# ¿Y si la IA sabe más de tu hijo que tú?

08/08/2025

Cuando los hijos entran en la adolescencia, algo cambia. Empiezan a hablar menos con nosotros. No es que dejen de querernos, es que se cierran un poco, como si lo que sienten no pudiera compartirse con los adultos. Si piensas que el tuyo "te lo cuenta todo", te lo digo con cariño: probablemente no sea así.

Antes, los adolescentes se desahogaban con sus amigos. Hoy también lo hacen con otro "confidente": las redes sociales. Instagram, TikTok o WhatsApp se han convertido en diarios emocionales donde vuelcan sus frustraciones, inseguridades, amores, dudas… A veces desde su perfil público. Otras, desde cuentas ocultas donde los adultos no entramos. O incluso desde el anonimato total.

En ese mundo, dejan rastros de lo que piensan y sienten. Pero ahora, además de los amigos y las redes, ha aparecido un nuevo "interlocutor": la Inteligencia Artificial.

Y lo cierto es que las IA no necesitan saber nombres ni apellidos. Les basta con lo que compartimos sin darnos cuenta: búsquedas en Google, mensajes en redes, compras con tarjeta, ubicaciones del móvil. Nos conocen más por lo que hacemos que por lo que decimos. Y a nuestros hijos… también.

Muchos adolescentes ya las usan. Les preguntan de todo: desde cómo resolver un ejercicio hasta cómo gestionar una ruptura amorosa. Y la IA responde. Sin prisas. Sin

juicio. Sin reproches. Una voz siempre disponible, que no se cansa y que parece comprender.

¿Sustituye eso a un padre, a una madre, a un docente? Por supuesto que no. Pero si ese adulto no está presente, o si no hay confianza para hablar, puede ser una tabla de apoyo. Un lugar seguro donde preguntar sin miedo.

Sé que todo esto puede generar inquietud. Pero cerrar los ojos no es la solución. La IA no es el enemigo. Tampoco es la solución mágica. Es una herramienta. Como lo fue en su día Internet o el teléfono móvil. Lo importante no es prohibirla, sino enseñar a usarla bien.

Nuestros hijos no nos están dejando fuera. Están buscando respuestas. A veces las encuentran en otros chicos. A veces en las redes. Y cada vez más, en la IA.

Nuestro reto como adultos no es competir con ella, sino acompañar. Porque si la IA va a hablar con ellos… mejor que también tengan cerca una voz humana que les escuche de verdad.

Este artículo también lo podéis encontrar en el blog de Adicciones Adolescentes.

Mi próximo artículo se titulará: **Cuando la adicción lleva tacones.**

## What if AI knows more about your child than you do?

When children reach adolescence, something shifts. They start talking less to us.

It's not that they stop loving us – it's more like they close off a little, as if what they feel can't quite be shared with adults.

And if you think your child "tells you everything", I say this with affection: chances are, they don't.

In the past, teenagers would confide in their friends. Today, they still do – but there's another "confidant" in the mix: social media.

Instagram, TikTok or WhatsApp have become emotional diaries where they pour out frustrations, insecurities, crushes, doubts… Sometimes publicly. Other times from hidden accounts, away from adult eyes. Or even completely anonymously.

In that world, they leave behind traces of what they think and feel.

But now, beyond friends and networks, a new "interlocutor" has emerged: Artificial Intelligence.

And the truth is, AI doesn't need names or surnames. It works with what we share without even realising it: Google searches, social media messages, card purchases, phone locations.

It knows us better by what we do than by what we say. And our children… just the same.

Many teenagers already use it. They ask it everything – from how to solve a maths problem to how to deal with a heartbreak.

And AI responds. Calmly. Without judgement. Without scolding. A voice that's always available, never tired, and seemingly understanding.

Does that replace a parent, a teacher, a trusted adult? Of course not.

But if that adult isn't present, or if trust is lacking, it can become a lifeline.

A safe space to ask questions without fear.

I understand this may cause concern. But turning a blind eye isn't the answer.

AI isn't the enemy. Nor is it a magical fix. It's a tool – just like the internet or the mobile phone once were.

What matters isn't banning it, but teaching how to use it wisely.

Our children aren't shutting us out. They're looking for answers.

Sometimes they find them in friends. Sometimes on social media. And increasingly, in AI.

Our challenge as adults isn't to compete with it – it's to accompany them.

Because if AI is going to speak to them… let's make sure they also have a human voice nearby – one that truly listens.

You can also find this article on the Adicciones Adolescentes

My next article will be titled: **"When Addiction Wears Heels".**