



GUÍA **INTELIGENCIA** **ARTIFICIAL** MENORES Y CONTROLES PARENTALES

" PROYECTOS CON PROPÓSITO. TECNOLOGÍA CON SENTIDO.
CAMBIO CON CORAZÓN. "



wapa 
es Puerto Rico



The **AI** Academy
by  **PMTL**
INSTITUTE



ABLA' TEK
WE TRANSFORM REALITIES. WE EMPOWER YOUR BEST SELF.

PREPARADO POR:

Alba Norys De León Quiñones, MIOP — **AblaTek LLC** / Jesús Ernesto "Nesty" Delgado Morales, Ph.D., CAIC — "**Dr. AI**" · **PMTL Institute®** · **Global Council for Responsible AI (GCRAI)**/ **JULIO 2026**

Tabla de Contenido

Capítulo 1. Resumen General.....	Página 2
Capítulo 2. Mejores Prácticas por Edad y Madurez.....	Página 5
Capítulo 3. La IA No Es un Terapeuta, Confidente Íntimo ni Amigo Sustituto.....	Página 7
Capítulo 4. Datos Personales, Fotos Sensibles y Documentos Privados.....	Página 9
Capítulo 5. Verificación de la Información y Uso Académico Honesto.....	Página 10
Capítulo 6. El Riesgo de los "AI Companions" o Compañeros de IA.....	Página 11
Capítulo 7. Controles Técnicos: un Complemento, No un Sustituto de la Crianza.....	Página 12
Capítulo 8. Comparación Actualizada: Controles Parentales en ChatGPT y en Claude..	Página 13
Capítulo 9. Plantilla: Reglas Familiares para el Uso Seguro de IA.....	Página 17
Capítulo 10. Recursos Educativos Recomendados.....	Página 18
Capítulo 11. Recomendación Final y Hoja de Acción Rápida.....	Página 20

Capítulo 1

Resumen General

ChatGPT cuenta con controles parentales activos para cuentas de adolescentes vinculadas a la cuenta de un padre, madre o tutor. Claude, en su versión de consumo (claude.ai), no está diseñado como plataforma para menores: Anthropic exige que todo usuario tenga al menos 18 años para crear y usar una cuenta, y desde 2026 ha reforzado esa exigencia con verificación activa de edad (a través de la plataforma Yoti), en lugar de depender únicamente de la autodeclaración del usuario.

La mejor práctica reconocida por organismos como UNICEF, la Academia Americana de Pediatría (AAP) y Common Sense Media no es prohibir el uso de la inteligencia artificial ni tampoco dejarlo sin ningún límite. El modelo recomendado combina cinco elementos: acompañamiento activo del adulto, alfabetización en IA, límites técnicos (controles parentales cuando existan), reglas familiares claras y rutas humanas de ayuda ante señales de riesgo.

UNICEF advierte que los niños y niñas están adoptando la inteligencia artificial más rápido que los adultos que los cuidan. En un estudio realizado en diez países, UNICEF estimó que al menos 20 millones de menores han usado IA generativa; más de 2 millones indicaron haberla usado para buscar consejo sobre asuntos que les preocupan, y 13 millones para apoyo en el aprendizaje o las tareas escolares.

IDEA CENTRAL DE ESTA GUÍA

Los controles técnicos ayudan, pero no sustituyen la conversación familiar, los valores compartidos y la supervisión activa de un adulto de confianza. Esta guía está diseñada para que la familia pueda aplicarla capítulo por capítulo, sin necesidad de ser experta en tecnología.

Estadísticas sobre Uso de IA por Niños y Adolescentes



1. Al menos 20 millones de niños de 12 a 17 años ya han usado IA.



2. Los menores son más de 3 veces más propensos a usar IA que sus padres o cuidadores.



3. Entre 18% y 50% de los menores encuestados la ha usado al menos una vez.



4. Uso por edad: 44% entre 15-17 años vs. 33% entre 12-14 años.



5. 6 de cada 10 la usan para tareas escolares unos 13 millones de menores.



6. Casi la mitad la usa para buscar información.



7. Cerca de 1 de cada 4 la usa para traducir.



8. 1 de cada 10 la usa para pedir consejo sobre preocupaciones; en algunos países llega al 21%.

Pacto Propuesto por UNICEF y la ONU

¿Qué están pidiendo a las empresas de inteligencia artificial?



Seguridad antes del lanzamiento

Que las empresas demuestren que sus sistemas son seguros para menores antes de ponerlos en uso.



Tolerancia cero al abuso infantil

Cero tolerancia con imágenes de abuso sexual infantil generadas por inteligencia artificial.



