tu adolescente y mantener siempre un diálogo abierto sobre su seguridad y privacidad.** Tu orientación personal es muy importante y te va a ayudar a dar forma a sus hábitos para disfrutar sus experiencias en internet de forma sana, segura y divertida.

Te invitamos a visitar nuestro Portal Joven (<https://www.tiktok.com/safety/es/youth-portal>) y nuestras Normas de la Comunidad (<https://www.tiktok.com/community-guidelines/es>) que pueden asistirles para entablar un diálogo continuo sobre la seguridad en el mundo digital.

NOTA: En esta guía vas a encontrar imágenes de referencia de TikTok. Debido a que la plataforma es actualizada de forma constante, es posible que las imágenes acá presentadas no coincidan al 100% al momento de verlas en tu propia aplicación.

## 02 ¿Qué es TikTok?

TikTok es una plataforma de entretenimiento de videos cortos. Nuestra misión consiste en potenciar la creatividad y hacer disfrutar a las personas, ofreciéndoles un espacio para la expresión creativa a través de una experiencia genuina, alegre y positiva. ¿Cómo recomendamos qué ver? El feed «Para ti» de TikTok permite descubrir una gran variedad de ideas, creadores, productos y entretenimiento. Nuestro sistema recomienda contenido clasificando los videos en función de una combinación de factores, como los videos que te gustan o compartes, las cuentas que sigues, los comentarios que publicas y el contenido que creas.

Para salvaguardar el feed «Para ti», tenemos políticas en torno a las categorías de contenido que no cumplen los requisitos para aparecer en las sugerencias. A través de niveles de contenido, también trabajamos para evitar que los contenidos para adultos no lleguen a adolescentes. Si tú o tu adolescente encontraran contenido que podría ser irrelevante o con algo que tu adolescente no quisiera ver, ofrecemos herramientas que se explicarán más adelante, para limitar el contenido no deseado y personalizar el contenido con filtros.

## 03 ¿Cuál es la edad mínima para tener cuenta de TikTok?

**TikTok es una plataforma para mayores de trece años.** La plataforma tiene restricciones especiales para las personas menores de 18 años según sus edades. Por ejemplo, hay diferentes configuraciones para quienes tienen entre 13 y 15 años y otras más para quienes tienen entre 16 y 17 años. Por eso, es muy importante asegurarte de que la edad de la persona adolescente sea registrada adecuadamente en la plataforma. Esto ayuda a que la experiencia sea acorde a su edad.



## 04 Primeros pasos

TikTok es una plataforma de entretenimiento. Para acompañar a tu adolescente es importante conocer la aplicación.

### 1. Conocé y usala:

Te recomendamos que descargues TikTok, que crees tu propia cuenta y que la uses. Conocer la plataforma te va a permitir acompañar de mejor manera a tu adolescente en su experiencia en el entorno digital. Es importante destacar que como persona adulta, la plataforma te proporciona una experiencia adaptada a tu edad, la cual puede ser diferente en comparación con la experiencia de la persona adolescente a la que deseas ofrecer apoyo y supervisión.

Además, **crear tu propia cuenta te va a permitir utilizar el modo de Sincronización Familiar**, una herramienta muy útil para ayudar a adolescentes a tener una experiencia segura y positiva en TikTok.

### 2. Creá y/o configura la cuenta de tu adolescente con su ayuda e involucramiento:

Cuando creen la cuenta, háganlo juntos y revisen bien las configuraciones de privacidad. Idealmente, revisen periódicamente esas configuraciones.

### 3. Conocé y utilizá las opciones de sincronización familiar:

Las opciones de sincronización familiar te ayudarán a ti y a tu adolescente a ajustar el uso de TikTok a sus expectativas y necesidades su edad, brindándote herramientas para establecer límites y restricciones personalizadas.

Dichas opciones incluyen funcionalidades que permiten establecer momentos de desconexión, visualizaciones para ver a quién sigue la cuenta de tu adolescente, e incentivos para priorizar el descanso (para los adolescentes de 13 a 15 años); limitar la exposición a contenidos que podrían ser inapropiados; desactivar la opción de recomendar su cuenta a otras personas o incluso ver a quién sigue tu adolescente, quién los sigue a ellos, así como las cuentas que ha bloqueado; entre otras.

Por ello, te recomendamos realizar ajustes a medida que interactúes con la plataforma y conozcas cómo funciona. Así podrás personalizar la sincronización familiar conforme a las experiencias y las necesidades que observes con tu adolescente.

## 05 ¿Cómo TikTok da mayor seguridad a quienes tienen entre 13 y 17 años?

Entre diversas acciones para garantizar la seguridad y protección de adolescentes, TikTok incorpora, según la edad, medidas adicionales de protección de dos tipos: el establecimiento de **configuraciones predeterminadas** más restrictivas y la **limitación de ciertas funciones**. A continuación, te las explicamos.

### ¿Qué significa tener una configuración predeterminada?

Cuando se crea una cuenta, algunas configuraciones se ajustan de manera automática (es decir, se ajustan "por defecto"). Sin embargo, hay otras que quienes usan la plataforma pueden adecuar según sus preferencias. Los controles de seguridad y privacidad permiten a madres, padres y tutores -junto con las personas adolescentes- decidir cómo quieren que sea su experiencia en TikTok.

**Configuraciones predeterminadas y controles de seguridad y privacidad disponibles según la edad:**

<b>13-15</b>	<b>16-17</b>
<p><b>Activado</b></p> <p><b>Desactivado</b></p> <p><b>Amigos</b></p> <p><b>Solo yo</b></p> <p><b>Desactivado</b></p>	<p><b>Desactivado</b></p> <p><b>Activado</b></p> <p><b>Cualquiera</b></p> <p><b>Amigos</b></p> <p><b>Desactivado</b></p>



**¿Qué significa que una cuenta es privada?** Únicamente podrán seguir la cuenta y ver los videos quienes hayan sido aceptados como seguidores.

**¿Qué significa la función "Recomendar tu cuenta a otros"?** TikTok podrá sugerir a otras personas que sigan la cuenta.

**¿Qué significa la función de descargar videos?** Se puede limitar que otras personas descarguen los videos en sus dispositivos.

**¿Qué significan las funciones Dúo y Pegar videos?** Un dúo permite a otra persona utilizar el contenido de tu adolescente para crear un video con la pantalla partida con un mismo audio. La función de "Pegar" permite al adolescente recortar y pegar escenas de un video de otra persona en el suyo.

**¿Qué significa el concepto de "amigos" en las configuraciones?** Se consideran "amigos" a las cuentas que se siguen mutuamente.

