IA para el día a día: Hogar y familia

20 guías paso a paso para tareas reales del día a día

Hogar y familia

Actualizado: 8 de noviembre de 2026

AI World HQ · https://aiworldhq.com/es

Edición gratuita · CC BY-NC 4.0 · compártela citando la fuente

Antes de empezar: qué es esto, con sinceridad

Esta es una edición actualizada. Se rehízo a partir de nuestras guías actuales en la fecha que aparece en la portada: más guías por tema, sin las guías retiradas y con cada paso tomado de la versión más reciente de cada guía.

Esta colección es gratuita, y todas sus guías están también gratis en nuestra web. Este archivo solo las reúne en un lugar, en orden de lectura, para que puedas imprimirlo, llevarlo en el móvil o leerlo sin conexión. Nuestra web tampoco tiene muro de pago: cada guía enlaza a su página en internet, que siempre es la versión más reciente.

AI **Todas las guías de este paquete fueron escritas por IA** y pasaron controles automáticos de datos y calidad. **Nuestro editor comprueba cada día una muestra de lo publicado, pero no todos los textos los lee una persona.** Cada guía de https://aiworldhq.com lleva el mismo aviso: lo decimos abiertamente porque tienes derecho a saber quién escribió lo que estás leyendo.

Las aplicaciones cambian. Los botones se mueven y los menús cambian de nombre. Si un paso no coincide con lo que ves, la versión en internet de la guía es la más reciente: el enlace está debajo de cada título.

Puedes compartirla libremente. Esta colección tiene licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 (CC BY-NC 4.0): puedes copiarla, imprimirla y compartirla —con tu clase, tu biblioteca o tu equipo— siempre que cites a AI World HQ con un enlace a aiworldhq.com y no la vendas.

Qué incluye

1. **Hogar y familia**
    1. Planifica una escapada familiar de fin de semana con DeepSeek: una guía paso a paso
    2. Cómo planificar fácilmente las comidas de la semana con una sola lista de la compra creada por la IA
    3. Crea una rutina relajante de cuentos para dormir con Alexa
    4. Cómo usar Qwen Chat para planificar una escapada de fin de semana por carretera en Estados Unidos sin perderte
    5. Convierte tus fotos caóticas del móvil en un álbum familiar con la IA de Google Fotos
    6. Organiza tus recetas favoritas con las preguntas y respuestas de Perplexity
    7. Crea un plan semanal de cenas sencillo con Grok usando lo que tienes en tu nevera
    8. Planifica unas vacaciones urbanas baratas en una sola tarde
    9. Planifica un viaje de fin de semana a partir de una sola idea con Cohere
    10. Usa ChatGPT para planificar un road trip con paradas, descansos para cargar combustible y tiempos de conducción
    11. Cómo adaptar una receta familiar para cualquier número de invitados
    12. Cómo crear un cuento personalizado para dormir con tu hijo como protagonista usando cualquier IA
    13. Cómo organizar un calendario familiar compartido y caótico en una sola tarde
    14. Convierte una foto de tu nevera en dos ideas de cena con Meta AI
    15. Cómo crear un borrador de árbol familiar con IA: guía para principiantes
    16. Monta un entrenamiento en casa de 20 minutos con Gemini (sin necesidad de material)
    17. Cómo diagnosticar tu Wi-Fi de casa paso a paso con un asistente de IA
    18. Planifica un viaje de una semana con Copilot a partir de una lista simple de destinos
    19. Usa Le Chat para convertir una receta larga en una lista de la compra sencilla
    20. Cómo escribir un cuento personalizado para dormir esta noche

Hogar y familia

Planifica una escapada familiar de fin de semana con DeepSeek: una guía paso a paso

7 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** DeepSeek can draft a full weekend itinerary for your family — kid-friendly activities, meal stops, rough travel times — in under five minutes. It does the brainstorming and structuring; tú todavía tienes que reservar los hoteles, las entradas y los restaurantes.

