



#WeAreSport

Breve guía
introdutoria
a las redes
sociales

inas



Bienvenidos

#WeAreSport

Jessica-Jane Applegate MBE

Campeona de los Juegos Paraolímpicos de Londres 2012 y medalla de plata en Rio 2016 en la disciplina natación.

“Las redes sociales son un modo fantástico para obtener ayuda con un montón de cosas.

Cuando empecé a usarlas, solía hacerlo para preguntarles cosas a atletas más experimentados o para ver qué comían y tomaban, qué snacks usaban que planes seguían antes de una competición. Básicamente, es posible encontrar todo lo que quieres saber.

La mayoría de los atletas que están en línea están verdaderamente dispuestos a ayudar, y también hay muchísimos códigos de descuentos deportivos en línea a los que tienes acceso a través de las redes sociales que pueden serte útiles.

Desde que empecé, el número de contactos de mis redes sociales subió a más de 50.000. También tengo una página web donde las personas pueden ponerse en contacto conmigo, pero la mayoría prefiere las redes sociales porque el contacto es inmediato.

Publico cosas sobre los resultados de mis competiciones, cualquier cosa interesante que hago, alimentación saludable y toneladas de imágenes en Instagram. Realmente me gusta escuchar lo que la gente tiene para decir. Recibo muchos mensajes de apoyo antes de una competición y eso ayuda mucho a estar positivo. ¡Hay mucho apoyo ahí afuera!

Recibo muchísimos mensajes de gente que me pide consejos sobre natación, nutrición, entrenamiento y fortaleza mental y siempre disfruto de compartir lo que a mí me funciona. Se trata de ayudar a la gente tanto como sea posible.

Una vez que empiezas hay muchas oportunidades fantásticas. He tenido mucha suerte y he logrado obtener el apoyo de marcas de trajes de natación y productos de recuperación; pero también puedes convertirte en un influencer digital y promover productos o recibir buenos tratos de sponsors solo por estar activo en línea. Definitivamente vale la pena hacerlo.

Hay muchos cursos y videos de YouTube que te ayudarán a empezar. No tengas miedo.

Mi familia me sigue ayudando y yo realmente lo disfruto.

¡Sígueme si estás en busca de inspiración!



#WeAreSport

Cómo crear una
fan page en
Facebook



Let's get started

#WeAreSport

Cómo crear una fan page en Facebook

Facebook tiene casi mil millones de usuarios en todo el mundo. Eso hace que sea uno de los mejores lugares para promoverte como atleta. Es posible que ya estés usando Facebook para esto. Pero, ¿estás aprovechándolo de la mejor manera? Aquí lo descubrirás.

¿Qué tipo de página debería tener?

Hay diferentes tipos de páginas de Facebook. Hablaremos de dos de ellas, las "páginas de perfil" y las "fan pages".

Páginas de perfil

Las páginas de perfil son páginas a las que es posible enviar solicitudes de amistad. Esto significa que tú eliges quién ve tus publicaciones. Son conocidas como páginas "personales" de Facebook. Es posible que ya tengas una.

Si es así, lo mejor es tener una página de perfil y una fan page. De este modo podrás separar tu vida personal de tu vida como atleta. A tus amigos de Facebook puede interesarle que anoche cenaste pizza, pero a otras personas tal vez no.





Fan pages

Las fan pages son páginas en Facebook para empresas y personas famosas. Estas son las páginas las que puedes "Seguir" o darles un "Me gusta" en Facebook.

Tener una fan page te permite hacer muchas cosas a medida que la cantidad de fanáticos crece. Las personas pueden enviarte mensajes si se los permites, pueden leer tu historia como atleta y ver tus fotos y videos.

Échale un vistazo a la fan page de Jessica-Jane Applegate en Facebook. Puede servirte como ejemplo de lo que puedes hacer. Jessica tiene más de 3000 seguidores.



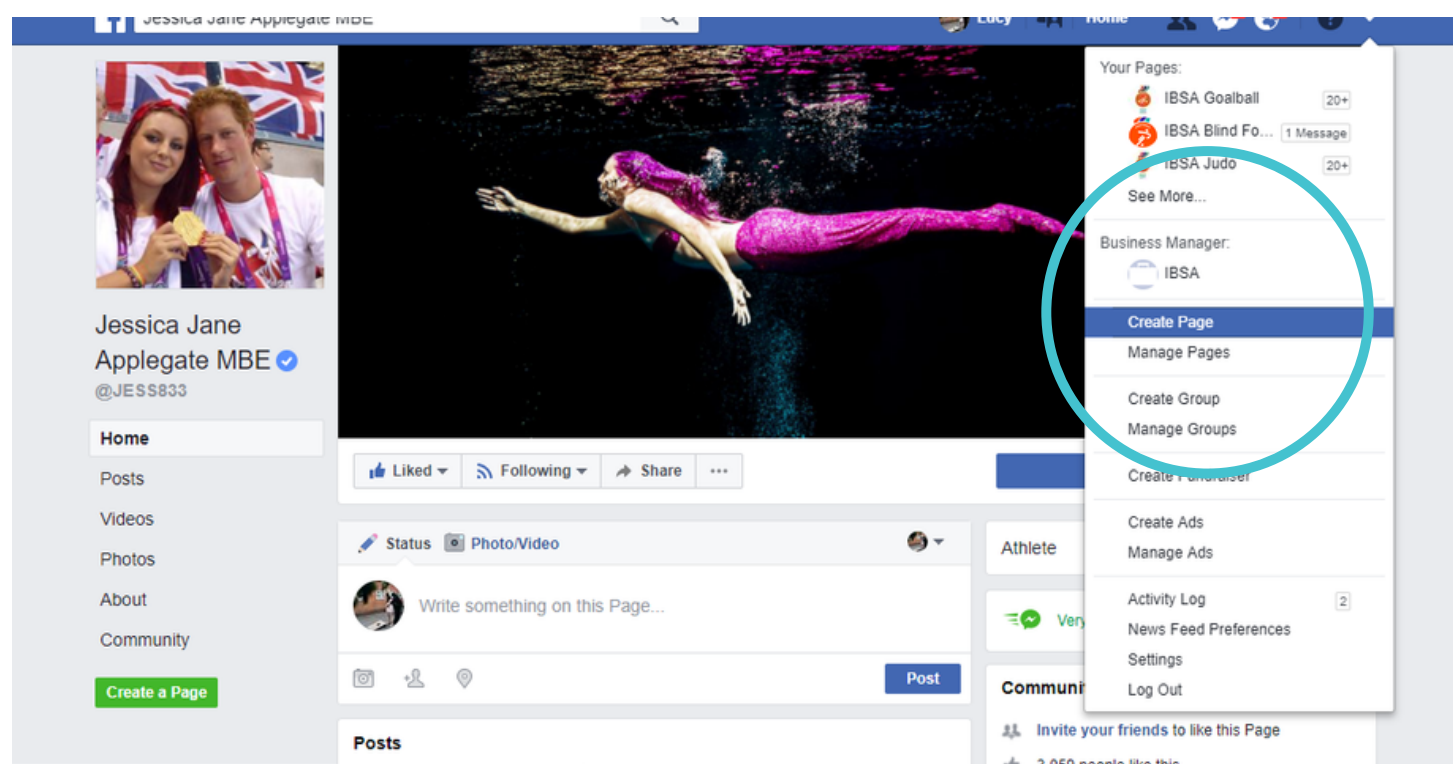
Importante: Las fan pages están visibles para cualquiera que quiera verlas. Todo lo que publiques en tu fan page estará visible para todos, incluso si no te siguen o si no le ha dando un me gusta a tu página.



