AI FOR PARENTS

Biblioteca de 10 prompts

Copia el prompt, cambia lo que va entre **[corchetes]** por tus datos y pégalo en tu herramienta de IA. Si algo no te convence, pídele que lo ajuste: la segunda respuesta casi siempre es mejor.

01 Menú de la semana

Actúa como experto en cocina familiar práctica. Somos **[número]** personas, con niños de **[edades]**. Tengo **[lo que hay en tu refri]**. No comemos **[restricciones]**. Dame un menú de lunes a viernes para la cena, máximo 25 minutos por platillo, en tabla con día, platillo y tiempo.

02 Lista del súper

Con el menú anterior, hazme una lista del súper ordenada por pasillo. Quita lo que ya tengo: **[lista]**.

03 Mensaje difícil

Actúa como experto en comunicación empática. Necesito escribirle a **[persona]** para **[objetivo]**. Tono: **[amable pero firme]**. Dame dos versiones: una corta para WhatsApp y una más formal para correo.

04 Circular de la escuela

Te voy a pegar un mensaje de la escuela. Conviértelo en un calendario con fechas ordenadas y una lista de lo que debo comprar o llevar, con fecha límite. Si algo no queda claro, pregúntame antes de adivinar.

05 Cita médica

Mi hijo de **[edad]** tiene cita por **[motivo]**. Dame 8 preguntas para el doctor y una lista de lo que debo llevar anotado. No me des diagnósticos.

06 Resumir un correo

Resume este correo en 3 puntos y dime qué me piden y para cuándo: **[pega el correo sin datos confidenciales]**.

07 Modo tutor

Actúa como tutor paciente de **[primaria o secundaria]**. Mi hijo está en **[grado]** y tiene que resolver **[tema]**. No le des la respuesta: hazle una pregunta a la vez. Si se equivoca, dale una pista, no la solución.

08 Explicar con sus intereses

Explícale **[tema]** a un niño de **[edad]** usando **[Minecraft, fútbol u otro interés]** como analogía. Máximo 5 oraciones.

09 Reglas de casa

Ayúdame a redactar 4 reglas de casa sobre el uso de IA para mis hijos de **[edades]**. Lenguaje que ellos entiendan, tono firme pero amable, una línea cada una.

10 Cuento o plan familiar

Escríbeme un cuento para dormir de 5 minutos para un niño de **[edad]** que se llama **[nombre inventado]** sobre **[tema]**. Final tranquilo. O: dame un plan de fin de semana en **[ciudad]** para una familia con hijos de **[edades]**, con presupuesto de **[monto]**.

ANTES DE PEGAR NADA

No pegues datos confidenciales de tu familia en ninguna herramienta. Cambia nombres, escuelas y diagnósticos por datos genéricos.

consultorio de ideas | soyjuanpi.com