

# Hoja de consejos sobre redes sociales

Esta hoja de consejos está diseñada para ayudar a los proveedores y a las organizaciones que atienden a los jóvenes a involucrarse de manera eficaz con los jóvenes a través de las redes sociales. Desarrollado en colaboración con jóvenes, este recurso incluye consejos y estrategias recomendadas para el desarrollo de contenido y la participación en las plataformas de redes sociales de uso común. Dado que las audiencias objetivo y el contenido pueden variar, es importante recopilar periódicamente información y análisis sobre las tasas de participación de sus perfiles utilizando herramientas como Facebook for Business, Sprout Social y Google Analytics para adaptar sus esfuerzos en consecuencia.

## ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN

- **Publique con frecuencia.** La calidad es clave, pero la cantidad lo ayuda a formar un público y seguir apareciendo en el feed de los demás. Publique en las redes sociales al menos tres veces por semana.
- **Publique diferentes contenidos.** Para mantener y aumentar el número de seguidores, publique una variedad de videos de contenido, infografías de varias diapositivas e imágenes de personas. Los gráficos e incluso las publicaciones con una oración en negrita en un fondo negro pueden llamar la atención.
- **Sea auténtico.** Sea conversacional y no tenga miedo de usar emoticonos ocasionalmente. Profundice en los temas que más le importan.
- **¡Responda, retuitee y participe!** Utilice las redes sociales para interactuar con sus seguidores. Comparta y reutilice el contenido generado por otros usuarios, realice encuestas a sus seguidores y responda preguntas.
- **Proporcione llamadas a la acción directas en sus publicaciones para aumentar la participación.** Por ejemplo: “¿Qué hacen en particular para practicar el cuidado personal?”.
- **Cree contenido pertinente para su misión.** ¿Cuál es la historia de su organización? Esto ayudará a definir lo que compartirá en las redes sociales. Si se está enfocando en la prevención y el tratamiento del consumo de sustancias, podría hacer una publicación sobre el consumo de sustancias en relación con la pandemia.
- **Priorice la representación.** Es importante que su contenido resuene con jóvenes de todos los orígenes para garantizar la inclusión. Emplear la voz de jóvenes de diversos orígenes y crear contenido con intención contribuirá en gran medida a garantizar que todos los jóvenes se sientan representados.
- **Es importante que algunos de sus mensajes estén dirigidos por jóvenes.** Por ejemplo, haga que un grupo diverso de jóvenes comparta sus historias con diferentes preguntas inspiradoras, pídale que redacten contenido y creen videos y gráficos, o brinde oportunidades para que los jóvenes lo consulten sobre su enfoque en las redes sociales.
- **Limite la cantidad de texto.** Las publicaciones deben ser principalmente imágenes o videos, y los enlaces o párrafos deben estar solo en las descripciones. Hágales saber a sus seguidores que pueden enviarle un mensaje directo si tienen más preguntas o comentarios.
- **Utilice caras e imágenes tanto como sea posible.** Si bien la infografía y el arte pueden ser muy informativos e impactantes, los algoritmos de la plataforma favorecen el contenido que tiene caras reales.
- **Organice un sorteo con premios.** Asegúrese de que sean artículos que su audiencia disfrutaría. Por ejemplo, rife una tarjeta de regalo para las personas que pongan “Me gusta” y compartan su publicación y etiqueten a otros usuarios en los comentarios cuando terminen.
- **Incluya a creadores populares o personas influyentes.** Intente enviar mensajes directos a un creador popular o una persona influyente para pedirles que compartan ciertas publicaciones o videos. Interactuar con otras personas influyentes es la forma más eficaz de llegar a una audiencia grande.
- **Muestre el arte de ilustradores independientes.** La creación de publicaciones visualmente atractivas hará que otros usuarios las compartan en sus historias, lo que llevará a sus seguidores a su página.

## CONSEJOS Y TRUCOS

- Use el mismo identificador de cuenta en todas las plataformas de redes sociales.
- Incorpore gráficos de diapositivas de tipo PowerPoint. Aunque es inesperado, muchas cuentas que están ganando popularidad ahora usan un estilo de publicación más formal. La clave de este estilo de publicación es mantenerse genuino y conversacional en las descripciones.
- Identifique servicios adicionales para programar publicaciones en redes sociales y realizar un seguimiento de la participación, como Sprout Social, Greatly Social y Hootsuite.
- Evite el lenguaje anticuado y estigmatizante. La información o las historias importantes deben tener en cuenta la voz de los jóvenes.
- Evitar un tono de tipo sermón al describir los peligros del consumo de sustancias es crucial y, en su lugar, usar la identificación y la empatía tendrá un mayor impacto.