Imagina esto: es miércoles por la noche, los niños por fin se durmieron y estás intentando decidir a dónde ir este sábado y domingo. DeepSeek — el chatbot de IA gratuito del laboratorio chino DeepSeek — puede actuar como un compañero de viaje para lanzar ideas. Dile quién va, desde dónde sales y cuánto quieres gastar, y te devolverá un plan día por día, ordenado, que realmente puedes usar.

Antes de empezar

- Una cuenta gratuita de DeepSeek (regístrate en deepseek.com con un correo electrónico — no hace falta pagar para usar el chat).
- La app móvil de DeepSeek, o cualquier navegador en el móvil o el ordenador.
- Unos 15–20 minutos, sobre todo esperando a que la IA escriba.
- Opcional pero útil: una app de notas en el móvil (Apple Notes, Google Keep, etc.) para guardar el plan final.

Paso 1 — Abre DeepSeek y empieza un chat nuevo

Abre la app de DeepSeek o entra en **deepseek.com** desde tu navegador. Inicia sesión con la cuenta que acabas de crear. Verás una pantalla de chat limpia con un cuadro de texto en la parte inferior — es sencilla a propósito, parecida a la mayoría de apps de mensajería. Toca una vez ese cuadro y aparecerá el teclado, listo para escribir. Si ya has usado DeepSeek antes, busca un icono pequeño de **"New Chat"** (suele ser un lápiz o un signo más) en la parte superior de la pantalla para empezar una conversación en blanco. Empezar limpio importa — la IA recordará los mensajes anteriores en el mismo chat y puede confundirse con restos de viajes viejos.

💬 Ejemplo: por ahora escribe solo la palabra **"Hi"** para comprobar que el cuadro funciona.

Sabrás que ha funcionado cuando una respuesta empiece a aparecer en pantalla en unos segundos.

Paso 2 — Cuéntale a DeepSeek lo básico de tu viaje

En el cuadro de chat, escribe un párrafo corto con lo esencial: quién va, desde dónde sales, las fechas del fin de semana y qué tipo de viaje quieres (relajado, activo, centrado en comida, descubrir algo nuevo). Cuanto más concreto seas aquí, mejor será el plan. Pulsa **Enter** o toca la flecha de enviar. DeepSeek suele responder en unos segundos — no navega por la web en directo para este tipo de preguntas, así que no conocerá los precios actuales de hoteles, pero usará su conocimiento general de ciudades, barrios y actividades en familia. Piensa en este mensaje como en el briefing que le darías a un amigo antes de que te sugiera ideas.

Ejemplo: *"Somos una familia de cuatro — dos adultos, un niño de 7 años y una niña de 10 — vivimos en Chicago. Queremos ir en coche a algún sitio a menos de 3 horas el fin de semana del 14–15 de junio. Nos gustan las actividades al aire libre y los museos aptos para niños. El presupuesto es medio."*

Sabrás que ha funcionado cuando DeepSeek responda con una o dos preguntas para aclarar o un primer esbozo de ideas.

Paso 3 — Pide un itinerario día por día

Ahora pide el plan estructurado por el que realmente viniste. Sé específico: quieres un horario **día por día**, actividades **aptas para niños** y **tiempos de viaje aproximados** entre paradas. Pulsa enviar y deja que escriba. Verás la respuesta aparecer párrafo a párrafo — la respuesta puede ser bastante larga para este tipo de petición, así que dale un momento para terminar. Si la respuesta va en la dirección equivocada (demasiadas rutas de senderismo, solo restaurantes para adultos), no hace falta empezar de cero — solo dile qué cambiar en el siguiente paso. Si alguna vez quieres un resumen más corto, escribe "summarize that" y condensará el plan en unas pocas líneas.

Ejemplo: *"Por favor, haz un itinerario día por día para el sábado y el domingo. Para cada día, dame actividades de mañana, mediodía y tarde que funcionen para niños de 7 y 10 años. Añade tiempos de coche aproximados entre paradas."*

Sabrás que ha funcionado cuando veas una sección claramente etiquetada como "Saturday" y otra como "Sunday" con horarios o bloques concretos.

