

COMO RECUPERAR MI CUENTA DE INSTAGRAM

SIN CORREO NI CONTRASEÑA DESDE EL DISPOSITIVO DE CONFIANZA

En la app de Instagram,
en la pantalla de inicio
de sesión, selecciona
“¿Olvidaste tu contraseña?”

Lo único que necesitas
es tu **nombre de usuario**
y un correo electrónico
al que tengas acceso
seguro para poder
recuperar tu cuenta.

Ingresá tu **nombre de
usuario** y presiona
“Buscar cuenta”



Cuando Instagram encuentre
nuestra cuenta, podremos recibir
un **código o enlace por correo**.
De lo contrario selecciona
“**¿Ya no tienes acceso?**”.

De lo contrario,
selecciona
“**¿Ya no tienes
acceso?**”.

Se nos pedirá que **elijamos un
método** para recuperar la cuenta,
**si no disponemos de ningún
método**, selecciona
“**Usar otro método**”.



Si no cuentas
con el **correo**
que registraste
en Instagram,
puedes usar otro.



¿Cómo podemos contactarte?
Escribe una dirección de **correo
electrónico** a la que **sabes que
tienes acceso**. Usaremos esta
dirección para **enviarte mensajes
sobre la recuperación** de tu cuenta.

El correo es
solamente para
poder **recibir
el código de
verificación**

Ingresá tu dirección de correo electrónico

Enviar

7



Recuerda que **puedes realizar
el proceso** también mediante
la **liga oficial** de la plataforma:
<https://www.instagram.com/hacked>

Una vez recuperada tu cuenta,
utiliza una contraseña robusta
con mayúsculas, minúsculas,
números, guiones, **símbolos** y
activa la **2FA**.

El **videoselfie** es
para coincidir tu
**identidad con
alguna foto**
tuya que esté
publicada en tu
cuenta, una vez
confirmado
el proceso,
podrás acceder.



Se paciente, los correos de
confirmación pueden tardar
en llegar y el acceso a tu
cuenta se podría restablecer
hasta pasados dos días.

El **videoselfie** es
para coincidir tu
**identidad con
alguna foto**
tuya que esté
publicada en tu
cuenta, una vez
confirmado
el proceso,
podrás acceder.



cibernetica@ssp.chiapas.gob.mx

800 221 14 84 | 961 618 76 00 Ext 15055

Linea Directa 961 618 76 03



HUMANISMO QUE
TRANSFORMA

GOBIERNO DE CHIAPAS

2024 - 2030

SECRETARÍA
DE SEGURIDAD
DEL PUEBLO

GUARDIA
ESTATAL
CIBERNÉTICA