

GUÍA PARA PADRES



**Cómo acompañar a
tus hijos en el uso de la
inteligencia artificial**

DIARIO OCCIDENTE

La IA ya hace parte de su mundo

Los niños crecen rodeados de pantallas, juegos y aplicaciones que aprenden de ellos.

La **inteligencia artificial (IA)** puede ayudar a estudiar, crear y descubrir, pero también puede generar dependencia o confusión si no se usa con orientación.



Acompañar no es prohibir: es entender, dialogar y poner límites con amor.

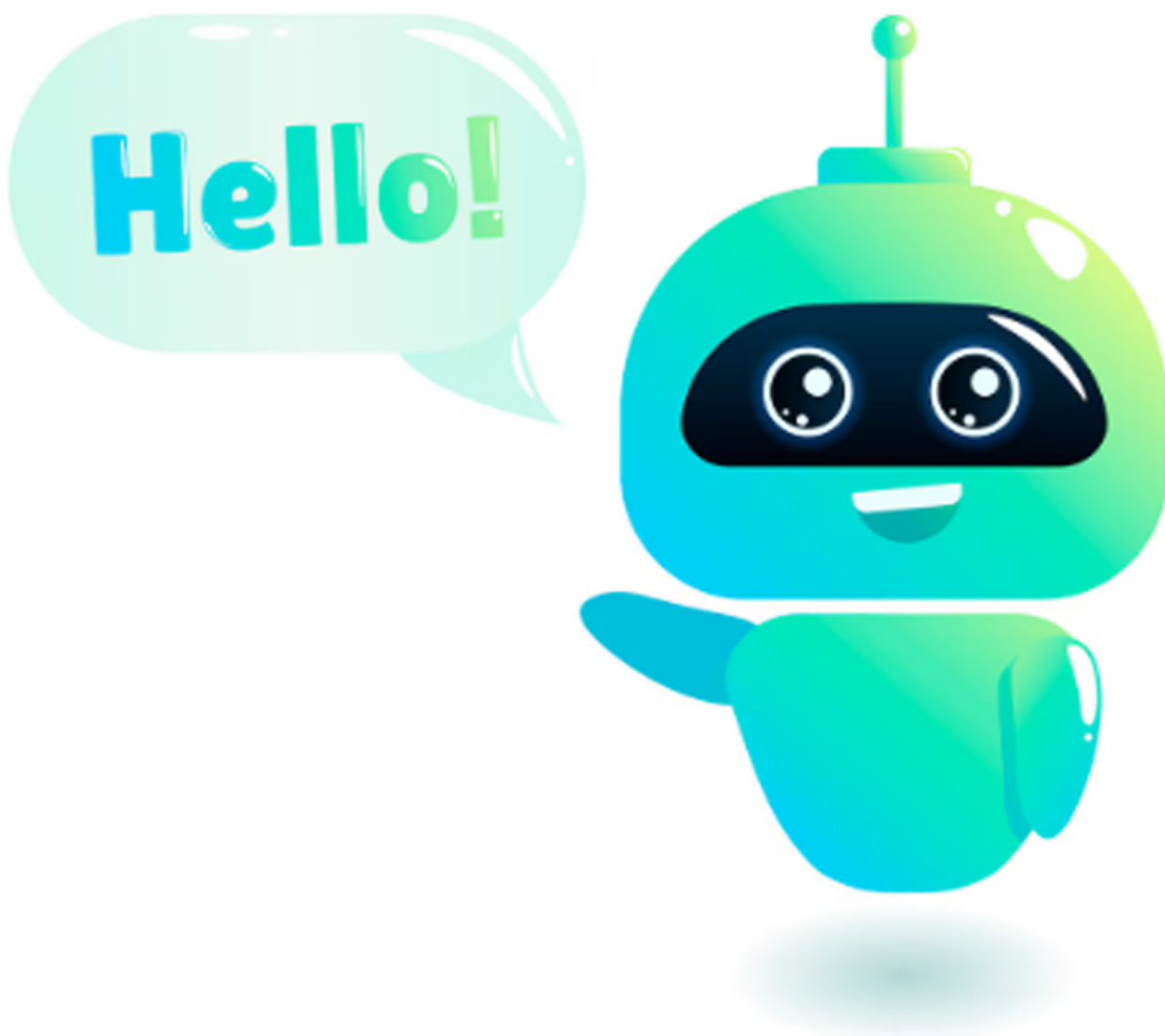
DIARIO OCCIDENTE

1. ¿Qué son los chatbots de compañía?