## 06 ¿Cómo empezar en TikTok?

El uso más común y versátil de TikTok se realiza mediante la instalación de la aplicación en el teléfono móvil y la creación de un perfil. Para este proceso de alta hay que proporcionar la fecha de nacimiento y un número de celular o un correo electrónico.

Cuando se crea una nueva cuenta de TikTok, hay que superar un control de acceso que ha implementado la plataforma basado en la fecha de nacimiento. Si la fecha introducida indica que se es menor de 13 años, una notificación alertará sobre la imposibilidad de crear la cuenta.

Una vez proporcionados esos datos, el o la adolescente tendrá que elegir el nombre con el que quiere aparecer en la app. No es necesaria una foto ni una descripción corta de perfil. Es importante preservar datos personales para proteger la privacidad. En este sentido, se recomienda evitar:

- Que en la imagen de perfil puedan verse datos o pistas que cuenten cosas que no quieren mostrar públicamente. Por ejemplo: uniforme de la escuela, barrio en el que vive o negocio familiar.
- Que en la descripción o presentación del perfil se incluyan datos adicionales como apellidos, dirección de la vivienda o centro escolar y número de teléfono.

## 07 Controles de seguridad y privacidad

Después de haber creado una cuenta, recomendamos que revise, configure y se familiarice con los controles de seguridad y privacidad para adecuarlos a las necesidades y expectativas personales y a las de tu adolescente.

**Cuando se usa TikTok por primera vez o es la primera experiencia de uso para las personas adolescentes, les recomendamos mantener controles de seguridad y privacidad que limiten sus interacciones solo con personas de confianza.**

Posteriormente, si así se desea, podrán ir modificando los controles y probando los efectos de las diferentes posibilidades de publicación e interacción que permite TikTok.

A continuación, te presentamos los principales controles de seguridad y privacidad:



## Cuenta pública o cuenta privada

Al configurar la cuenta (también llamada comúnmente perfil, usuario o cuenta de usuario) como "privada", van a poder seguir y ver los videos de la cuenta a quienes se hayan aprobado como amigos. Para configurarla como privada, seguí estos pasos:

1. En la página de "Perfil" seleccioná **Ajustes** (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)
2. **Ajustes y privacidad**
3. **Privacidad**
4. **Selecciona "Cuenta privada"**

Esto no es necesario para menores de 16 años, ya que sus perfiles son privados por defecto.



**IMPORTANTE:** Aunque la cuenta sea privada, la foto de perfil (también llamada de portada o avatar) y la descripción son siempre públicas. Es decir, cualquier persona las puede ver, aunque no siga la cuenta.

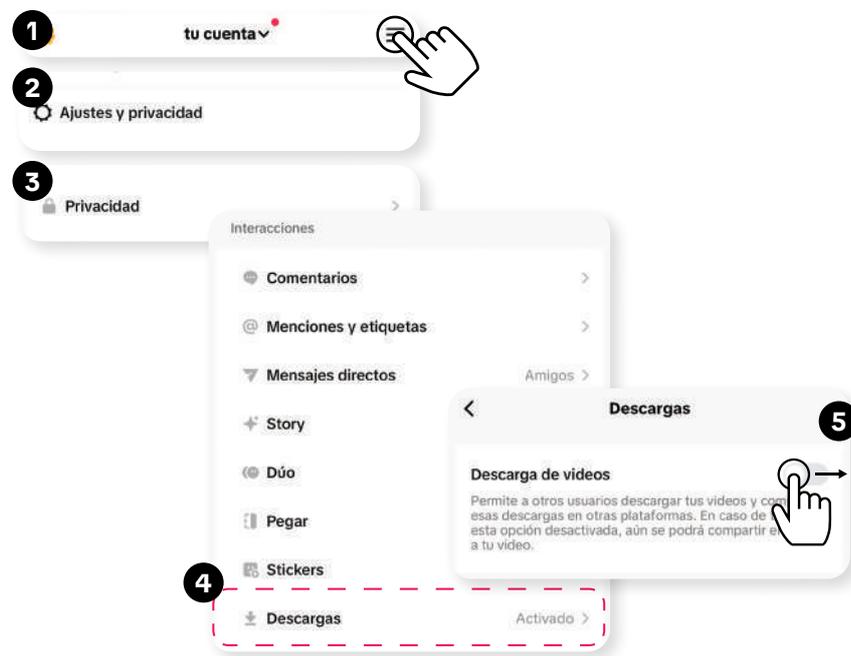
## Limitar las descargas de tus videos

Permite que otras personas descarguen videos de la cuenta.

Para activarla, seguí estos pasos. En la página de "Perfil" selecciona:

1. **Ajustes** (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)
2. **Ajustes y privacidad**
3. **Privacidad**
4. **Descargas**
5. **Descarga de videos**

Aquellos que tienen entre 13 y 15 años, además de que sus cuentas son privadas automáticamente, la opción de descarga de videos está desactivada, sin posibilidad de modificación.

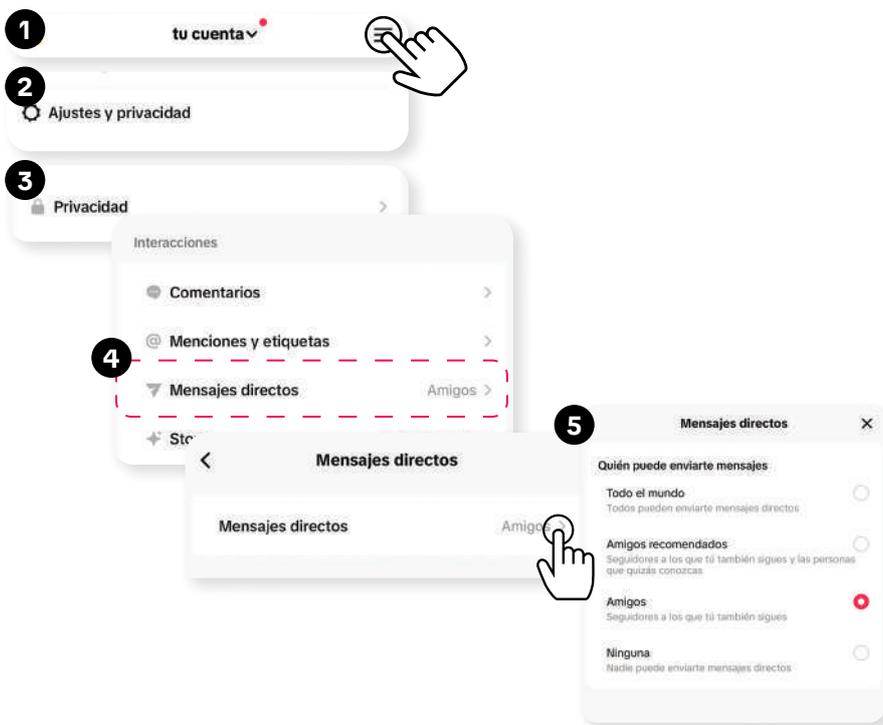


## Definir quién puede enviarte mensajes directos

Permiso para que otras personas envíen un mensaje de forma privada y directa a la cuenta. En la página de "Perfil" selecciona:

1. **Ajustes (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)**
2. **Ajustes y privacidad**
3. **Privacidad**
4. **Mensajes directos**
5. **Selecciona cualquiera de las siguientes opciones:**
  - a. **Todo el mundo**
  - b. **Amigos recomendados**
  - c. **Amigos**
  - d. **Ninguna**

Quienes sean menores de 16 años de edad no pueden utilizar la mensajería directa.