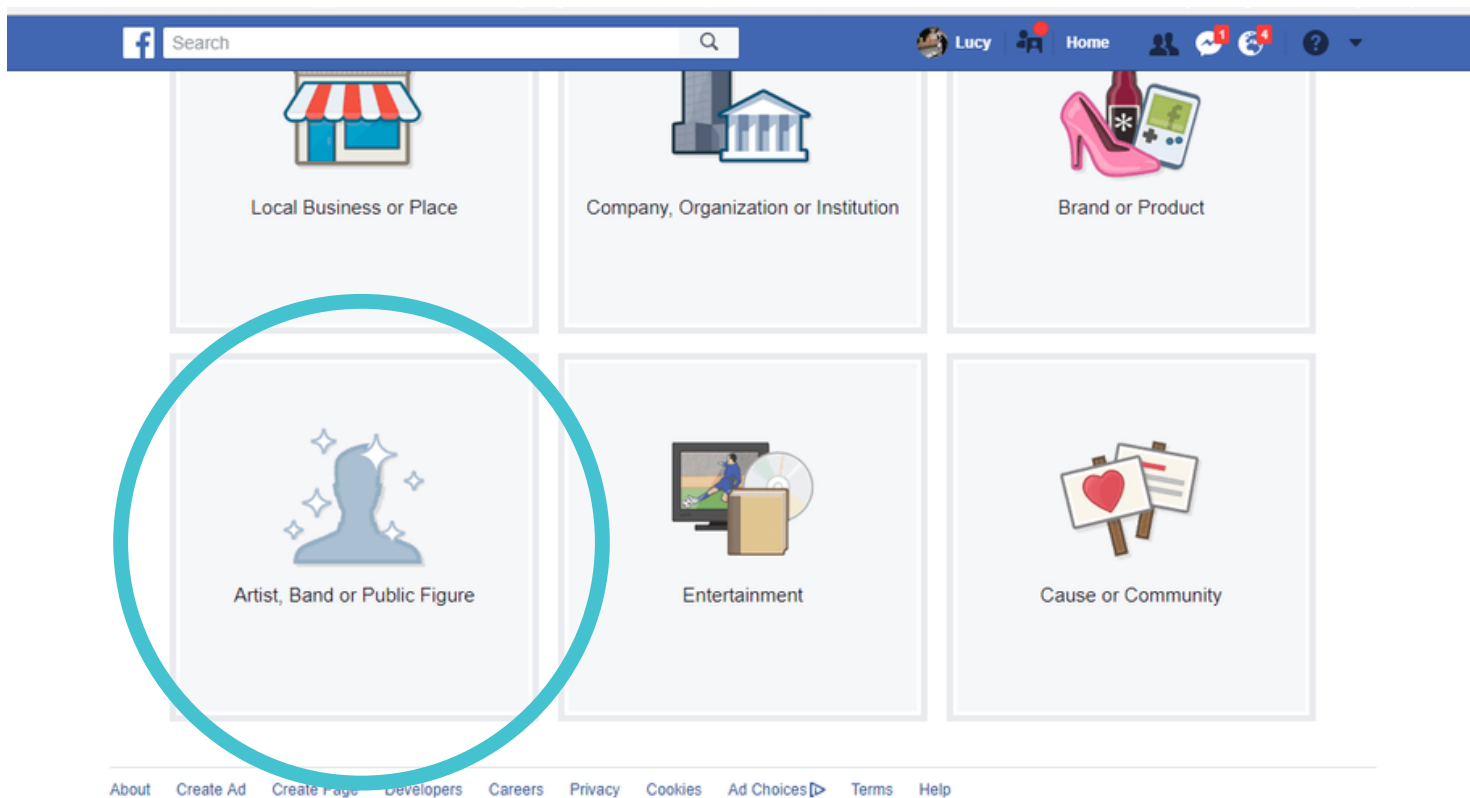
Cómo configurar tu fan page

1. Ingresa a tu cuenta de Facebook Introduce tu nombre de usuario y contraseña. Si todavía no tienes una cuenta de Facebook, deberás crear una. Para ello, ve a www.facebook.com y crea una fan page.