Ayuda humana en casos de riesgo

Que los sistemas redirijan a niños y adolescentes hacia ayuda humana cuando detecten angustia o riesgo de autolesión.

Objetivo: proteger a niños y adolescentes frente a los riesgos de la IA.

Capítulo 2

Mejores Prácticas por Edad y Madurez

Las reglas de uso de inteligencia artificial no deben basarse únicamente en si el niño o la niña "sabe usar" la herramienta, sino en su etapa de desarrollo. Internet Matters recomienda adaptar la conversación y las actividades según la edad: exploración supervisada entre los 0 y 5 años, comprensión básica entre los 6 y 10 años, pensamiento crítico entre los 11 y 13 años, y uso responsable a partir de los 14 años.

Tabla de referencia por edad

Edad	Recomendación prudente
0-8 años	No se recomienda uso autónomo de chatbots generativos. Solo demostraciones breves junto a un adulto.
9-12 años	Uso muy limitado, en un área común del hogar y con un adulto presente. Se prefieren herramientas educativas diseñadas específicamente para niños.
13-15 años	Uso supervisado, con reglas claras, controles parentales activados y revisión periódica de los objetivos de uso.
16-17 años	Mayor autonomía, manteniendo límites claros de privacidad, salud mental, contenido, horario y honestidad académica.
18 años en adelante	Autonomía plena, sosteniendo alfabetización digital, hábitos de privacidad y pensamiento crítico.

Este marco no sustituye el juicio de cada familia; sirve como punto de partida razonable que luego se ajusta según la madurez individual de cada hijo o hija.

7 Reglas para Uso de IA por Niños y Adolescentes



La IA no es una person:

NO es amiga, terapeuta ni confidente.



IA a la vista:

que se use en áreas comunes, no a solas de madrugada.



Nada de datos privados:

Ni nombre completo, dirección, escuela, fotos o contraseñas.



Verificar antes de creer

toda información importante se confirma con dos fuentes o con un adulto.



Uso escolar honesto:

sirve para practicar y organizar ideas, no para entregar el trabajo como propio.



Las emociones fuertes van con personas reales:

tristeza, ansiedad o crisis se hablan con un adulto de confianza.



Activar los controles parentales donde existan



Regla de oro para los niños: "No le digas a la IA nada que no pondrías en un cartel frente a tu escuela."

Capítulo 3

La IA No Es un Terapeuta, Confidente Íntimo ni Amigo Sustituto

La Academia Americana de Pediatría (AAP) advierte que los chatbots de inteligencia artificial pueden parecer humanos, empáticos o incluso "amigos", pero no piensan, no sienten y no tienen un deber de cuidado hacia el menor. Además, pueden ofrecer respuestas falsas, violentas, sexuales, peligrosas o emocionalmente manipuladoras.

Regla familiar recomendada — Frase para el hogar

"La inteligencia artificial ayuda con ideas, estudio y creatividad; las emociones profundas, el aprendizaje, las crisis, la salud, la identidad, las relaciones y los problemas familiares se conversan con personas reales y de confianza."





Señales de alerta a las que debe prestar atención la familia

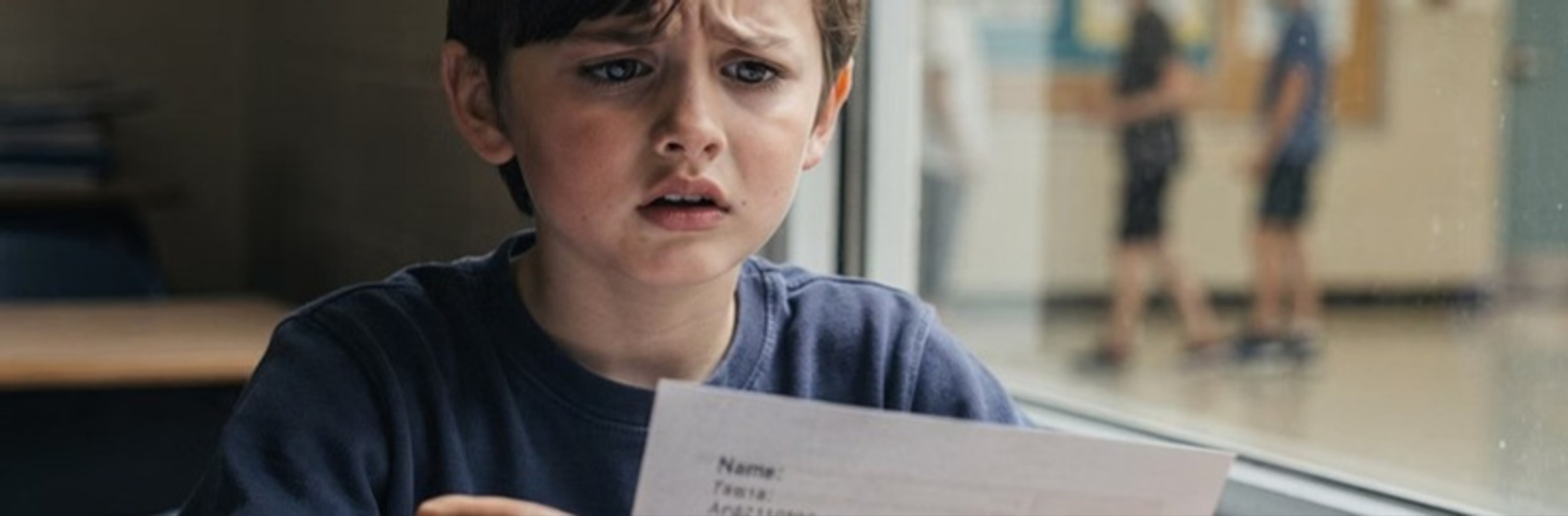
El menor prefiere hablar con la IA antes que con personas de su entorno.