Los **chatbots de compañía** son programas basados en IA diseñados para conversar de forma natural con las personas.

A diferencia de los asistentes virtuales (como Alexa o ChatGPT), estos bots buscan **crear vínculos emocionales**: escuchan, halagan, recuerdan gustos, e incluso usan lenguaje afectivo o romántico.

Algunos adolescentes los usan para sentirse comprendidos o acompañados. Pero, a diferencia de un amigo, el chatbot **no tiene empatía real ni límites humanos**.



Cómo funcionan

Estos bots utilizan modelos de **lenguaje avanzado (LLM)**, como los que usan ChatGPT o Gemini, para generar respuestas cada vez más parecidas a las humanas.

Aprenden del historial de conversación y ajustan su tono a lo que el usuario expresa: tristeza, soledad o curiosidad.

Por eso, pueden volverse adictivos o influir emocionalmente, sobre todo en los más jóvenes.



Riesgos principales



- **Generan falsa intimidad:** el niño siente que el bot “lo entiende”.
- **Pueden normalizar conductas** inapropiadas o de dependencia.
- **Algunos simulan vínculos amorosos o sexuales**, lo que llevó a California a regular su uso con la ley SB 243.
- **Los menores pueden compartir información personal** sin darse cuenta.



Los chatbots más conocidos

Nombre	Características	Riesgo / Observación
Replika	Crea un “compañero virtual” personalizable. Usa mensajes afectivos y emojis.	Puede generar apego emocional. Ofrece versión “romántica”.
Character.AI	Permite crear y hablar con personajes imaginarios o celebridades simuladas.	Algunos perfiles tienen lenguaje adulto.
Anima	Enfocado en “amistad o pareja virtual”. Habla de emociones, citas y afecto.	Contenido inapropiado para menores.
ChatGPT	Más educativo y general, sin enfoque emocional.	Menor riesgo si se usa con supervisión.
Pi (Inflection AI)	Responde con tono empático y voz natural. Diseñado para conversaciones de apoyo emocional.	Puede generar dependencia si se usa en exceso.

Cómo limitarlos

1. **Activa el control parental** en los dispositivos móviles o navegadores.
2. **Revisa las edades mínimas** en los términos de uso de cada aplicación.
3. **Bloquea descargas** en las tiendas de aplicaciones mediante contraseña.
4. **Evita cuentas sin supervisión** o correos personales de menores.
5. **Habla abiertamente** sobre lo que encuentran y cómo se sienten.



La mejor protección no está en la app, sino en la conversación.

2. Identifica los riesgos generales de la IA

Los niños pueden usar la IA con buena intención, pero sin conciencia de sus límites.

Algunos riesgos comunes:

- Aislamiento o pérdida de interés en actividades reales.
- Acceso a información no filtrada o falsa.
- Exposición a contenidos sensibles.
- Falta de sueño o concentración.

Consejo: define horarios y acompaña los momentos de uso.



3. Usa la IA con propósito

La IA puede ser una herramienta poderosa para aprender, si se usa bien.

Recomendaciones prácticas:

- Promueve que usen IA para tareas, idiomas, o proyectos artísticos.
- Enséñales a hacer *buenas preguntas* (prompts responsables).
- Evita que hablen con bots “emocionales” o de “compañía”.
- Enseña a distinguir entre *una persona que escucha y una máquina que responde*.



4. Consejos de acompañamiento familiar

- Hablen abiertamente sobre lo que la IA puede y no puede hacer.
- No ridiculices su curiosidad: conviértela en aprendizaje.
- Establece límites de tiempo y temas.
- Revisa juntos los resultados que la IA entrega.
- Promueve pausas tecnológicas: leer, salir, conversar.



Recomendaciones finales

La regulación empieza en casa.

La inteligencia artificial puede enseñar, pero solo la familia puede cuidar.

Acompañar a los hijos en la era digital no es controlarlos, es **ayudarlos a pensar** antes de hacer clic.



Descargable elaborado por:

Diario Occidente

*Educación, tecnología y bienestar digital
para las familias colombianas.*

www.occidente.co

#PuntoDeQuiebre #IAResponsable #ProtecciónDigital

DIARIO OCCIDENTE