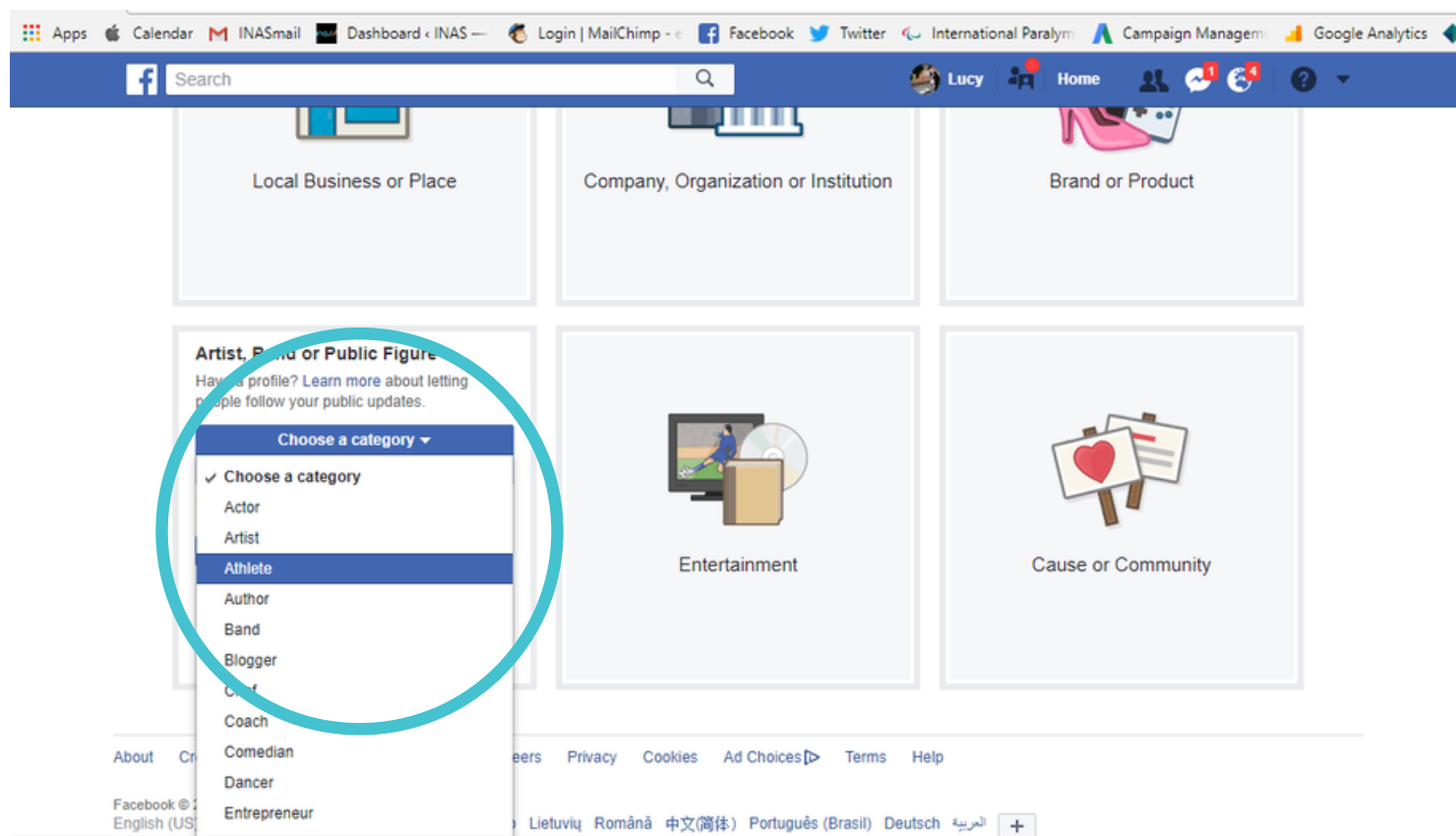
2. Cómo crear tu fan page Presiona la flecha hacia abajo ubicada en el extremo superior derecho de tu página de Facebook y selecciona "Crear página".



3. Selecciona el tipo de página que deseas crear. Recomendamos que selecciones "Artista, banda o figura pública".



4. Elige una categoría y agrega tu nombre. Recomendamos que selecciones "Atleta". Para tu nombre: escribe tu nombre y apellido. No uses tu sobrenombre, porque las personas pueden no conocerlo.



5. Una vez que hayas seleccionado la categoría y tu nombre, haz clic en "Empezar".

¡Felicitaciones! Ahora tienes una fan page de Facebook

Ve a la siguiente sección - cómo sacar el máximo provecho de Facebook - para ver cómo crear tu plataforma para fanáticos.



#WeAreSport

Crear una cuenta de
Instagram



Instagram es una de las redes sociales con mayor crecimiento en el mundo. Es diferente de Facebook y Twitter porque está diseñado para compartir imágenes y videos.

Por eso, antes de crear una cuenta, debes poder tomar fotografías y filmar videos para compartirlos.

También es diferente de otras redes porque no necesitas tener una cuenta personal, por un lado, y una fan page, por el otro. Puedes tener solo una cuenta y todo funciona del mismo modo.

Importante: Si bien puedes tener la misma cuenta de Instagram para tu contactos personales y para tus fanáticos, la información que compartes debe ser interesante para tus seguidores. Por eso, debes tener cuidado respecto de las opiniones y la información que compartes. Cualquiera puede buscarte y ver lo que publicas.

No publiques:

- Tu número de teléfono
- Tu dirección de correo electrónico
- Tu cuenta bancaria
- Tu dirección



¿Cómo crear una cuenta de Instagram?