Se refiere al chatbot como "mi amigo" (y no de broma) o desarrolla apego emocional hacia él.

Presenta pérdida de sueño, aislamiento social o reducción de otras actividades.

Busca en la IA consejos sobre autolesión, dietas extremas, sexualidad, violencia o crisis emocionales.

⚠ Ante riesgo de suicidio, autolesión o crisis emocional, en Puerto Rico y Estados Unidos se puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea 988, un servicio gratuito y confidencial. En Puerto Rico, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) integra orientación sobre la Línea 988 y la Línea PAS.



Capítulo 4

Datos Personales, Fotos Sensibles y Documentos Privados

Una regla sencilla y memorable para los niños y niñas es: "No le digas a la inteligencia artificial nada que no pondrías en un cartel frente a tu escuela."

Información que nunca debe compartirse con una IA

Nombre completo, dirección, escuela, teléfono o ubicación en tiempo real.

Fotos del rostro o del cuerpo, especialmente en contextos sensibles.

Documentos escolares privados, notas médicas o información de salud.

Contraseñas, datos financieros familiares o información legal.

Secretos de terceras personas (compañeros, familiares, maestros).

UNICEF coloca la protección de datos y la privacidad infantil como uno de los requisitos centrales de una inteligencia artificial centrada en los derechos de la niñez. Common Sense Media advierte, además, que herramientas como ChatGPT, Gemini y otras recopilan datos de manera activa, y que los niños y niñas quizá no comprendan del todo qué información es segura compartir.



Capítulo 5

Verificación de la Información y Uso Académico Honesto

Los niños y adolescentes deben aprender que la inteligencia artificial no es una autoridad infalible. Puede generar "alucinaciones" presentar como cierta información que es falsa, puede reproducir sesgos y puede omitir contexto relevante. Common Sense Media recomienda que los menores comparen las respuestas de la IA con fuentes confiables y practiquen la verificación de datos junto a sus padres.

Regla práctica sugerida

"Toda respuesta importante de la inteligencia artificial necesita al menos dos fuentes confiables antes de usarse o compartirse."

Uso responsable en tareas escolares

La inteligencia artificial debe emplearse para explicar conceptos, practicar, generar preguntas, organizar ideas o recibir retroalimentación sobre un trabajo propio; no para entregar el resultado final como si fuera enteramente obra del estudiante. ConnectSafely recomienda revisar las reglas específicas de cada maestro o escuela, usar la IA para generar ideas cuando esté permitido, verificar la información obtenida y ser honesto sobre el uso que se le dio a la herramienta.



Capítulo 6

El Riesgo de los "AI Companions" o Compañeros de Inteligencia Artificial

Los llamados "AI companions" son chatbots diseñados específicamente para sostener una relación emocional continua con el usuario. UNICEF advierte que los niños y niñas no solo usan estos chatbots para obtener información, aprender o crear, sino también para buscar consejo, apoyo emocional y relaciones interpersonales sustitutas, lo cual genera riesgos particulares para sus derechos, su seguridad y su bienestar.

72%

Adolescentes encuestados

Common Sense Media reportó que el 72% de los adolescentes encuestados había utilizado algún tipo de compañero de inteligencia artificial, y concluyó que este tipo de compañía artificial no es segura para menores de 18 años.

