Tu primera conversación con la IA: 3 prompts para la vida en casa

Prompts listos para copiar · Documento nº 3

IA Parte 3 · Prompts para copiar

Hay días en los que la casa pesa. Las tareas no caben en la puerta de la nevera, ese mensaje lleva tres días esperando en borradores y el fin de semana llega antes de que te dé tiempo a respirar.

Y luego está la IA, que a veces suena a algo frío y lejano, pensado para otra gente: gente con tiempo, con palabras técnicas, sin miedo a equivocarse.

Si te sientes así, no estás sola ni solo. Nadie nace sabiendo hablar con una máquina. Pero tú ya sabes hacer lo más importante: pedir ayuda con tus propias palabras.

Esta es tu primera conversación. No tiene que salir perfecta. Escribe como le hablarías a alguien de confianza en la cocina, con un café delante. Si la respuesta no te convence, se lo dices y lo vuelve a intentar. Sin prisa y sin examen.

Copia el texto del recuadro, pégalo en tu IA (ChatGPT, Gemini, Grok o la que uses) y cambia lo que va entre [corchetes] por lo tuyo.

1

Ese mensaje que te cuesta escribir

Hay mensajes que salen en un minuto y otros que se quedan días dando vueltas: contarle a la tutora que tu hijo no lo está pasando bien, poner un límite a alguien de la familia, decir que no a un plan sin sentirte culpable. La IA no siente por ti, pero puede ayudarte a ordenar las palabras cuando a ti se te enredan.

Para qué sirve: tener un primer borrador claro y amable, en dos versiones, para elegir y retocar a tu manera.

Consejo: escribe «la tutora», «mi hijo» o «mi cuñada» en lugar de nombres y apellidos. Antes de enviarlo, léelo en voz alta: si no suena a ti, pídele que lo cambie.

Prompt para copiar:

```
Ayúdame a escribir un mensaje que me cuesta escribir.
Para quién es: [la tutora, un familiar, una amiga, el grupo de madres y padres...].
Qué quiero decir: [cuéntalo con tus palabras: qué pasa y qué necesitas].
Cómo quiero que suene: [cercano, firme pero amable, breve...].
Lo que quiero evitar: [sonar enfadada, dar demasiadas explicaciones, sentirme culpable...].

Escribe dos versiones cortas: una más cálida y otra más directa.
Si te falta información, pregúntame antes de escribirlo.
No inventes nada que yo no te haya contado.
```

El mensaje lo envías tú, cuando lo sientas tuyo.

2

Un cumpleaños sencillo (y que tú también disfrutes)

Un cumpleaños no se recuerda por la tarta más alta ni por los globos perfectos. Se recuerda por la risa y por quién estaba allí. Si organizarlo te agobia, deja que la IA se ocupe de la lista de tareas y quédate tú con la parte bonita.

Para qué sirve: tener en pocos minutos una temática fácil, juegos para su edad, una merienda sencilla y las tareas ordenadas por días.

Prompt para copiar:

```
Ayúdame a organizar un cumpleaños sencillo para un niño o una niña que cumple [edad] años.
Le gusta: [sus gustos: dinosaurios, el espacio, pintar, bailar...].
Seremos unos [número] niños y [número] adultos.
Dónde: [en casa, en un parque, en un local...]. Cuándo: [día y hora aproximada].
Presupuesto: [cantidad aproximada].
Alergias o intolerancias: [las que haya, o «ninguna»].

Quiero:
- Una temática fácil, sin complicarme.
- 3 o 4 juegos adecuados a su edad, con cosas que suele haber en casa.
- Una merienda sencilla que respete las alergias.
- Una lista de tareas: qué hacer una semana antes, el día antes y el mismo día.

Prioriza que sea tranquilo y que yo también pueda disfrutarlo.
```

El adulto revisa siempre lo que responde, sobre todo los ingredientes si hay alergias.

3

Un fin de semana tranquilo en familia

A veces el fin de semana se llena de recados y el lunes llega sin que hayas descansado. No hace falta un plan espectacular: a veces basta con una mañana sin prisas, un paseo y una tarde de manta. Pídele a la IA que te ayude a dejar hueco para lo que de verdad importa.

Para qué sirve: un plan flexible para sábado y domingo que junte lo que hay que hacer con tiempo para estar juntos y descansar.

Consejo: pon tu ciudad o tu zona, nunca tu dirección. Si te propone sitios concretos, comprueba horarios y precios antes de ir.

Prompt para copiar:

```
Ayúdame a planear un fin de semana tranquilo en familia.
Somos: [quiénes sois y la edad de los peques].
Vivimos en o cerca de: [ciudad o zona].
Lo que tenemos que hacer sí o sí: [recados, compra, deberes...].
Presupuesto: [nada, poco, algo para un capricho...].
Energía que tenemos: [muy poca, normal, con ganas de salir...].

Propón un plan para el sábado y el domingo con:
- Un rato de descanso de verdad cada día.
- Una actividad sencilla, gratis o barata, en casa o al aire libre.
- Una alternativa por si llueve.
- Los recados agrupados para que ocupen el menor tiempo posible.

Que sea un plan flexible, no un horario estricto.
```

El adulto revisa siempre lo que responde.

Truco extra: deja que la IA te pregunte primero

Una conversación es de ida y vuelta. No tienes que saber explicarlo todo a la primera: puedes pedirle que te pregunte ella. Añade esta frase al final de cualquier prompt:

Ejemplo para copiar:

```
Antes de responder, hazme las preguntas que necesites para entender bien mi situación. Hazlas de una en una.
```

Y si la respuesta no te encaja, díselo con naturalidad: «más corto», «más sencillo», «con un tono más cálido». Puedes pedírselo las veces que quieras.

Cambia los datos por los tuyos y listo.

No tienes que entenderlo todo hoy. Empieza por un mensaje, una pregunta, una tarde. La IA es solo una herramienta; lo importante sigue siendo lo tuyo: tu casa, tu gente y tu manera de cuidar. Aquí te espero para la próxima conversación.

> **Un recordatorio:** no pegues en la IA datos privados como contraseñas, números de cuenta, nombre completo, colegio o dirección de tus hijos. El adulto revisa siempre lo que responde el asistente.

Más documentos de prompts

Este es el documento nº 3. El documento nº 1 y el nº 2, y los que vayamos publicando, los tienes en Alma Norel, con más prompts útiles listos para copiar. Entra a verlos aquí:

https://almanorel.com/blog/prompts/

Documento nº 1. 3 cosas que la IA hace por ti (aunque nunca la hayas usado)

Documento nº 2. 3 prompts para tu asistente de IA en casa: deberes, cuento y nevera

¿Cuál vas a probar primero? Cuéntamelo en Instagram: **instagram.com/alma_norel**