Solo puedes tener una cuenta de Instagram si tienes un teléfono móvil. Instagram no funciona en computadoras.

1. Descarga la aplicación de Instagram desde Playstore o Appstore
2. Si tienes una página personal de Facebook puedes usarla para crear tu cuenta de Instagram. De lo contrario, puedes usar una dirección de correo electrónico.



English (United Kingdom) ▾

Instagram

 Continue as Lucy Dominy

Dave Clement, Jemma Allen and 191 other friends
are using Instagram.

OR

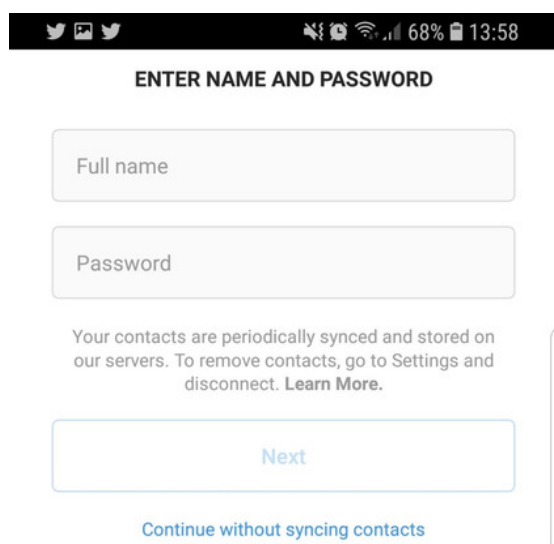
[Sign up with email or phone number](#)

Already have an account? [Log in.](#)



Crear una cuenta de Instagram

3. Introduce tu nombre y apellido y crea una contraseña.
4. Agrega una imagen de perfil. Asegúrate de que sea algo que permita que las personas te reconozcan como atleta.



ENTER NAME AND PASSWORD

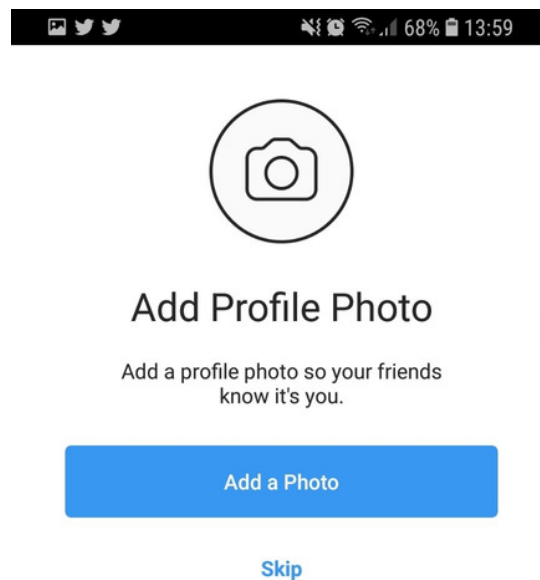
Full name

Password

Your contacts are periodically synced and stored on our servers. To remove contacts, go to Settings and disconnect. [Learn More.](#)

Next

[Continue without syncing contacts](#)

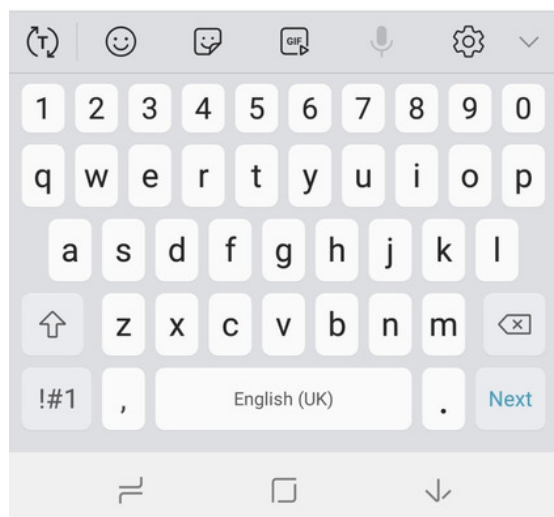


Add Profile Photo

Add a profile photo so your friends know it's you.

Add a Photo

[Skip](#)



5. Si no utilizaste tu cuenta de Facebook para registrarte, enlaza tu perfil con tu cuenta de Facebook ahora. De este modo podrás compartir tus publicaciones de Instagram en Facebook.



Find Facebook Friends to Follow

You choose who to follow and we'll never post to Facebook without your permission.

 Connect to Facebook

Dave Clement, Jemma Allen and 191 other friends are using Instagram.

[Skip](#)

6. Elige entre agregar o no un número telefónico. No es necesario hacerlo, por lo que si no quieres agregar un número telefónico, haz clic en "Saltar".

7. Puedes optar por guardar tu información de registro. De este modo no tendrás que volver a registrarte.

¡Felicitaciones! ¡Ahora estás en Instagram!!



#WeAreSport

Crear un perfil de
Twitter



Twitter es otra de las redes sociales más grandes del mundo. Alrededor de 330 millones de personas la usa todos los meses.

Las personas comparten textos, imágenes, videos, noticias y cosas llamadas "tweets".

Si todavía no estás en Twitter, debería pensar en la posibilidad de abrir una cuenta. Esta es otra buena forma de promoverte como atleta.

A diferencia de Instagram, puedes compartir textos sin imágenes o videos. Sin embargo, deberías usar Twitter del mismo modo que Facebook e Instagram. Cada publicación debería contener una imagen o video para obtener mayor atención.

Importante: No publiques:

- Tu número de teléfono
- Tu dirección de correo electrónico
- Tu cuenta bancaria
- Tu dirección



Crear un perfil
de Twitter



¿Cómo crear una cuenta de Twitter?

Es posible usar Twitter desde un teléfono o desde una computadora. Las instrucciones para crear una cuenta son las mismas.