- ⊗ Regla familiar recomendada: No permitir el uso de bots románticos, sexuales, con rol de terapeuta, de pareja íntima o de "mejor amigo" para ningún menor de edad en el hogar.

Capítulo 7

Controles Técnicos: un Complemento, No un Sustituto de la Crianza

Los controles parentales ayudan, pero no reemplazan la conversación, los valores familiares y la supervisión activa de un adulto. La Academia Americana de Pediatría recomienda mantener una comunicación abierta y calmada, preguntar activamente qué plataformas de IA están usando los hijos, probarlas juntos como familia, y mantener a los menores especialmente a los más jóvenes usando estas herramientas en áreas comunes del hogar.

Elementos de un buen "contrato familiar de inteligencia artificial"

- 1 Qué herramientas de IA están permitidas en el hogar.
- 2 Para qué usos se permiten: estudiar, practicar, crear, programar, investigar.
- 3 Qué usos no se permiten: terapia, romance, secretos, deepfakes, acoso (bullying), sexualidad explícita, autolesión o trampas académicas.
- 4 Qué información nunca se comparte con una IA.
- 5 Cuándo se usa: horarios definidos, espacios comunes, nunca de madrugada.
- 6 Qué hacer si la IA responde algo extraño, sexual, violento, falso o angustiante.
- 7 Cómo se declara o cita el uso de IA en las tareas escolares.



Capítulo 8

Comparación Actualizada: Controles Parentales en ChatGPT y en Claude

ChatGPT

ChatGPT sí ofrece controles parentales para cuentas de adolescentes cuando el padre, madre o tutor vincula su cuenta con la del menor. Según OpenAI, estos controles permiten administrar ciertas configuraciones, establecer horarios de silencio ("quiet hours") y recibir notificaciones de seguridad en situaciones limitadas. Es importante destacar que estos controles no permiten leer ni monitorear las conversaciones del adolescente en ningún momento.

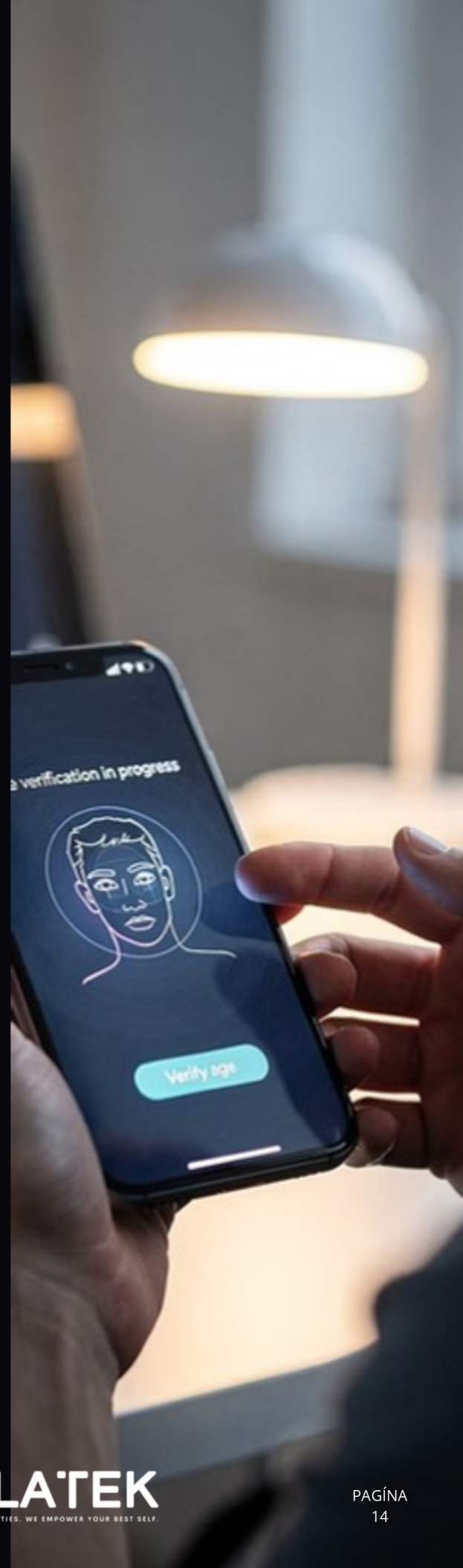
Entre las configuraciones disponibles para los padres se incluyen: reducción de contenido sensible, control sobre si las conversaciones pueden usarse para mejorar los modelos, manejo de la memoria, activación o desactivación del modo de voz, generación y edición de imágenes, el "Study Mode" y los horarios de silencio. OpenAI exige un mínimo de 13 años para vincular una cuenta de adolescente, y ha comenzado a desplegar un sistema de predicción de edad que aplica automáticamente la experiencia adolescente cuando detecta señales de que una cuenta podría pertenecer a alguien menor de 18 años.