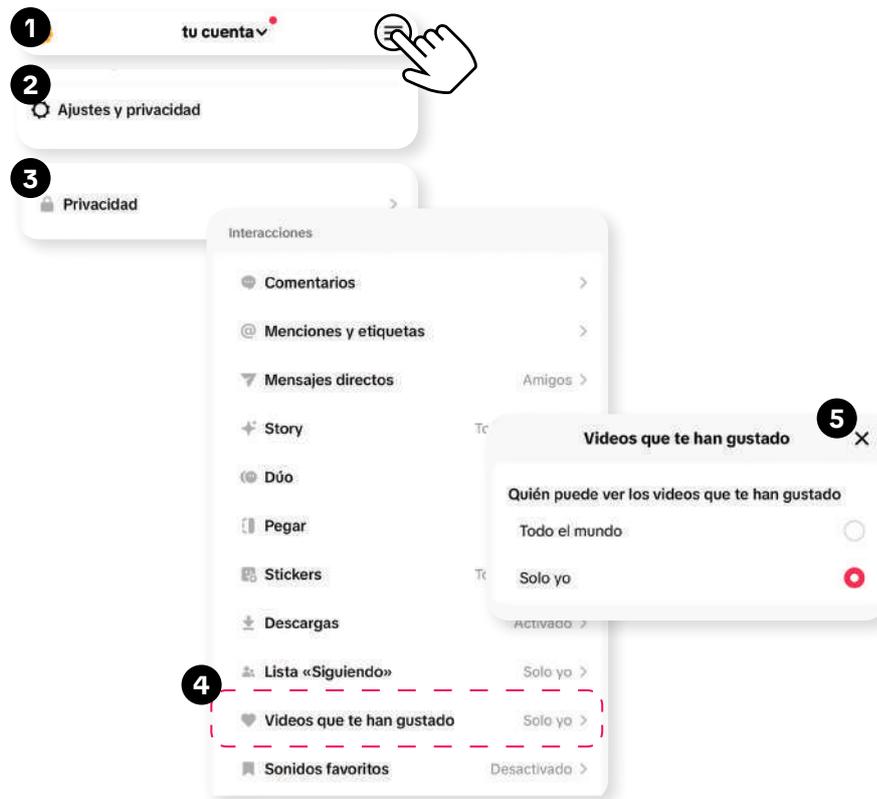


## Definir quién puede ver los videos que te gustan

Permiso para que otras personas vean los videos que has marcado con "me gusta" desde la cuenta.

En la página de "Perfil" selecciona:

1. **Ajustes (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)**
2. **Ajustes y privacidad**
3. **Privacidad**
4. **Videos que te han gustado**
5. **¿Quién puede ver los videos que te gustan?**
6. **Selecciona cualquiera de las siguientes opciones:**
  - a. **Todo el mundo**
  - b. **Solo yo**

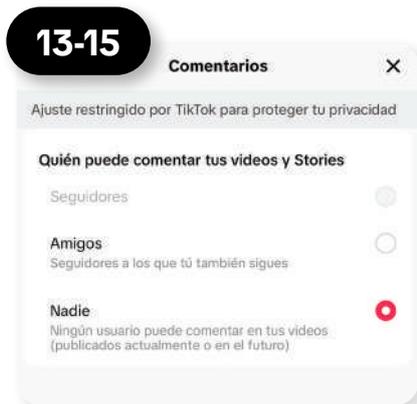


## Filtrar los comentarios

En TikTok podés configurar de quién recibir comentarios.

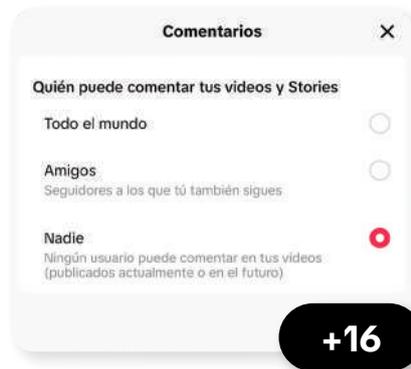
Según la edad, quienes tengan entre 13 y 15 años podrán elegir entre:

- Seguidores a los que vos también seguís
- Nadie



Quienes sean mayores de 16 años, entre:

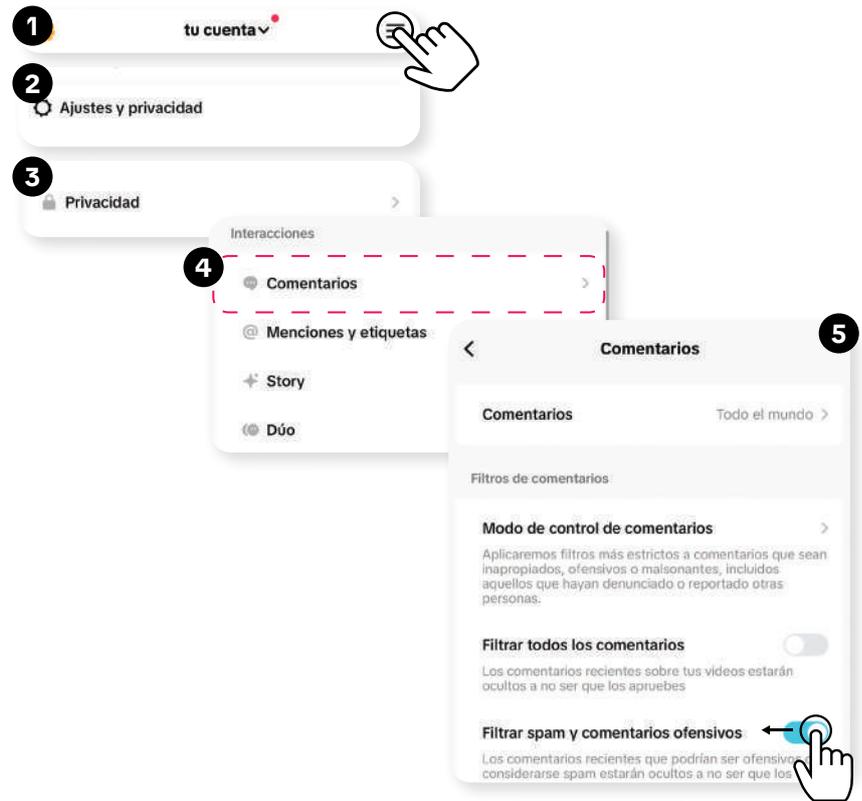
- Todo el mundo
- Seguidores a los que vos también seguís
- Nadie