1. Ir a www.twitter.com
2. Aparecerá la página para crear una cuenta.



:Importante: No publiques:

- Tu número de teléfono
- Tu dirección de correo electrónico
- Tu cuenta bancaria
- Tu dirección

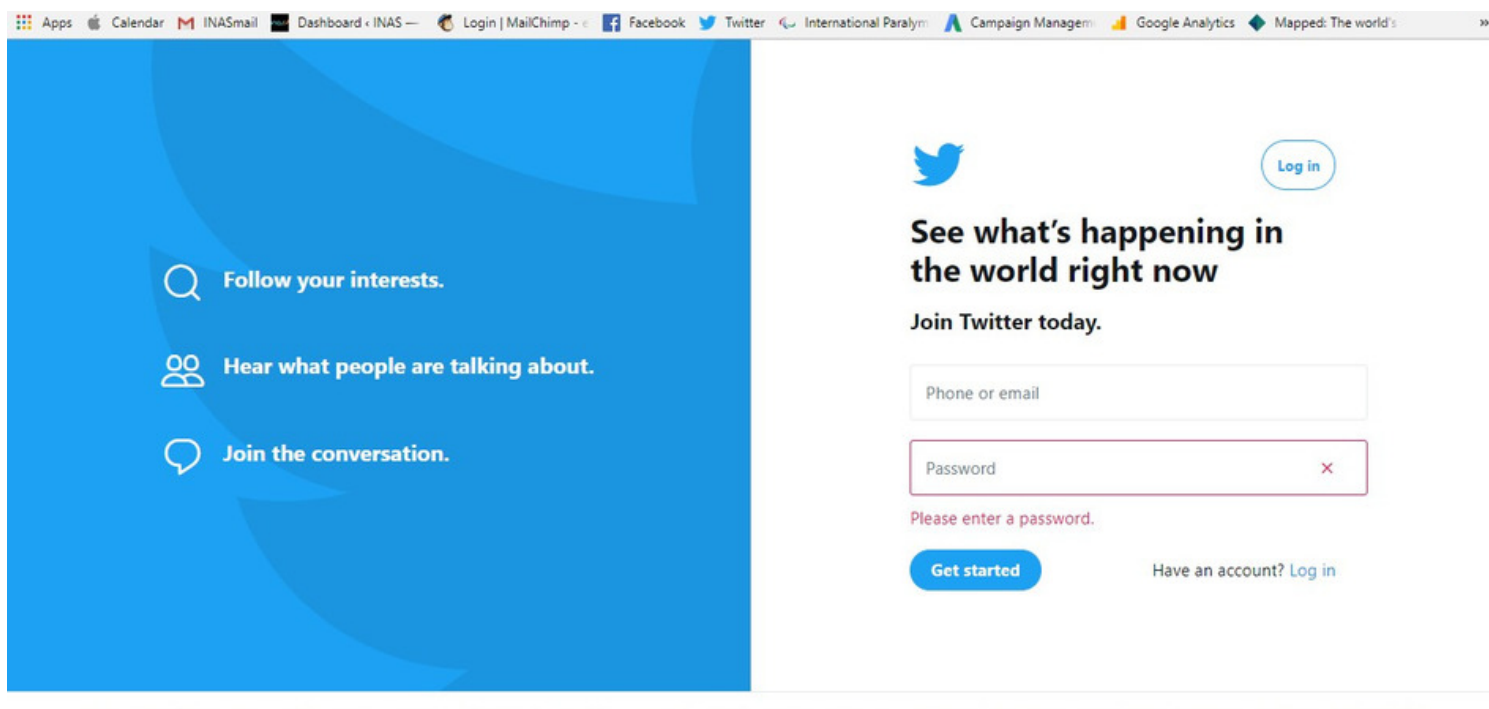


Crear un perfil
de Twitter



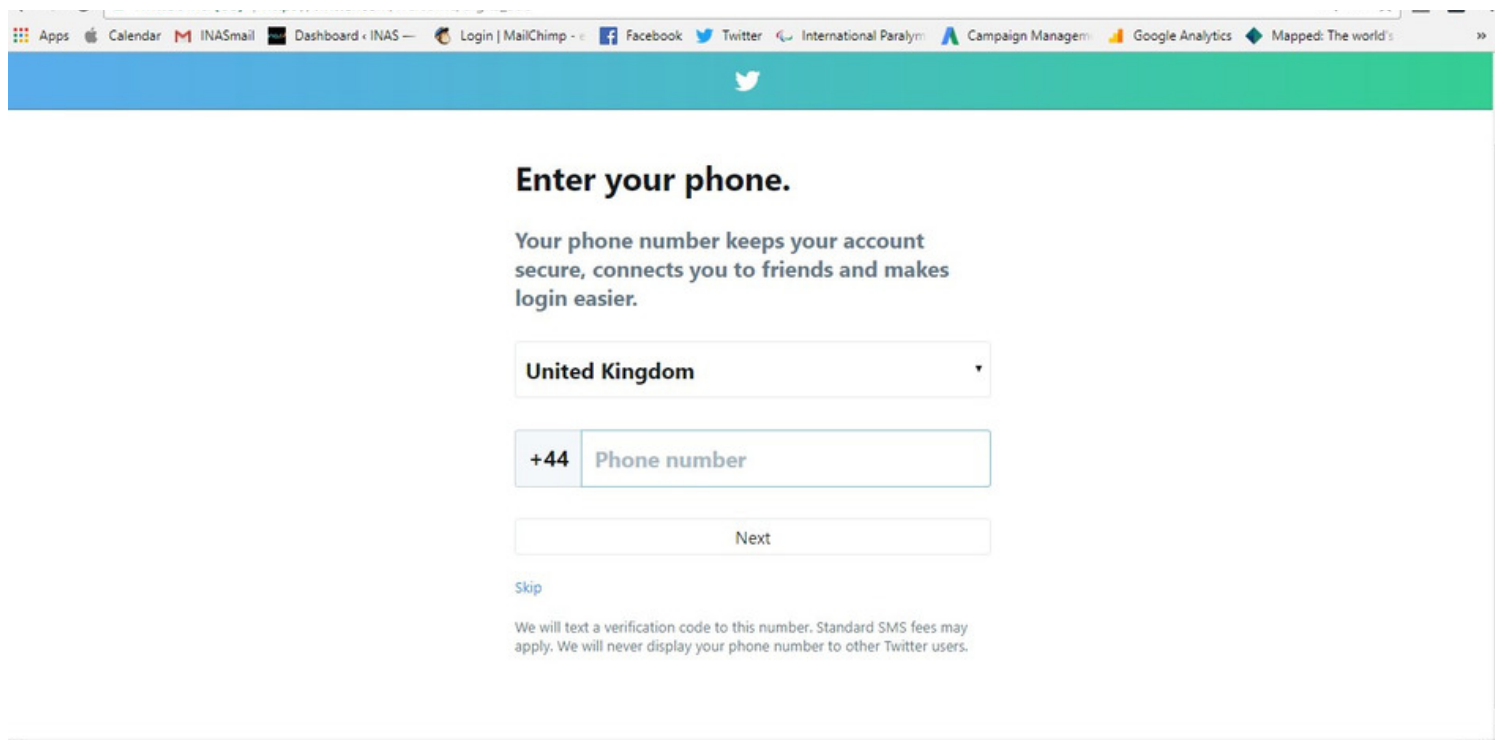
3. Introduce tu dirección de correo electrónico y escoge una contraseña.