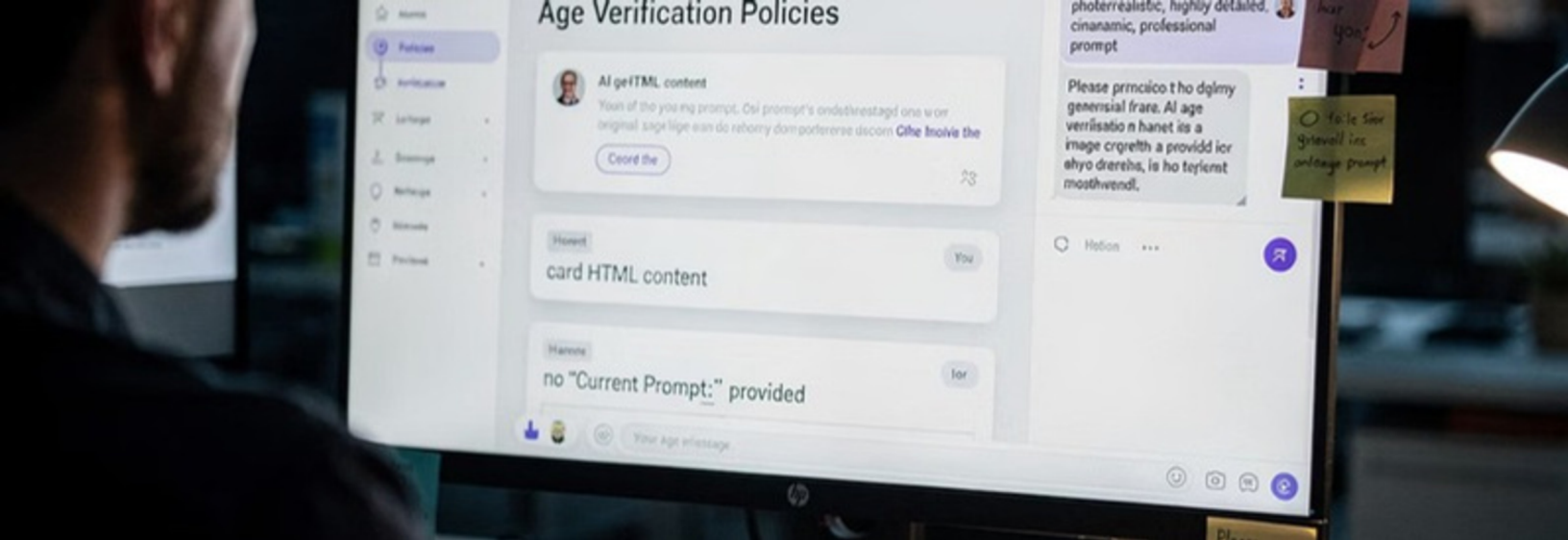
Claude

En su versión de consumo (claude.ai), Claude no está diseñado como producto para menores y no ofrece un panel de controles parentales equivalente al de ChatGPT. Los Términos de Servicio de Anthropic exigen que el usuario tenga al menos 18 años, o la edad de mayoría de edad en su jurisdicción si esta fuera mayor. El Centro de Ayuda de Claude confirma que todos los usuarios deben tener al menos 18 años para crear y usar una cuenta.

Esta política ha dejado de depender únicamente de la autodeclaración del usuario. Desde 2026, Anthropic activó un sistema de verificación de edad a través de la plataforma externa Yoti: cuando el sistema detecta señales de que una cuenta podría pertenecer a un menor de 18 años, solicita al usuario verificar su edad mediante estimación facial (una selfie) o mediante la carga de un documento de identidad, antes de restaurar el acceso a la cuenta. Anthropic no recibe ni almacena el documento de identidad directamente; este es procesado por el proveedor externo.

Para organizaciones que integran los modelos de Anthropic en productos dirigidos a menores por ejemplo, aplicaciones educativas, Anthropic recomienda medidas adicionales como verificación de edad, moderación y filtrado de contenido, monitoreo, mecanismos de reporte y cumplimiento de regulaciones como COPPA. Sin embargo, estas recomendaciones están dirigidas a las organizaciones que construyen productos sobre los modelos de Anthropic, no a un panel parental estándar de Claude disponible para las familias.