## FACEBOOK

- **Grupo de edad más activo:** adultos. Facebook rara vez es utilizado por jóvenes de 12 a 20 años.
- **Mejores usos:** utilice la función integrada de Facebook, Facebook for Business, para programar publicaciones, explorar los análisis de sus publicaciones y conectar sus cuentas de Facebook e Instagram para compartir fotos, videos y sesiones de Facebook Live sin problemas. Cree grupos y eventos y comparta información y recursos con miembros de la comunidad, madres y padres.
- **Ideas de participación:** Facebook Live le permite transmitir videos en tiempo real para que sus seguidores puedan verlo e interactuar con usted. Conecte sus cuentas de Facebook e Instagram para transmitir videos en vivo en todas las plataformas.
- **Consejos para jóvenes:** Facebook es la más pública de todas las plataformas, por lo que los jóvenes pueden ser más reacios a interactuar con publicaciones que se consideran tabú, como el consumo de sustancias.

## TWITTER

- **Grupo de edad más activo:** adultos jóvenes, adultos.
- **Mejores usos:** tuitear eventos en vivo, programas de televisión y películas; organizar sesiones de preguntas y respuestas; publicar enlaces a artículos y publicaciones de blog; participar en conversaciones de actualidad.
- **Ideas de participación:** retuitear y responder a tweets populares; usar etiquetas de tendencia; organizar una sesión de preguntas y respuestas; tuitear en vivo durante un evento popular, una película o un programa de televisión. También puede organizar un evento en el que un joven, una organización o una persona influyente tuitea en vivo su día, responde preguntas o interactúa con los usuarios usando su cuenta de Twitter.
- **Consejos de jóvenes:** la mayoría de los adolescentes no están activos en Twitter. Retuitear y responder a las publicaciones de otros usuarios es la forma más fácil de atraer personas a su página.

## INSTAGRAM

- **Grupo de edad más activo:** niños, jóvenes y adultos jóvenes. La edad promedio de los usuarios ha aumentado con el tiempo. “Instagram ha sido mi plataforma favorita... Es una plataforma próspera, y no creo que desaparezca pronto. Diría que la mayoría de los usuarios de las redes sociales, especialmente los jóvenes, usan Instagram”. – Alex D., joven embajador
- **Mejores usos:** crear o publicar videos, fotos y gráficos informativos, divertidos y breves. Puede usar historias, reels o vivos de Instagram, IGTV e Instagram Ad Creator.
- **Ideas de participación:** organice un vivo de Instagram con una persona influyente o un joven de su comunidad. Si organiza su propio vivo de Instagram o actúa como invitado en el vivo de una persona influyente, los seguidores pueden enviar preguntas con anticipación utilizando la función “Hacer una pregunta”. Inicie una encuesta o haga una pregunta. Con las historias de Instagram, los usuarios pueden responder a una encuesta o compartir su mensaje. Esta es una excelente manera de hacer crecer la plataforma a través de la interacción. Por ejemplo, una encuesta puede preguntar: “¿Puedes nombrar tres daños del consumo de alcohol?”, y la siguiente diapositiva puede tener un recuadro donde se les pide a las personas que ingresen los daños que conocen. Luego, en una publicación o un video en vivo, comparta información sobre este tema utilizando las respuestas obtenidas de las historias. Cree historias destacadas que se guardan para que los nuevos seguidores puedan acceder a ellas y obtener información rápida.
- **Consejos de jóvenes:** use menos etiquetas. Inundar una publicación con etiquetas da la impresión de que se está esforzando demasiado y puede generar desinterés de los jóvenes. Inicie la función de cuenta regresiva antes de publicar en vivo en Instagram para notificar a sus seguidores. Asegúrese de que su biografía sea breve e incluya los principales atributos de su perfil. Por ejemplo: “Bienestar mental juvenil| Prevención del consumo sustancias| Cese del consumo de sustancias”



### CONSEJOS DE JÓVENES

Emplee consejos de jóvenes de 13 a 20 años que sienten pasión por la prevención del consumo de sustancias y actúan como jóvenes embajadores de esta iniciativa.



### DEFINICIONES

**Tendencia:** tema popular o ampliamente discutido en línea, especialmente en las redes sociales.

**En vivo:** transmitido en el momento en que ocurre.

**Twitter Spaces:** conversaciones de audio en vivo en Twitter.



### DEFINICIONES

**Historias de Instagram:** fotos, videos o texto que desaparecen 24 horas después de su publicación.

**Reels de Instagram:** videos de varios clips de 15 segundos con audio, efectos y herramientas creativas de edición.

**Vivos de Instagram:** permiten transmitir videos a sus seguidores en tiempo real.

**IGTV:** videos inmersivos de formato largo.

**Persona influyente:** una persona que ha construido una reputación por su conocimiento y experiencia en un tema específico y que hace publicaciones periódicas y genera grandes cantidades de seguidores entusiastas y comprometidos.