4. Luego tendrás que introducir tu nombre y tu apellido.



Crear un perfil
de Twitter

5. En el siguiente paso se te solicitará que introduzcas tu número de teléfono. Esto no es obligatorio. Sin embargo, puede ayudarte a recuperar el acceso a tu cuenta si olvidas tu contraseña.



The screenshot shows a web browser window with a teal header bar containing the Twitter logo. The main content area is white and features the following elements:

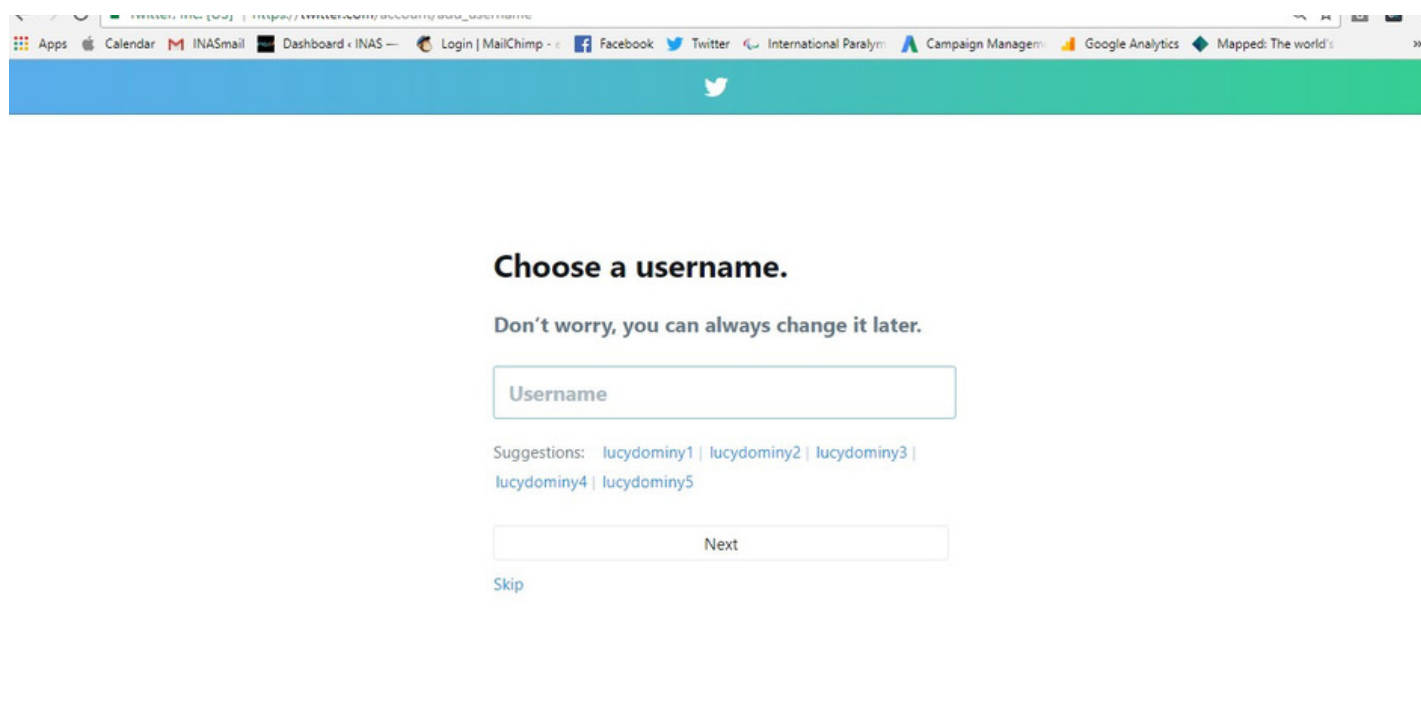
- Section Header:** "Enter your phone."
- Text:** "Your phone number keeps your account secure, connects you to friends and makes login easier."
- Form:** A dropdown menu showing "United Kingdom" with a downward arrow. Below it is a text input field with a light blue border, containing "+44" in a small grey box and "Phone number" in a larger grey font.
- Buttons:** A "Next" button and a "Skip" link.
- Footnote:** "We will text a verification code to this number. Standard SMS fees may apply. We will never display your phone number to other Twitter users."