Cuadro comparativo

Aspecto	ChatGPT	Claude
¿Tiene controles parentales dedicados?	Sí, mediante cuentas vinculadas.	No hay panel parental equivalente.
¿Pueden los padres leer las conversaciones?	No, en ningún caso.	No aplica; no hay cuenta de menor.
Edad mínima declarada	13 años para cuenta de adolescente vinculada; 18+ para cuenta estándar.	18 años para toda cuenta de consumo.
Verificación activa de edad	Sistema de predicción de edad en despliegue.	Verificación mediante Yoti (selfie o ID) cuando se detectan señales de minoría de edad.
Bloqueo de horario	Sí, mediante "quiet hours".	No aplica; el producto no está dirigido a menores.
¿Sustituye la supervisión parental?	No; las notificaciones no sustituyen cuidado profesional ni servicios de emergencia.	No; el uso por un menor, incluso supervisado, queda fuera de los Términos de Servicio.

Control Parental ChatGPT



El padre y el adolescente tienen cada uno su cuenta.



Se vinculan las cuentas con una invitación por correo o teléfono.



El adulto configura: horarios de silencio, reducir contenido sensible, memoria, modo de voz, generación de imágenes y desactivar el uso de datos para entrenamiento.



El padre recibe alertas de seguridad en casos serios.



Un detalle importante de privacidad y confianza: los controles no le permiten al padre leer las conversaciones. Protegen sin espiar. Eso favorece el diálogo, no la vigilancia.

Capítulo 9

Plantilla: Reglas Familiares para el Uso Seguro de Inteligencia Artificial

1

IA en espacios visibles

Hasta que exista madurez demostrada, el uso ocurre en la sala, el comedor o un área común, nunca a solas de madrugada.

2

La IA no es una persona

No es amigo, pastor, terapeuta, médico, abogado ni maestro sustituto. Puede ayudar a pensar, pero no reemplaza a los adultos de confianza.

3

No se comparten datos privados

Nada de nombre completo, escuela, dirección, teléfono, ubicación, fotos sensibles, documentos familiares, contraseñas o asuntos íntimos.

4

Verificar antes de creer

Toda información importante debe confirmarse con fuentes confiables o con un adulto.

5

Uso académico honesto

Se usa para explicar, practicar, generar preguntas, organizar ideas o revisar claridad; nunca se entrega como trabajo propio lo generado enteramente por la IA.

6

Nada de deepfakes, burlas ni imágenes de otros

No se crean imágenes falsas, sexuales, humillantes o engañosas de compañeros, maestros, familiares ni figuras públicas.

7

Las emociones fuertes van a personas

Si el menor está triste, ansioso, confundido, presionado o pensando en hacerse daño, debe hablar con un adulto de confianza o un servicio de ayuda, nunca solo con una IA.

8

Los padres también aprenden

Una vez por semana, el menor comparte un uso positivo de la IA y, en familia, se revisan juntos los riesgos, errores o sesgos encontrados.

Age verification	Required
Parental Consent	Activity dashboard
Parental Monitoring	Restricted at night
Usage Restrictions	Daily limit
Time Limits	Daily limit

Capítulo 10

Recursos Educativos Recomendados

Marco general y alfabetización familiar

- **UNICEF — Policy Guidance on AI for Children**
Marco basado en derechos de la niñez: seguridad, privacidad, equidad, transparencia y bienestar. Incluye guías para padres y adolescentes disponibles en español.
- **UNICEF — Global Insight: Snapshot of AI Usage and Concerns Among Children and Parents**
Documenta la brecha entre el uso de IA por los niños y la comprensión de sus padres.
- **Common Sense Media — Parents' Ultimate Guide to Generative AI**
Guía práctica sobre términos clave, riesgos de alucinaciones, privacidad, sesgo y deepfakes.
- **Common Sense Media — AI Literacy Toolkit for Families**
Actividades de alfabetización en IA para el hogar.
- **Internet Matters — Talking about AI: A Guide for Families**
Conversaciones y actividades organizadas por grupo de edad, desde los 0 hasta los 17 años.
- **ConnectSafely — Parent and Teen Guide to Generative AI**
Orientación sobre uso escolar permitido, verificación y uso ético con adolescentes.

Específicos de ChatGPT

OpenAI — Parental controls in ChatGPT

Instrucciones para vincular cuentas, configurar horarios de silencio y entender las notificaciones de seguridad.

ChatGPT Parent Resources (chatgpt.com/parent-resources)

Protecciones para adolescentes y recursos de alfabetización en IA.

FOSI — The FOSI Guide to ChatGPT

Guía para padres sobre uso escolar, privacidad y conversación familiar.