También puedes filtrar los comentarios. En la página de "Perfil" selecciona:

1. **Ajustes (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)**
2. **Ajustes y privacidad**
3. **Privacidad**
4. **Comentarios**
5. **Selecciona cualquiera de las siguientes opciones:**
  - a. **Modo de control de comentarios**
  - b. **Filtrar todos los comentarios**
  - c. **Filtrar spam y comentarios ofensivos**
  - d. **Filtrar por palabras clave**

Si seleccionaste la última opción, podés agregar las palabras clave que no quieras ver en tus comentarios o los de la cuenta de tu adolescente.



## Definir quién puede ver cada video

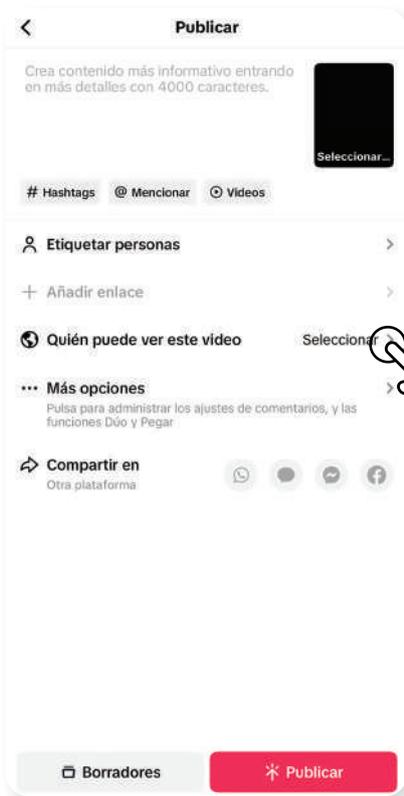
Define quién puede ver cada uno de los videos, tanto en el momento de publicarlo como una vez que ya han sido publicados.

Dependiendo de la edad, aparecerá quién puede ver esta publicación. Si la persona tiene entre 13 y 15 años las opciones son:

- **Seguidores:** personas que te siguen
- **Amigos:** seguidores a los que vos también seguís
- **Solo tú:** visible solo para vos

Si la persona tiene más de 16 años las opciones son:

- **Todo el mundo:** cualquier persona que use TikTok
- **Amigos:** seguidores a los que vos también seguís
- **Solo tú:** visible solo para vos

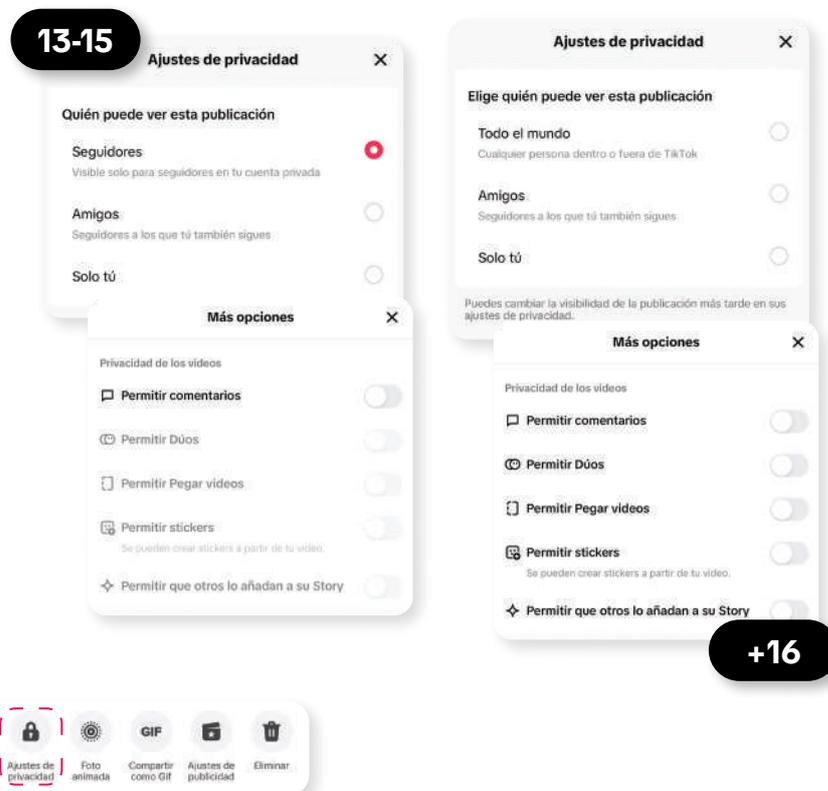


## Definir qué pueden hacer otras personas con cada video

Permite activar o desactivar por separado diversas opciones de interacción con tus contenidos.

- **Permitir comentarios**
- **Permitir Dúos:** videos que comparten pantalla simultáneamente con otro video de otra persona.
- **Permitir Pegar videos:** cambiar el final de un video subido por otra persona añadiendo una parte propia.
- **Permitir stickers**
- **Permitir que otros lo añadan a su Story:** permite que tus seguidores compartan en su perfil tu TikTok en formatos de hasta 15 segundos que desaparecen pasadas las 24 horas desde el momento de su publicación.

La configuración predeterminada para Dúo, Pegar y Descarga de videos está desactivada y no se puede cambiar para quienes tienen entre 13 y 15 años.



## 08 Opciones de bloqueo y denuncia

La seguridad y el bienestar de nuestra comunidad son nuestras prioridades. En TikTok desarrollamos mecanismos para que puedas bloquear cuentas y también denunciar videos, mensajes, comentarios, cuentas o cualquier contenido que viole nuestras Normas de la Comunidad.

### Bloquear una cuenta

Quienes tengan cuentas privadas pueden eliminar de sus seguidores a otras personas. Si querés que alguien no pueda contactarte ni interactuar con los contenidos de tu cuenta o la de tu adolescente, podés bloquear esa cuenta.