Crear un perfil de
Twitter

6. Introduce un nombre de usuario. Twitter te dará algunas ideas, pero asegúrate de elegir algo que las personas encuentren con facilidad si te están buscando.

Por ejemplo: Si tu nombre es Sally Smith, puede usar sallysmith como nombre de usuario. Claro que también puedes hacer uso de la creatividad y elegir algo como sallysmithatleta o sallysmithnadadora. Esto hará que las personas puedan encontrarte con mayor facilidad si hay muchas personas en Twitter con el mismo nombre que tú.

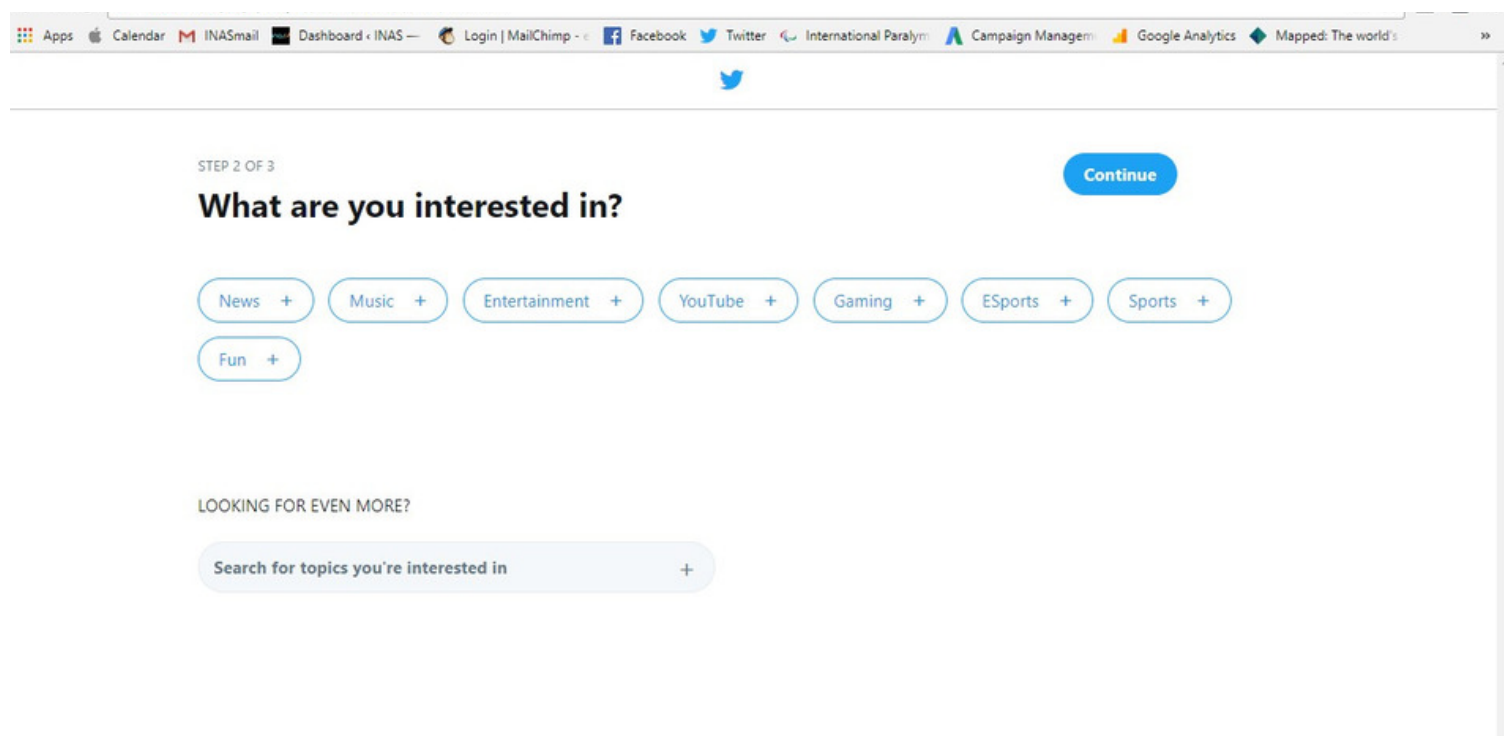
A screenshot of a web browser showing the Twitter 'Choose a username' page. The browser's address bar shows a URL starting with 'https://twitter.com/'. The page has a teal header with the Twitter logo. The main content area is white and contains the following text: 'Choose a username.' followed by 'Don't worry, you can always change it later.' Below this is a text input field labeled 'Username'. Underneath the input field, there are suggestions: 'Suggestions: lucydominy1 | lucydominy2 | lucydominy3 | lucydominy4 | lucydominy5'. At the bottom of the form, there is a 'Next' button and a 'Skip' link.

7. En la siguiente página que verás, Twitter te pedirá que menciones tus intereses. Haz clic en "Empezar".



Crear un perfil de
Twitter

8. Twitter te dará algunas ideas de cosas que puedas interesarte.



9. Si estás de acuerdo con alguna de las opciones, haz clic en signo + al lado de la opción. De este modo, la agregarás a tu lista de intereses. Twitter usará esta información para mostrarte diferentes tipos de contenidos.

10. También puedes seleccionar intereses que no quieres que Twitter te sugiera. Solo escógelos y agrégalos.



11. El paso final es empezar a seguir a personas. Twitter te hará algunas sugerencias sobre la base de tus intereses en los pasos 9 y 10. No tienen que seguir todas estas cuentas. Haz clic en "Deseleccionar todo" para deseleccionar todas las casillas si prefieres elegir más tarde a quién seguirás.