Salud mental, relaciones y compañeros de IA



American Academy of Pediatrics / HealthyChildren.org — How AI Chatbots Affect Kids

Explica los riesgos de tratar a un chatbot como compañía o confidente emocional.



AAP — Counseling Patients and Families on Using AI Chatbots

Recurso clínico que distingue chatbots generales de "AI companions" y recomienda señales de uso problemático a vigilar.



UNICEF — When AI Becomes a Friend

Análisis de los riesgos de los compañeros de inteligencia artificial desde la perspectiva de los derechos de la niñez.



Línea 988 / Línea PAS (ASSMCA, Puerto Rico)

Apoyo gratuito y confidencial en crisis emocionales o riesgo de autolesión.

Capítulo 11

Recomendación Final y Hoja de Acción Rápida

La fórmula más segura combina cinco elementos: usar únicamente plataformas apropiadas para la edad del menor, activar los controles parentales donde existan, prohibir el uso emocional íntimo de la IA, enseñar verificación de la información, proteger los datos personales y mantener conversaciones familiares frecuentes y sin juicio.

Plan de acción sugerido para esta semana

1	Si el adolescente usa ChatGPT, active los controles parentales vinculando las cuentas.
2	No permita cuenta propia de Claude a menores de edad.
3	Evite o bloquee los "AI companions".
4	Redacte, en familia, el acuerdo familiar de IA (Capítulo 9).
5	Revise la política de inteligencia artificial de la escuela de sus hijos.
6	Establezca una sesión semanal de 15 minutos donde el menor muestre cómo está usando la IA para aprender, crear o resolver problemas de forma responsable.

Activa la supervisión parental

para alertas de riesgo con Meta AI



La configuración clave se realiza en Instagram. Una vez aceptada por el adolescente, Meta puede avisar al padre supervisor si detecta señales de suicidio o autolesión en conversaciones del joven con Meta AI.

1

Confirma la cuenta del adolescente

La fecha de nacimiento debe ser correcta y la cuenta debe estar identificada como Cuenta de adolescente. No use una cuenta adulta compartida.

2

Abre el Centro para familias

En el Instagram del padre: Perfil → ☰ → Configuración y actividad → Centro para familias / Supervisión.

3

Envía la invitación

Selecciona "Crear invitación" o "Invitar a tu hijo adolescente". Comparte el enlace directamente con el joven correcto.

4

El adolescente acepta

Desde su propia cuenta, el joven abre el enlace, revisa quién lo supervisará y confirma. La supervisión requiere el acuerdo de ambos.

5

Comprueba que diga "Supervisión activa"

En el Centro para familias debe aparecer el nombre del adolescente. Activa las notificaciones de Instagram en el teléfono del padre.

6

Aplica el nivel más protector

Revisa límites de tiempo, descansos, privacidad y "Contenido limitado", si está disponible. Este nivel también restringe más conversaciones con Meta AI.

IMPORTANTE: QUÉ CUBRE REALMENTE

La alerta anunciada por Meta cubre conversaciones del adolescente con Meta AI y alertas por búsquedas repetidas de términos de suicidio o autolesión en Instagram. No significa que el padre pueda leer mensajes privados con otras personas. Facebook y Messenger tienen protecciones para cuentas adolescentes, pero esta alerta específica se habilita mediante la supervisión de Instagram.

Activa una cuenta administrada por padres para un preadolescente

Esta cuenta permite al padre controlar quién puede comunicarse con el menor, qué grupos puede integrar y varias opciones de privacidad. Se configura con los dos teléfonos juntos y queda protegida por un PIN parental.

- 1 Prepara ambos teléfonos**
Actualiza WhatsApp en los dos equipos. El menor necesita su propio teléfono y un número separado para su cuenta.
- 2 Comienza en el teléfono del menor**
Instala y abre WhatsApp → Aceptar y continuar → Más opciones (⋮) → “Crear una cuenta administrada por padres”.
- 3 Verifica identidad y edad**
Introduce el número del menor, confirma el código de verificación y registra correctamente su fecha de nacimiento.
- 4 Vincula la cuenta del padre**
Aparecerá un código QR en el teléfono del menor. Escanéalo con el teléfono del padre y abre el enlace de WhatsApp.
- 5 Crea el PIN parental**
Confirma que eres el padre, madre o tutor y crea un PIN de 6 dígitos. Escríbelo también en el teléfono del menor para terminar.
- 6 Configura las protecciones**
Decide quién puede contactar al menor, revisa solicitudes desconocidas, aprueba grupos y ajusta foto, estado y privacidad.