Si además considerás que alguien ejerce acoso o intimidación, y que rompe las Normas de la Comunidad de TikTok, tenés la opción de denunciar su comportamiento.

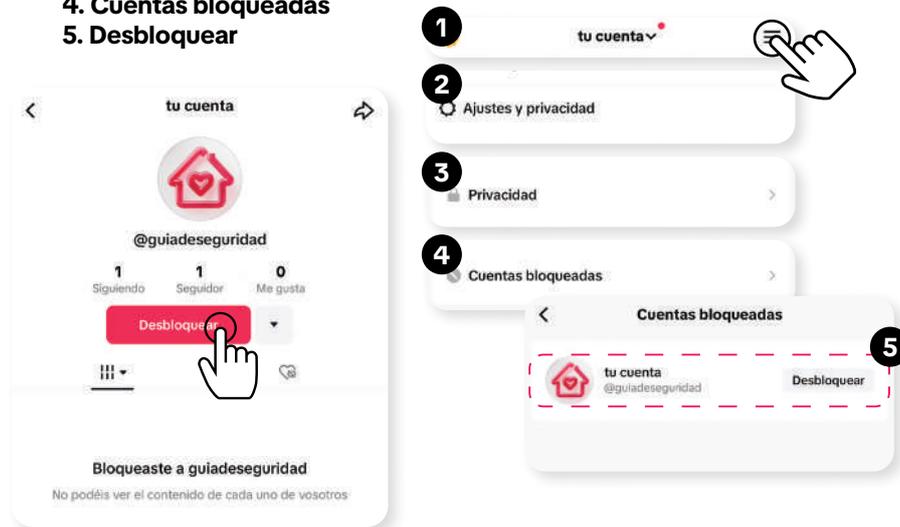
Pasos para bloquear una cuenta:

1. Anda al perfil de la persona que querés bloquear.
2. Seleccioná la flecha en la esquina superior derecha.
3. Seleccioná "Bloquear" y confirma.



Para desbloquear a alguien, hay dos opciones: 1) directamente en su perfil o 2) en la página de "Perfil" seleccioná:

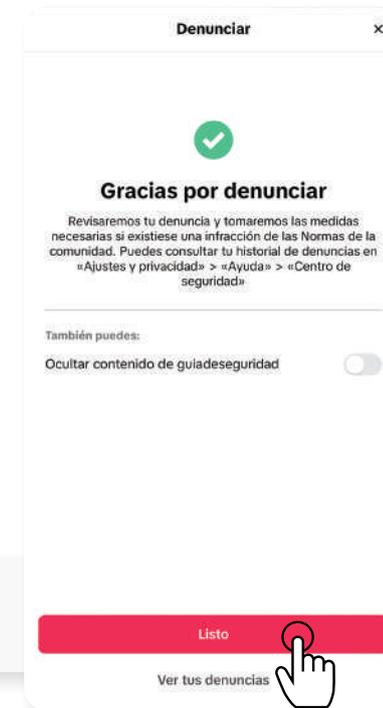
1. Ajustes (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)
2. Ajustes y privacidad
3. Privacidad
4. Cuentas bloqueadas
5. Desbloquear



### Denunciar un contenido

Podés denunciar cualquier tipo de contenido/conducta que incumpla las Normas de la Comunidad de TikTok, lo cual incluye videos, comentarios, mensajes directos, hashtags, LIVE, entre otros.

Para denunciar un video, mantené pulsada la pantalla sobre el video y seleccioná "Denunciar", luego elegí el motivo de la lista por el cual consideras que este video incumple las Normas de la Comunidad de TikTok y seleccioná "Enviar".



## Denunciar o reportar una cuenta o contenido

Al tener una cuenta tenés la opción de reportar o denunciar otras cuentas de TikTok. Sin embargo, para denunciar una cuenta (o un contenido), tenés que haber identificado un incumplimiento de las Normas de la Comunidad de TikTok.

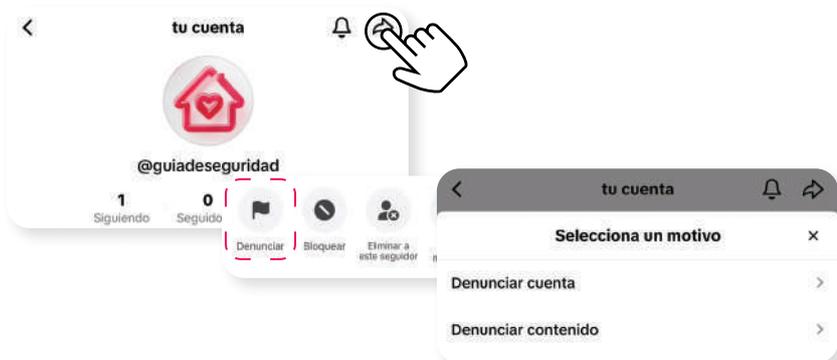
Para denunciar o reportar una cuenta, tenés que acceder al perfil que querés denunciar, seleccionar la flecha que se encuentra en la parte superior derecha, dar clic en "Denunciar" e ir a:

- **Elegir entre: Denunciar cuenta/Denunciar contenido**
- **Elegir el motivo de tu denuncia entre los incluidos en la lista**
- **Seleccionar "Enviar"**

Para denunciar contenido o cuentas, no es necesario que tengas una cuenta registrada en TikTok. Podés hacerlo desde la página web seleccionando "Denunciar" en el video y después elegir el motivo. Con esta opción, sin embargo, no vas a poder obtener una respuesta de seguimiento por parte de TikTok.

Cuando TikTok identifique un contenido que viole las Normas de la Comunidad, lo eliminará y suspenderá o prohibirá las cuentas implicadas en incumplimientos graves o repetidos. En los casos en los que exista una amenaza de daño inminente, informará la situación a las autoridades correspondientes con el fin de proteger la seguridad de todas las personas que usan TikTok.

También es posible usar TikTok desde la web o desde la aplicación sin tener una cuenta registrada. En ese caso, se pueden ver los videos que otras personas han subido, pero no es posible publicar videos propios ni comentar o dar "me gusta" a los videos subidos por otras personas.