12. Si estás feliz con que Twitter haya seleccionado algunas cuentas que te parece interesantes, solo tienes que hacer clic en "Seguir y continuar".

13. Si prefieres ser tú quien decida a quién seguir, haz clic en "Continuar".

14. Verás tu página de inicio Twitter te pedirá que confirmes tu dirección de correo electrónico. Ve a tu correo electrónico y busca un mail de Twitter. Lee las instrucciones cuidadosamente y asegúrate de comprender para qué usará Twitter tus datos.



FINAL STEP

Make your timeline yours.

Follow some of the accounts below and you'll see what they share in your timeline.

Search to add someone specific

You may be interested in Select all

- 
BBC Breaking News @BBCBreaking
 Breaking news alerts and updates from the BBC. For news, features, analysis follow @BBCWorld (international) or @BBCNews (UK). Latest sport news @BBCSport.
- 
Ricky Gervais @rickygervais
 Godless Ape. Comedian, Actor, Writer, Director. #TheOffice #Extras #Derek #TheRickyGervaisShow #Flanimals #LifeOnTheRoad #Humanity #DeadlySirius

¡Felicitaciones! ¡Ahora tienes una cuenta de Twitter!!



Crear un perfil de
Twitter

Protegerse en las redes sociales

Además de poder bloquear personas, borrar comentarios y denunciar a otros usuarios de redes sociales (pregúntale a la persona que te ayudó a crear tu cuenta de Facebook, Twitter e Instagram), aquí tienes algunos consejos generales que te ayudarán a protegerte en las redes sociales.

- No permitas que la presión de tus pares o de otras personas en las redes sociales te convenzan de hacer algo que no quieres.
- No publiques - ni en tu cuentas personales ni en tus fan pages ni en tus publicaciones - información que pueda identificarte, como números de teléfono, imágenes de tu casa, lugar de trabajo o escuela, tu dirección o tu fecha de nacimiento.
- Si puedes, crea una cuenta de correo electrónico separada para registrarte en redes sociales y recibir sus mensajes. De este modo, si quieres cerrar una cuenta o página, simplemente puedes dejar de usar esa cuenta de correo electrónico. Crear una nueva cuenta de correo electrónico es un proceso muy sencillo y rápido si lo haces con proveedores como Hotmail, Yahoo!, Mail o Gmail.
- Usa una contraseña segura. No compartas tu contraseña con nadie, excepto con personas que pueden estar ayudándote a administrar tus fan pages.
- Lo que está en línea se queda en línea. No dignas nada ni publiques imágenes que luego puedan avergonzarte a ti o a otras personas.
- Nunca publiques comentarios con tono abusivo o que puedan ofender a individuos o grupos de la sociedad.

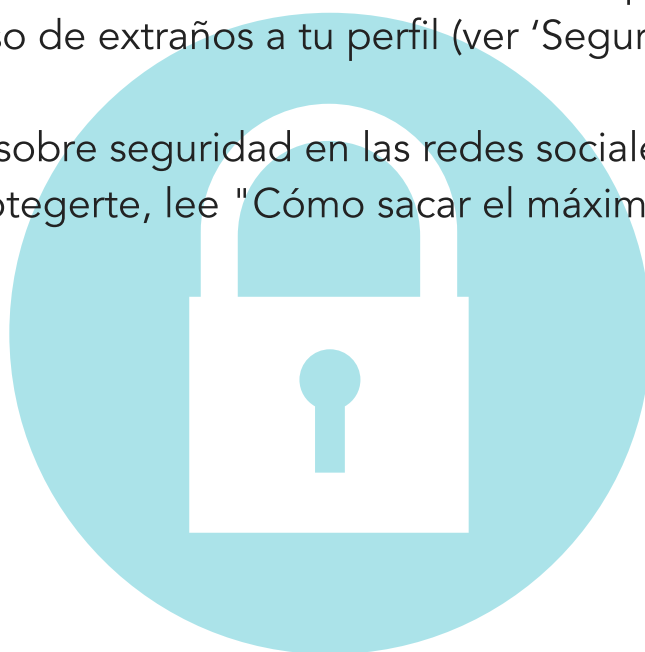
Protegerse en
las redes
sociales

- Asegúrate de saber qué publican tus amigos sobre ti o qué responden a tus publicaciones, sobre todo si se trata de datos personales o actividades.
- Recuerda que muchas empresas revisan de manera rutinaria los perfiles de las redes sociales de sus empleados o futuros empleados. Por eso debes tener cuidado con lo que dices, las imágenes que publicas y con tu perfil.
- Aprende cómo usar adecuadamente el sitio.
- Mantente alerta frente al phishing. Esto incluye publicaciones de personas o empresas que te inviten a visitar otras páginas o sitios.
- Si quedas atrapado por un scam, asegúrate de eliminar todos los "Me gusta" y permisos de aplicación de tu cuenta.
- Asegúrate de tener un antivirus/antispyware efectivo y actualizado y un firewall activo antes de estar en línea.

Todo lo dicho anteriormente es válido para cualquier red social, no solo para tus fan pages. Algunos consejos adicionales para tus cuentas personales:

1. Mantente alerta frente a solicitudes de amistad en Facebook de personas que no conoces. No las aceptes si no sabes de quién se trata.
2. Mantente alerta si recibes mensajes en Facebook de personas que no conoces. Si no estás seguro de qué hacer, pídele a alguien que te ayude.
3. Aprende cómo usar adecuadamente el sitio. Usa las opciones de privacidad para restringir el acceso de extraños a tu perfil (ver 'Seguridad en Facebook')

Para más información sobre seguridad en las redes sociales y cómo cambiar tu configuración para protegerte, lee "Cómo sacar el máximo provecho de tus redes sociales".



Protegerse en
las redes
sociales

#WeAreSport

Seguir INAS



@inassport



@inassport



@inas_sports

www.inas.org