IMPORTANTE: WHATSAPP NO ACTIVA ALERTAS DE IA

Las cuentas administradas por padres no incluyen Meta AI. Además, los mensajes y llamadas personales están cifrados de extremo a extremo: ni WhatsApp ni Meta pueden leerlos, analizarlos o avisar al padre si contienen referencias a suicidio o autolesión. Las alertas de riesgo anunciadas por Meta corresponden a la supervisión de Instagram, no a conversaciones personales de WhatsApp.

MENSAJE DE CIERRE

EL FUTURO DE NUESTROS HIJOS NO SE PROGRAMA. SE ACOMPAÑA.

Estamos viviendo una de las transformaciones más importantes de la historia. Nuestros adolescentes crecerán en un mundo donde la inteligencia artificial estará presente en cada decisión, cada aprendizaje y cada oportunidad. Sin embargo, hay una verdad que ninguna innovación podrá cambiar: la tecnología podrá acelerar el conocimiento, pero nunca reemplazará el amor, el juicio, los valores y la presencia de una familia.

Cada conversación que decides tener hoy, cada límite que estableces con amor, cada momento en que eliges escuchar antes de juzgar y acompañar antes de corregir, se convierte en una poderosa inversión en la seguridad emocional, el criterio y el carácter de tus hijos. El verdadero riesgo no es que ellos aprendan a usar la inteligencia artificial; el verdadero riesgo es que aprendan a vivir sin la guía de quienes más los aman.

No permitas que un algoritmo ocupe el lugar que solo un padre o una madre pueden ocupar. Ninguna pantalla podrá sustituir una mirada que comprende, un abrazo que sostiene o una conversación que transforma una vida. La tecnología puede responder preguntas; solo una familia puede formar personas.

No esperes a que aparezca una crisis para hablar de inteligencia artificial. No esperes a descubrir que tu hijo busca respuestas en una máquina cuando siempre pudo encontrarlas en ti. Siéntate con ellos. Pregúntales qué herramientas utilizan. Descúbrelas juntos. Establezcan acuerdos familiares. Enséñales a proteger su privacidad, a cuestionar la información, a reconocer los riesgos y, sobre todo, a recordar que siempre tendrán en casa un lugar seguro donde serán escuchados sin miedo y guiados con amor.

Porque el legado más importante que dejarás a tus hijos no será enseñarles a convivir con la inteligencia artificial. Será enseñarles a conservar su humanidad en un mundo cada vez más inteligente

Pero serán los padres quienes decidirán cómo esa transformación marcará la vida de sus hijos. Empieza hoy. Habla. Escucha. Acompaña. Educa. Protege.

EL FUTURO DE TU FAMILIA COMIENZA CON LA CONVERSACIÓN QUE DECIDAS TENER ESTA NOCHE.

Preparado por:

Dr. Jesús Ernesto "Nesty" Delgado Morales, Ph.D., BSCE, MPM — "Dr. AI" · PMTL Institute® · Global Council for Responsible AI
Alba Norys De León Quiñones, MIOP — AbLaTek Ilc.
julio 2026

REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics. (s. f.). Counseling Patients and Families on Using AI Chatbots. HealthyChildren.org.
- Anthropic. (2026, 18 de mayo). Age assurance on Claude. Claude Help Center.
- Anthropic. (s. f.). Minimum age requirement access restriction. Claude Help Center.
- Anthropic. (s. f.). Términos de Servicio para Consumidores. Anthropic.
- Common Sense Media. (s. f.). Parents' Ultimate Guide to Generative AI. Common Sense Media.
- Common Sense Media. (s. f.). Investigación sobre AI companions y adolescentes. Common Sense Media.
- ConnectSafely. (s. f.). Parent and Teen Guide to Generative AI. ConnectSafely.
- Internet Matters. (s. f.). Talking about AI: A Guide for Families. Internet Matters.
- Línea 988 Suicide & Crisis Lifeline. (s. f.). 988 Suicide & Crisis Lifeline.
- OpenAI. (s. f.). Parental controls in ChatGPT. Help Center.
- OpenAI. (s. f.). Building towards age prediction. Help Center.
- OpenAI. (s. f.). Age prediction in ChatGPT. Help Center.
- Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA). (s. f.). Integración de Línea PAS y 988 en Puerto Rico.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (s. f.). Global Insight: Snapshot of AI Usage and Concerns Among Children and Parents.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (s. f.). Policy Guidance on AI for Children.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (s. f.). When AI Becomes a Friend.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (s. f.). Análisis basado en encuestas en 10 países.
- United Nations Children's Fund (UNICEF) & Naciones Unidas. (s. f.). UNICEF y Naciones Unidas.