## 09 ¿Cómo dar de baja una cuenta de TikTok?

Si querés dar de baja una cuenta de TikTok, estos son los pasos:

En la página de "Perfil" seleccioná:

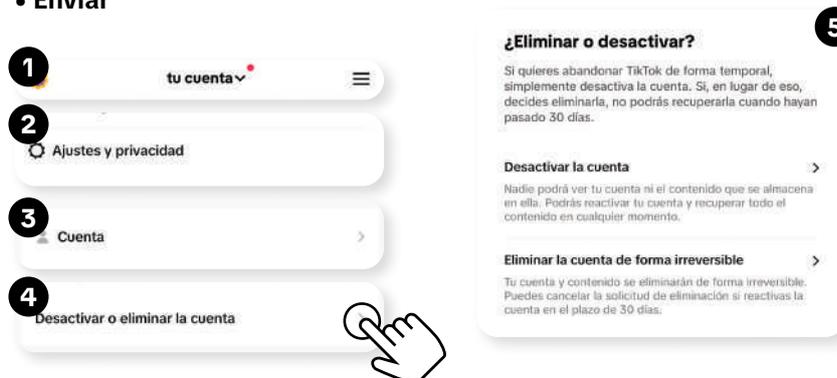
1. **Ajustes (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha)**
2. **Ajustes y privacidad**
3. **Cuenta**
4. **Desactivar o eliminar cuenta**
5. **Elegí cualquiera de las siguientes opciones:**
  - a. **Desactivar la cuenta**
  - b. **Eliminar la cuenta de forma irreversible**

Si seleccionas "Desactivar la cuenta", nadie va a poder á ver la cuenta ni el contenido que se almacena en ella. Podés reactivar tu cuenta y recuperar todo el contenido en cualquier momento.

Si seleccionas "Eliminar la cuenta de forma irreversible", la cuenta y el contenido se eliminarán de forma irreversible. Podés cancelar la solicitud de eliminación si reactivas la cuenta en un plazo de 30 días.

Además de poder solicitar la baja de una cuenta propia, vos y cualquier persona pueden denunciar una cuenta si saben que quien está detrás no cumple la edad mínima requerida de 13 años. Para eso, andá a la cuenta de la persona en cuestión, seleccioná la flecha en la esquina superior derecha:

- **Denunciar**
- **Denunciar cuenta**
- **Seleccionar un motivo**
- **El usuario podría ser menor de 13 años**
- **Enviar**





## 10 Contenidos prohibidos en TikTok

Las Normas de la Comunidad -que deben ser aceptadas por quienes usan TikTok para tener un perfil y publicar contenidos- describen qué contenidos no están permitidos en la aplicación. Entre dichos contenidos se encuentran las siguientes categorías:

### **Seguridad y bienestar de las juventudes**

#### **Seguridad y civismo**

- Comportamientos violentos y actividades delictivas
- Discursos y comportamientos que incitan al odio
- Organizaciones y personas violentas y que incitan al odio
- Explotación y maltrato de personas jóvenes
- Explotación sexual y violencia de género
- Explotación humana
- Acoso e intimidación

#### **Salud mental y conductual**

- Suicidio y autolesión
- Trastornos alimenticios e imagen corporal
- Actividades y desafíos peligrosos

#### **Temas delicados y destinados para audiencias maduras**

- Actividades y servicios sexuales
- Desnudos y exposición corporal
- Contenidos de insinuación sexual
- Contenidos impactantes y gráficos
- Maltrato animal

#### **Integridad y autenticidad**

- Información errónea
- Integridad cívica y electoral
- Medios sintéticos y manipulados
- Participación falsa
- Contenidos no originales y códigos QR
- Spam y comportamiento engañoso de las cuentas

#### **Bienes regulados y actividades comerciales**

- Juegos de azar
- Alcohol, tabaco y drogas
- Armas de fuego y peligrosas
- Comercio de bienes y servicios regulados
- Divulgación comercial y promoción remunerada
- Fraudes y estafas

#### **Privacidad y seguridad**

- Información personal
- Seguridad de la plataforma

Podés consultar más detalles sobre las Normas de la Comunidad de TikTok en este enlace: <https://www.tiktok.com/community-guidelines/es-latam/overview/>

Las normas se aplican a todas las personas que usan nuestra plataforma y a todo lo que se encuentra en ella. Se basan en los marcos jurídicos internacionales, las prácticas recomendadas del sector, los expertos en seguridad y salud pública, los aportes de nuestra comunidad y nuestros consejos consultivos regionales. Las desarrollamos para abordar los riesgos emergentes y los posibles daños que puedan surgir de nuevos comportamientos.

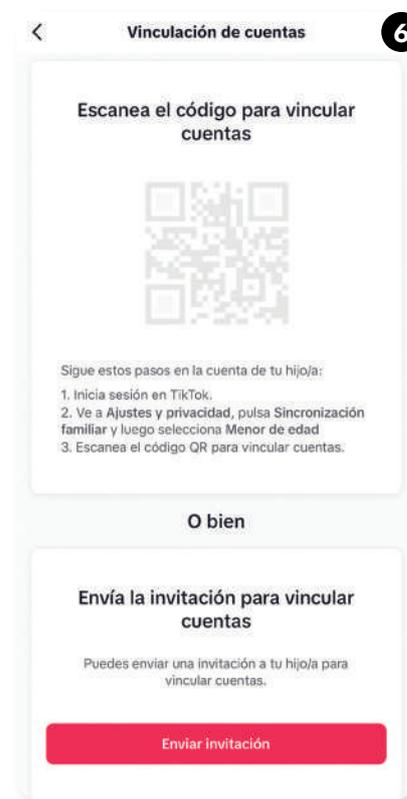
## 11 Modo de Sincronización Familiar

TikTok ofrece una funcionalidad llamada “Modo de Sincronización Familiar”, que permite a madres, padres y tutores vincular sus cuentas con las de sus adolescentes. Esto les brinda la capacidad de realizar cambios y configuraciones en la cuenta de las personas adolescentes a su cargo de forma remota. Desde el lanzamiento de Sincronización Familiar- los controles parentales de TikTok- en 2020, hemos añadido continuamente nuevas funciones basadas en los comentarios de las familias, así como en la orientación de integrantes de nuestro Consejo Asesor de Seguridad.

### Configuración. Vinculación de las dos cuentas.

Para activar las funciones de Sincronización Familiar en TikTok, tenés que seguir estos pasos:

1. Desde la cuenta activa y registrada en TikTok de la persona adulta, abrí la aplicación en ambos dispositivos.
2. En la página de “Perfil” de la persona adulta, seleccioná Ajustes (tres rayas horizontales en la esquina superior derecha).
3. Seleccioná: “Ajustes y privacidad”.
4. Elegí Sincronización Familiar y da clic en continuar.
5. Elegí, de acuerdo al caso, cuál es el teléfono de la persona adulta y cuál es el del o la adolescente.
6. Escaneá el código QR que aparece en la pantalla de la persona adulta usando el teléfono del o la adolescente.

