

# Cómo activar controles parentales en ChatGPT

Tutorial práctico para padres, madres o tutores que quieren configurar ChatGPT de forma más segura para adolescentes.

## Idea principal

Los controles parentales no son para espiar conversaciones. Sirven para administrar funciones, reducir contenido sensible, establecer horarios de uso y recibir alertas de seguridad en situaciones limitadas.

<b>Para quién es</b>	Padres, madres o tutores de adolescentes.
<b>Necesitas</b>	Tu cuenta de ChatGPT y el email o teléfono del adolescente.
<b>Tiempo estimado</b>	5 a 10 minutos.
<b>Fuente</b>	Documentación oficial de OpenAI Help Center.

## Antes de comenzar

- El adolescente debe tener o crear una cuenta de ChatGPT.
- El padre, madre o tutor debe iniciar sesión en su propia cuenta de ChatGPT.
- La invitación puede enviarse por email o teléfono, dependiendo de la plataforma disponible.
- El adolescente debe aceptar la invitación para que los controles queden vinculados.

## Importante sobre privacidad

OpenAI indica que los padres no tienen acceso a las conversaciones del adolescente ni monitoreo en tiempo real. En casos limitados de riesgo serio de seguridad, el padre o tutor podría recibir una alerta con información necesaria para apoyar la seguridad del menor.

# Paso a paso: configurar controles parentales

- 1 Abre ChatGPT**  
Entra a ChatGPT desde la web o la app e inicia sesión con tu cuenta de padre, madre o tutor.
- 2 Entra a Settings**  
Haz clic en tu foto de perfil o menú de cuenta y selecciona Settings.
- 3 Busca Parental controls**  
Dentro de Settings, selecciona la opción Parental controls.
- 4 Agrega un familiar**  
Haz clic en + Add family member para iniciar la invitación al adolescente.
- 5 Envía la invitación**  
Elige si quieres invitar por email o teléfono. Escribe el dato correcto y presiona Send.
- 6 Espera que el adolescente acepte**  
El adolescente recibirá un enlace por email, SMS o una notificación dentro de ChatGPT. Debe aceptar para vincular las cuentas.
- 7 Selecciona su nombre**  
Después de aceptar, aparecerá bajo Family members. Selecciona su nombre para administrar la configuración.
- 8 Ajusta los controles**  
Activa o desactiva las opciones según la edad, madurez y reglas de tu familia.

# Qué puedes configurar

Configuración	Qué hace
Reducir contenido sensible	Reduce contenido gráfico, retos peligrosos, roleplay sexual/romántico/violento y estándares extremos de belleza.
Model training	Permite o bloquea que las conversaciones ayuden a mejorar los modelos. Si está en Off, se excluyen de entrenamiento.
Memory	Permite o bloquea que ChatGPT recuerde detalles útiles. Si se apaga, no guarda nuevas memorias.
Voice mode	Permite o desactiva el uso de modo voz.
Image generation	Permite o desactiva la creación y edición de imágenes.
Quiet hours	Define una ventana de tiempo en la que ChatGPT no puede usarse.
Location	Permite o bloquea servicios de ubicación y ubicación precisa.

## Recomendación práctica

Para niños pequeños, evita acceso libre. Para adolescentes, usa reglas claras: horarios, temas permitidos, supervisión general y conversación abierta sobre cómo usar IA de forma responsable.

# Configuración sugerida para empezar

Opción	Sugerencia	Por qué
Reduce sensitive content	On	Mayor protección por defecto para adolescentes.
Model training	Off	Más privacidad para las conversaciones del menor.
Memory	Off al inicio	Reduce persistencia de datos personales.
Voice mode	Off o supervisado	Evita uso sin contexto o sin supervisión.
Image generation	Off al inicio	Reduce riesgos con imágenes no apropiadas.
Quiet hours	On	Ayuda a controlar uso nocturno o en horario escolar.
Location	Off	Mejor para privacidad, salvo razón clara.

# Checklist final

- La cuenta del adolescente está vinculada correctamente.
- Reducción de contenido sensible está activada.
- Horario de descanso o Quiet hours está configurado.
- Memoria, voz, imágenes y ubicación están configuradas según la edad del adolescente.
- El adolescente entiende que debe pedir ayuda si recibe una respuesta incómoda, peligrosa o confusa.
- Tu familia tiene reglas claras sobre tareas escolares, privacidad y uso responsable de IA.

## Mensaje clave para padres

La seguridad no depende solo de activar controles. Lo más importante es combinar configuración técnica, conversación familiar y supervisión proporcional a la edad.

# Cómo desactivar o desvincular

Si necesitas dejar de usar controles parentales, cualquiera de las partes puede seleccionar Unlink accounts desde Parental controls. Si el adolescente se desvincula, el padre o tutor será notificado.

# Fuente oficial

OpenAI Help Center: "Parental Controls on ChatGPT - FAQ". Consulta la documentación oficial para confirmar cambios recientes antes de compartir este tutorial públicamente.

<https://help.openai.com/en/articles/12315553-parental-controls-on-chatgpt-faq>