GUÍA 037 · GRATIS

CLAUDE PROGRAMA TUS REELS

En Instagram, desde tu Chrome, con la portada, la descripción, la fecha y la hora.

AL TERMINAR TENDRÁS

- Claude en Chrome instalado y conectado.
- Una rutina guardada en tu carpeta, para no explicarle nada dos veces.
- Tu primer reel programado.



ENDER LÓPEZ ENDERLOPEZ.COM

GUÍA GRATUITA

? LA IDEA

Instalas Claude en Chrome, entras a tu Instagram en ese Chrome y le pegas a Claude Code un texto que le enseña la rutina. Desde ahí le das el video, la descripción y la hora, y Claude abre Instagram, lo deja todo listo y te espera. Tú solo le dices que sí.

✓ ANTES DE EMPEZAR

- **Un plan de pago de Claude**: Pro, Max, Ultra, Team o Enterprise. Esto funciona con **Claude Code**, y Claude Code no está en el plan gratis. Los precios cambian según el país.
- **La aplicación de escritorio de Claude**, con tu sesión iniciada: claude.com/download
- **Google Chrome**. Esto no funciona desde el celular.
- **Tu video terminado** en tu computadora, y tu portada si tienes una.

IMPORTANTE

Claude no inicia sesión por ti. Cuando llega a una página para entrar con contraseña, se detiene. Por eso entras tú primero. Nunca le escribas tu contraseña en el chat.

1 INSTALA CLAUDE EN CHROME

- Abre **Google Chrome**, entra a la tienda de Chrome y busca **Claude**: chromewebstore.google.com/detail/claude/fcoeoabgfenejglbffodgkkbkcdhcgfn
- Haz clic en **Agregar a Chrome**.
- Inicia sesión en la extensión con **la misma cuenta de Claude** que usas en la aplicación.
- Fija la extensión en la barra de Chrome.

Qué hacer con esto: si tienes varios perfiles en Chrome, instálala en el perfil donde vas a abrir tu Instagram.

2 ENTRA A TU INSTAGRAM EN ESE CHROME

Abre instagram.com en ese mismo Chrome y entra con tu usuario y tu contraseña. Hazlo tú. Claude abre sus propias pestañas dentro de tu Chrome y usa la sesión que ya tienes abierta. Si no entraste, se queda parado en la página de inicio de sesión.

Qué hacer con esto: si tienes varias cuentas, deja abierta la que quieres usar. Si Instagram te saca algún día, vuelve a entrar y repite la petición.

3 ENSÉÑALE LA RUTINA

Abre la aplicación de Claude y toca la pestaña **Code** (no **Chat**: esa no ve tus archivos). Al lado de **Esta computadora**, toca **Elegir...** y **Abrir carpeta...** Crea en tu **Escritorio** la carpeta **mis-reels**, ábrela y guarda ahí tu video y tu portada. Después pega el prompt de la página siguiente.

3 ENSÉÑALE LA RUTINA

PROMPT 1 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Guarda todo lo que sigue en el archivo CLAUDE.md de esta carpeta, para seguirlo siempre que te pida programar algo en Instagram. Después abre instagram.com en una pestaña nueva de mi Chrome y dime con qué cuenta estoy conectado. Hoy no publiques ni programes nada.

Mi cuenta de Instagram: **[tu usuario de Instagram]**

CÓMO PROGRAMAR UN REEL EN INSTAGRAM

1. Trabaja en mi Chrome, en una pestaña nueva de instagram.com. Nunca uses Meta Business Suite.
2. Revisa que la cuenta conectada sea la mía. Si ves la página de inicio de sesión, detente y pídeme que entre yo. Nunca me pidas mi contraseña.
3. El video tiene que pesar menos de 10 MB, porque es lo máximo que puedes subir de una vez. Si pesa más, haz una copia más liviana en una carpeta llamada subir, mira un cuadro para revisar que se vea bien y usa esa copia. Nunca toques mi video original. Si te falta un programa para hacerlo, dime cómo instalarlo.
4. Toca Crear y después Publicación. Sube el video directo al campo de archivos de la página. No toques Seleccionar de la computadora: abre una ventana que no puedes controlar.
5. Instagram empieza con el video en cuadrado. Toca el botón de recorte, abajo a la izquierda, elige Original y toca Siguiente.
6. Si te di una portada, súbela en Foto de portada y revisa que se vea. Toca Siguiente.
7. En Agrega una descripción, escribe mi texto tal como te lo di, con sus hashtags. No le cambies nada.
8. No toques Agregar etiqueta de IA. Si el video tiene imágenes realistas hechas con IA, avísame y yo decido.
9. Activa Programar contenido. Elige la Fecha. En Hora escribe las horas, haz clic en los minutos y escríbelos aparte. La hora es la de mi computadora: si te la di en otra zona horaria, conviértela y dime cómo quedó.
10. El botón de arriba cambia de Compartir a Programar. No lo toques todavía. Dime la cuenta, la fecha, la hora y el inicio de la descripción, y espera mi sí.
11. Cuando te diga que sí, toca Programar y espera el aviso de que quedó programado. Después abre instagram.com/scheduled_content/ y revisa que aparezca en el día y la hora correctos.

Si Instagram está en inglés, los botones son Create, Post, Next, Cover photo, Schedule content y Schedule. Si un botón cambió de nombre o no lo encuentras, detente y dime qué ves.

3 ENSÉÑALE LA RUTINA

La primera vez, la aplicación y Chrome te piden permiso para usar el navegador y para entrar a instagram.com. Acepta solo ese sitio.

Qué hacer con esto: Claude te contesta con tu usuario. Si no ve tu Chrome, revisa que esté abierto y que la extensión tenga la misma cuenta de Claude.

4 PROGRAMA TU PRIMER REEL

Abre **Code** en tu carpeta **mis-reels**, llena esto y pégalo:

PROMPT 2 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Programa este reel en Instagram siguiendo CLAUDE.md.

Video: **[nombre del archivo]**
Portada: **[nombre de la imagen, o escribe "sin portada"]**
Fecha y hora: **[por ejemplo, martes 17 de noviembre a las 18:00]**
Descripción con hashtags:
[pega aquí tu texto]

Claude hace todo menos el último botón. **Qué hacer con esto:** lee lo que te muestra. Si la cuenta, la fecha, la hora y la descripción están bien, contéstale **sí**.

5 REVISA QUE QUEDÓ PROGRAMADO

Abre instagram.com/scheduled_content/ y busca tu reel:

- [ ] La cuenta es la correcta.
- [ ] El video se ve completo, no en cuadrado.
- [ ] La portada es la que elegiste.
- [ ] La descripción está entera, con sus hashtags.
- [ ] El día y la hora son los que querías.

No aparece Programar contenido: revisa que tu cuenta sea profesional. Cambiarla es gratis.

Se detiene en el inicio de sesión: entra tú en ese Chrome y dile que siga.

Archivo muy pesado: dile que haga la copia liviana del paso 3 de su rutina.

Un botón cambió de nombre: dile cómo se llama ahora y que actualice su CLAUDE.md.

PRIMERA PETICIÓN PARA PROBAR

"Programa mi-video.mp4 para mañana a las 18:00 con esta descripción: Mi primer reel programado por Claude."

La regla: Claude prepara todo y tú tocas el último sí.