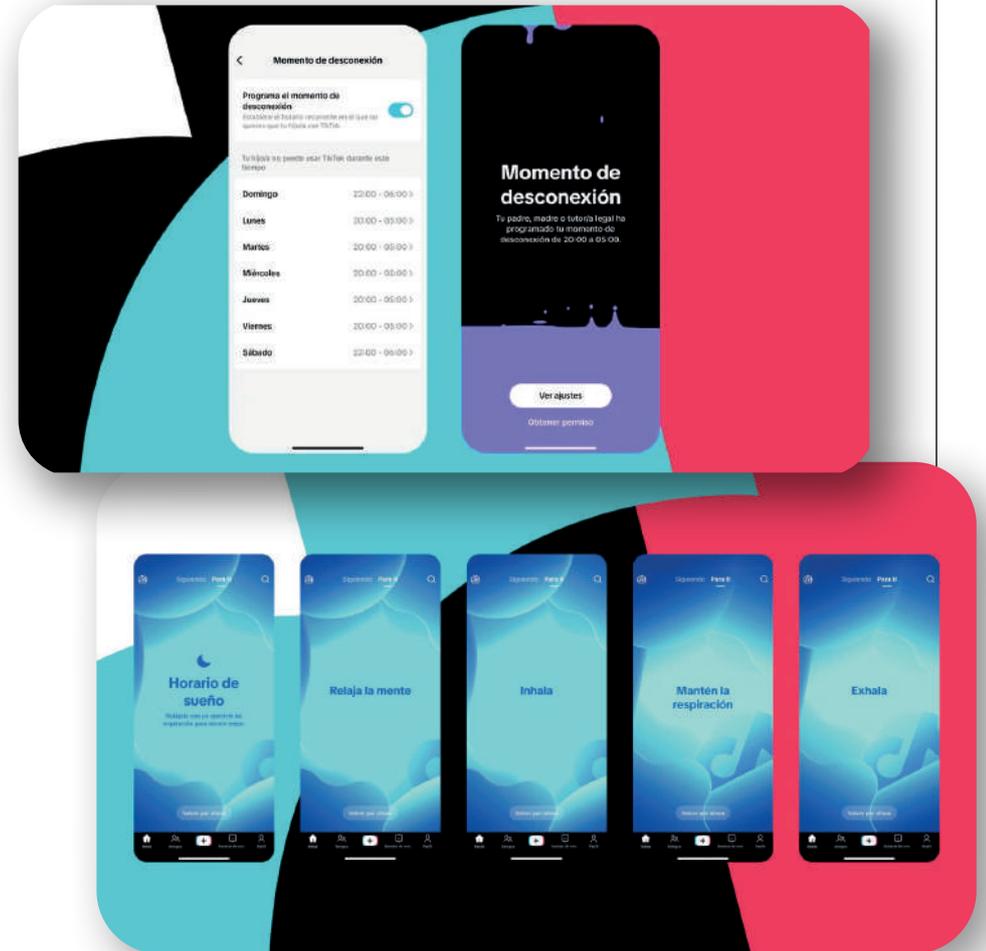


## Opciones de Sincronización Familiar

Las madres, los padres o tutores también tienen la posibilidad de gestionar desde su teléfono estas otras funcionalidades:

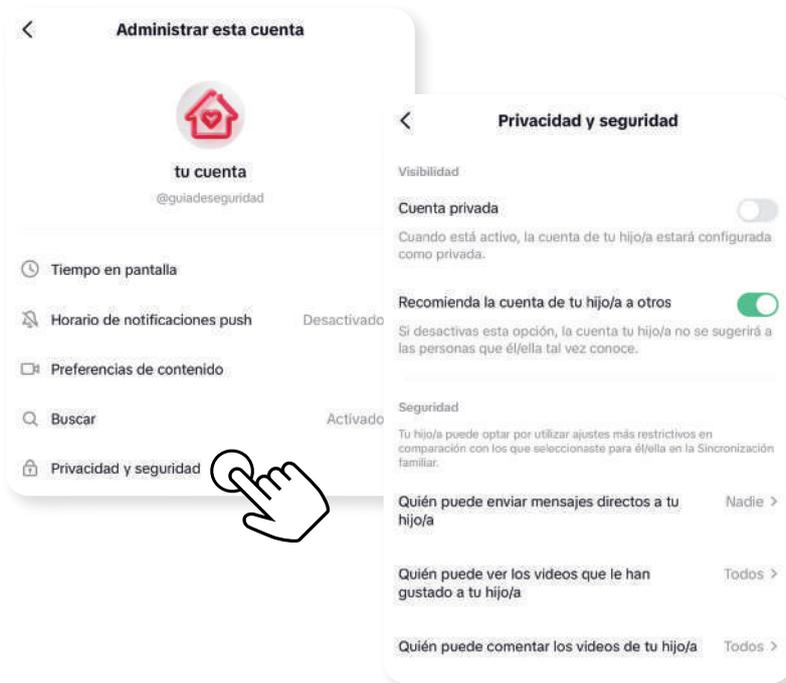
- **Tiempo en pantalla:** Decidan cuánto tiempo al día puede pasar tu adolescente en TikTok. Para adolescentes de entre 13 y 17 años, este ajuste viene activado por defecto para una hora. También puedes establecer (i) el límite de tiempo en pantalla para tus adolescentes directamente desde tu cuenta; (ii) un único límite de tiempo en pantalla en TikTok que se aplicará a todos los dispositivos de sus adolescentes; (iii) el código de acceso que tú como cuidador elijas para permitir a tu adolescente volver a usar TikTok una vez hayan alcanzado el límite de tiempo.
- **Horario de notificaciones automáticas:** Establece un horario para desactivar las notificaciones push para tu adolescente durante este tiempo. Automáticamente, por el bienestar de tu adolescente no le enviaremos notificaciones entre 21:00 y 8:00 horas.
- **Momento de desconexión:** puedes programar horarios específicos en los que tu adolescente no podrá acceder a TikTok. Durante este tiempo, la aplicación estará completamente bloqueada, teniendo la opción de otorgar tiempo adicional si lo consideras necesario. Asimismo, por ejemplo si un menor de 16 años está en TikTok después de las 22hs su página Para Ti se interrumpirá con la función de relajación. Al principio será una pantalla completa con música relajante para ayudar a los adolescentes a relajarse y ser conscientes del tiempo. Si tu adolescente decide pasar más tiempo en TikTok después del primer recordatorio, mostraremos un segundo recordatorio, más difícil de descartar, en pantalla completa. Adicionalmente, las personas entre 13 y 17 años no reciben notificaciones push por la noche.
- **Recordatorios de sueño extendidos:** para los adolescentes de 13 a 15 años, la función de recordatorios de sueño se activa por defecto, alentándolos a desconectarse a las 22hs. Si bien no es un bloqueo estricto, la plataforma incentivará a los jóvenes a priorizar el descanso. La expectativa es extender esta función a todos los usuarios menores de 18 años a lo largo de 2025.