## SNAPCHAT

- **Grupo de edad más activo:** niños, jóvenes, adultos jóvenes.
- **Mejores usos:** cuentas designadas para empresas o figuras públicas, conversaciones unidireccionales y narración de historias.
- **Ideas de participación:** las mejores historias de Snapchat les permiten a los usuarios ver una parte de la vida de alguien o el proceso de una organización que normalmente no se muestra, todo mientras cuentan una buena historia. Use los filtros geográficos para un evento en vivo a fin de ayudar a aumentar la visibilidad y mostrar momentos del evento detrás de escena. Cree una historia grupal para interactuar con varios usuarios y pídale que publiquen en la historia compartida para completar un desafío. Cree filtros que inviten a las personas a compartir sus historias o unirse a una tendencia.
- **Consejos de jóvenes:** en comparación con otras plataformas, Snapchat es más privada. La mayoría de los usuarios usan Snapchat estrictamente para hablar con sus amigos o ver historias de personas influyentes. Sería difícil llegar a una audiencia grande, a menos que publique un anuncio en la página de exploración o colabore con una persona influyente. Snapchat se puede usar para interactuar con los jóvenes en un nivel más personal sobre el consumo de sustancias, y ellos pueden sentirse más cómodos con la capa adicional de anonimato.

## YOUTUBE

- **Grupo de edad más activo:** niños, jóvenes y adultos jóvenes.
- **Mejores usos:** videos de formato corto y contenido para compartir. Las descripciones de los videos de YouTube a menudo se usan para compartir enlaces o para etiquetar cuentas similares. Estos enlaces pueden incluir un sitio web, un sitio de redes sociales e incluso líneas directas de ayuda.
- **Ideas de participación:** cree una lista de reproducción que agrupe sus videos según un tema o un área de mensaje común. Al final de los videos, mencione una dirección de correo electrónico o proporcione sus identificadores de redes sociales para alentar a los espectadores a compartir sus propias historias y posiblemente aparecer en un video futuro. Por ejemplo, publique un video que comparta los pensamientos y las historias de varios jóvenes que hablan sobre vapeo, y luego ofrezca una oportunidad al final para que los espectadores envíen clips para futuros videos sobre otras sustancias, como los opioides recetados o el alcohol. Pídale a los espectadores que dejen un comentario mencionando un tema que sobre el que les gustaría tener más información. La serie de videos puede estar fundamentada por los aportes de los espectadores.
- **Sugerencia de jóvenes:** incluya etiquetas y enlaces pertinentes en su descripción de YouTube. Cree una introducción de video atractiva para atraer y mantener la atención de los espectadores haciendo preguntas que inviten a la reflexión. Comparta recortes de sus videos de YouTube en otras plataformas de redes sociales, como Instagram y Facebook, para obtener una mayor audiencia. Crea una lista de reproducción con una portada y una descripción de alta calidad.

## TIKTOK

- **Grupo de edad más activo:** niños, jóvenes, adultos jóvenes y adultos. Esta es actualmente la aplicación de teléfono sin juegos más popular, con más de 100 millones de usuarios en EE. UU.
- **Mejores usos:** videos cortos en bucle de 3 a 60 segundos.
- **Ideas de participación:** cree un desafío para que los usuarios publiquen videos usando una etiqueta designada; cree videos cortos, informativos y basados en hechos; colabore con creadores de TikTok que sean activistas. Trabaje con los temas populares para difundir información. Por ejemplo, las personas pueden compartir una oración sobre cómo cambió su mentalidad sobre el consumo de sustancias durante la cuarentena usando los mismos efectos y la misma música que otros videos populares.



### DEFINICIONES

**Storytelling/Snaps:** serie de eventos en forma de fotos o videos unidos para formar un mensaje cohesivo.

**Filtros geográficos:** una forma de compartir dónde se encuentra a través de ilustraciones de ubicación que se agregan a sus publicaciones.

**Historia grupal:** función que les permite a varios usuarios contribuir fotos y videos a la misma historia de Snapchat.

**Filtro:** capas de diseño que agrega encima de sus Snaps.



### DEFINICIONES

**Lista de reproducción:** una colección de videos.

**Portada:** imagen de vista previa para un video.



### DEFINICIONES

**Pantalla verde:** función de TikTok que les permite a los creadores usar el video de otra persona como fondo para su contenido.