Plantilla de apelación y lista de comprobación

Para una cuenta de Instagram, Facebook o TikTok inhabilitada, suspendida o baneada. Gratis, de UnbanMyAccount.

> Solo la plataforma decide si una cuenta se restablece. Este documento no garantiza ningún resultado y nadie debe pedirte tu contraseña.

1. La plantilla de apelación

Cópiala, sustituye los corchetes por hechos reales y mantenla breve. Un hecho concreto vale más que tres párrafos.

> Hola, soy el titular de la cuenta [@usuario]. El [fecha] fue [inhabilitada / suspendida / restringida] con el aviso "[palabras exactas del aviso]".
>
> Creo que fue un error porque [un hecho concreto: por ejemplo, la publicación es una demostración de cocina sin contenido violento / se accedió a la cuenta desde otro dispositivo en esa fecha / tengo el archivo original de la foto].
>
> Puedo verificar mi identidad con [documento con el mismo nombre que la cuenta / vídeo selfi / correo y teléfono vinculados a la cuenta]. Por favor, revisad la decisión y restablecedme el acceso. Gracias.

- Menos de 100 palabras; no insultes a la plataforma ni menciones cuánto dinero pierdes.
- Si incumpliste una norma, dilo brevemente y explica qué has cambiado.
- Envíala una sola vez, desde tu dispositivo y red habituales, sin VPN.
- Si ya te rechazaron la apelación, envía solo lo nuevo: archivos originales, licencias, prueba de titularidad.

2. La lista de comprobación en cinco fases

Fase 1: diagnostica antes de hacer nada

- [ ] Lee el aviso palabra por palabra y haz una captura.
- [ ] Anota la fecha y el plazo para apelar (la mayoría de plataformas da un periodo limitado).
- [ ] Identifica la categoría probable: infracción de normas, suplantación, bloqueo de seguridad, hackeo, edad, copyright o spam.
- [ ] Revisa las cuentas vinculadas (Facebook en una cuenta de Instagram; Shop y herramientas de creador en TikTok).
- [ ] Busca en tu correo, spam incluido, mensajes de la plataforma.

Fase 2: reúne pruebas

- [ ] Identidad: un documento con el mismo nombre que la cuenta y, si se ofrece, un vídeo selfi.
- [ ] Titularidad: el correo y el teléfono vinculados, el año de creación, enlaces que muestren el mismo nombre en otros sitios.
- [ ] Contexto: archivos originales del contenido marcado o licencias de música e imágenes.
- [ ] Cuentas de empresa: web, registro o facturas.
- [ ] La norma: el apartado de las reglas de la propia plataforma que crees que aplica.

Fase 3: escribe un mensaje breve

- [ ] Usa la plantilla de arriba. Cuenta qué pasó, por qué es un error y qué pides.
- [ ] Un hecho concreto, no sentimientos. Menos de 100 palabras.

Fase 4: envía una vez, por la vía correcta

- [ ] Usa la vía que corresponde a tu aviso: hackeos, suplantación y verificaciones de edad tienen la suya.
- [ ] Presenta una apelación completa. No la envíes desde otras cuentas ni en nombre de otra persona.
- [ ] Guarda la confirmación y cualquier número de referencia.

Fase 5: espera y prepara el siguiente paso

- [ ] Las plataformas no garantizan plazos: lo habitual son días y algunas revisiones tardan semanas.
- [ ] No crees cuentas nuevas para esquivar un baneo, no escribas repetidamente a la plataforma y no compartas tu contraseña.
- [ ] Si la respuesta es negativa, comprueba si ofrecen otra revisión y prepara algo nuevo que aportar.

3. Señales de una estafa de recuperación

- Quien te pide la contraseña o un código de verificación.
- Apps o webs que prometen «desbloquear» una cuenta al instante.
- Resultados garantizados, o un pago exigido antes de que nadie mire tu caso.
- Mensajes que te presionan para actuar en minutos.

Dónde seguir leyendo

- Instagram: unbanmyaccount.com/es/instagram/
- Facebook: unbanmyaccount.com/es/facebook/
- TikTok: unbanmyaccount.com/es/tiktok/

Si has agotado las vías oficiales y la cuenta es crítica, puedes escribirnos por Telegram (@Hndrlndt).
Te decimos antes de que pagues si podemos encargarnos.