Diseñamos estas funciones para reflejar mejores prácticas en el cambio de comportamiento, proporcionando incentivos positivos que pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar hábitos equilibrados a largo plazo.



- **Visualización de Bloqueados, Seguidos y Seguidores:** puedes ver a quién ha bloqueado tu adolescente, así como a quién sigue y quién lo sigue. Esta función proporciona mayor transparencia y te permite tener una mejor comprensión de la actividad de tu adolescente en la plataforma.

- **Preferencias de contenido:** Te brinda dos opciones:
  - Filtra las palabras clave que tu adolescente no verá en el feed Para Ti o Siguiendo.
  - Limita los contenidos que podrían ser inapropiados para algunos espectadores.
- **Buscar:** Activa o desactiva la opción de búsqueda dentro de la aplicación.
- **Privacidad y seguridad:**
  - Visibilidad: hace la cuenta privada.
  - Recomienda la cuenta de tu adolescente a otras personas.
  - Define quién puede (i) enviar mensajes directos a tus adolescente, (ii) ver los videos que le han gustado a tu adolescente y (iii) comentar los videos de tu adolescente.



## 12 TikTok como **plataforma educativa**

TikTok ha evolucionado como un recurso para la educación, el aprendizaje, la divulgación y la sensibilización. Las personas pueden buscar contenido a través de hashtags que abarcan temas educativos, culturales y de bienestar, entre otros.

Para descubrir los hashtags, en la página de "Tendencias" selecciona Buscar (en la parte superior de la pantalla) → introduce el # → Selecciona #Hashtag.



Por ejemplo:

- **#AprendeEnTikTok:** desde tips de tecnología hasta recetas de cocina, aprende en TikTok.
- **#BookTok:** desde recomendaciones de libros hasta tus librerías favoritas, descubrí qué leer en TikTok.
- **#CienciaEnTikTok:** la ciencia se encuentra en todos lados. Experimentos, ciencia, datos curiosos, naturaleza, descubrimientos y ¡mucho más!
- **#CreadoresDelMañana:** descubrí información sobre cómo cuidar nuestro planeta.
- **#MuseosTikTok:** sorprendete con el arte, la cultura y las exposiciones que los museos tienen para vos en TikTok.
- **#TikTokCultura:** descubrí la cultura de tu país y conoce su historia, costumbres y tradiciones.
- **#TikTokDeportes:** desde trucos de futbol y tus rutinas fitness hasta movimientos de artes marciales, compartí con nosotros tu pasión por los deportes.
- **#SaludMental:** desde técnicas de respiración hasta organizaciones de la sociedad civil especializadas en salud mental, encontrará una comunidad que te acompaña en los momentos más difíciles.

¡Te invitamos a descubrir lo que TikTok tiene para vos!

## 13 Recursos de seguridad y bienestar

Te invitamos a seguir la cuenta de @TikTokLatam para estar al pendiente de las últimas campañas, @TikTokSeguridad para conocer nuestras herramientas de seguridad y @groomingargentina para conocer el trabajo de Grooming Argentina.

A continuación, te ofrecemos un listado de enlaces a páginas con información útil que TikTok pone a tu disposición y que también podés encontrar en el Centro de Seguridad de la aplicación.

### Conocé otras guías

**Guía para nuevas personas usuarias:** <https://www.tiktok.com/safety/es-latam/new-user-guide/>

**Guía de Bienestar:** <https://www.tiktok.com/safety/es-latam/well-being-guide/>



### Conocé las Herramientas de Seguridad

**Normas de la Comunidad:** <https://www.tiktok.com/community-guidelines?lang=es-latam>

**Centro de Seguridad:** para conocer las guías para madres y padres, para nuevas personas usuarias <https://www.tiktok.com/safety/es-latam/>

**Controles de Seguridad y Privacidad:** <https://www.tiktok.com/safety/es-latam/safety-privacy-controls/>

**Centro de Ayuda:** para cualquier situación de riesgo <https://support.tiktok.com/es/>

### Descubrí nuestras últimas noticias

**Sala de Prensa:** <https://newsroom.tiktok.com/es-latam/>

**Centro de Transparencia:** para descubrir qué medidas tomamos para hacer cumplir nuestras Normas de la Comunidad <https://www.tiktok.com/transparency/es-latam/>

### Aprendé a usar TikTok

**Portal de creadores:** para aprender a usar la plataforma <https://www.tiktok.com/creators/creator-portal/es-latam/>

**Funciones de Accesibilidad:** para conocer las funciones de accesibilidad actuales <https://www.tiktok.com/accessibility/es-es/>

**TikTok For Good:** descubre todas las iniciativas de impacto social, convocatorias y acciones por la comunidad que tiene TikTok <https://www.tiktok.com/for-good/>

## 14 Checklist

Ahora que ya conoces nuestras funcionalidades para cuidar la seguridad de tu adolescente, utilizá este checklist para revisar que estás aprovechándolas al máximo.

- Configurá la privacidad de la cuenta.**
- Decidí quién puede seguir la cuenta.**
- Elegí el contenido que aparece en la cuenta.**
- Controlá la sección de comentarios.**
- Establecé las preferencias de los mensajes.**
- Restringí los dúos.**
- Denunciá cualquier conducta que viole las normas de la comunidad.**
- Activá la sincronización familiar.**
- Hagan videos juntos.**
- Administrá el tiempo frente a la pantalla.**

## 15 El Abrojo y DESEM JA

El Abrojo es una organización de la sociedad civil con más de 37 años de experiencia orientada al desarrollo de procesos de autonomía creciente y transformaciones creativas en la sociedad. Apunta a la mejora de la calidad de vida de las poblaciones participantes a través del fortalecimiento de la autonomía ciudadana, el desarrollo de la sociedad civil y la articulación de los diferentes actores sociales. Sus proyectos se dividen en base a programas que incluyen áreas tales como: infancia, adolescencia y juventud; educación y ciudadanía digital, socio laboral, entre otros.

DESEM Junior Achievement es una fundación sin fines de lucro que promueve el espíritu emprendedor y preparación para el futuro de la juventud uruguaya desde hace 35 años. Cada año, impacta con 20.000 experiencias educativas gratuitas, para estudiantes de todo el país, a través de proyectos educativos. Su misión es inspirar el espíritu emprendedor y desarrollar habilidades y valores preparando niños y jóvenes comprometidos con la sociedad buscando ser un puente entre el mundo educativo y las empresas.



DESEM  
Junior  
Achievement

35  
Años