Paso 4 — Añade comidas, notas de presupuesto y un plan B

El primer plan suele ser sólido pero un poco flojo en comida y dinero. Envía un mensaje de seguimiento en el mismo chat pidiendo sugerencias de restaurantes que admitan niños, un coste estimado para el día y un plan B sencillo para un día de lluvia. DeepSeek tiene en cuenta toda la conversación, así que construye sobre lo que acaba de sugerir. Fíjate en que la respuesta llega en la misma ventana de chat — no hace falta refrescar ni abrir un hilo nuevo. Si sugiere un sitio fancy con menú de degustación, solo dile "make meals more casual, kid menus only" y lo

revisará. Este paso convierte un plan genérico en uno que encaja con tu familia real y no con una imaginaria.

Ejemplo: *"Añade sugerencias de almuerzo y cena para cada día — nada demasiado elegante, los niños necesitan ver comida familiar en el menú. Calcula el coste diario total para nuestra familia de cuatro, y dame un plan interior alternativo por si llueve."*

Sabrás que ha funcionado cuando la nueva respuesta incluya restaurantes o tipos de comida concretos, una cifra aproximada en dólares por día y una actividad alternativa para cada día.

Paso 5 — Ajusta el plan con preguntas concretas

Aquí es donde DeepSeek realmente demuestra su utilidad: puedes seguir retocando el mismo plan sin empezar de cero. Haz preguntas concretas como "is there a shorter drive option?" o "swap the museum for something more outdoorsy." Pulsa enviar después de cada pregunta y lee la respuesta antes de mandar la siguiente — el historial del chat se mantiene corto, así que no tienes que desplazar mucho. Si el asistente sugiere algo que no reconoces (un nombre de pueblo, un parque pequeño, un museo), búscalo rápido en el móvil para confirmar que existe y que está abierto en tus fechas. A veces la IA inventa nombres de sitios que suenan convincentes pero no existen, sobre todo en lugares poco conocidos.

Ejemplo: *"Cambia el museo del domingo por la mañana por una actividad al aire libre — los niños se ponen nerviosos dentro de casa. Además, ¿puedes sugerir un pueblo a menos de 2 horas de Chicago en lugar de 3?"*

Sabrás que ha funcionado cuando el plan revisado refleje todos los cambios que pediste, en el mismo hilo de chat, sin contradicciones con las sugerencias anteriores.

Paso 6 — Guarda el plan fuera del chat

Cuando el plan se vea bien, sácalo de la ventana del chat — los chats antiguos pueden desaparecer tras actualizaciones de la app, y no quieres perder tu fin de semana por un fallo. Mantén pulsado dentro de la respuesta (en el móvil) o selecciónala (en el ordenador) y elige **Copy**. Luego pega todo en una app de notas, en un Google Doc o en el chat de grupo de tu familia. Si el plan es muy largo, cópialo en dos partes para evitar que se corte. Algunas versiones de DeepSeek también muestran un pequeño **share icon** junto a un mensaje — crea un enlace que puedes enviar a tu pareja. En cualquier caso, el objetivo es simple: al final de este paso, el plan vive en un sitio donde puedas leerlo el sábado por la mañana sin tener que volver a abrir la IA.

Ejemplo: copia el plan final y pégalo en una nota nueva titulada **"Family weekend — 14/15 June"**.

Sabrás que ha funcionado cuando puedas abrir tu app de notas y leer el itinerario completo sin volver a DeepSeek.

Paso 7 — Comprueba los detalles clave antes de ir

DeepSeek no puede reservar nada, ver precios en directo ni saber si un museo está cerrado por obras — así que el último paso es tuyo. Dedica diez minutos a verificar lo importante: horarios de apertura de cualquier atracción de pago, que el restaurante siga abierto en esas fechas, los tiempos de conducción en Google Maps y la previsión del tiempo. Si algo está cerrado o agotado, pregúntale a DeepSeek en el mismo chat un sustituto ("el acuario cierra el domingo, ¿qué más funciona para niños de esa edad?"). Esta comprobación rápida es la diferencia entre un fin de semana tranquilo y aparecer en una verja cerrada con niños cansados.

💬 Ejemplo: escribe *"Una consulta rápida: ¿me recuerdas el plan B para el domingo si llueve? Lo quiero en una lista corta."*

Sabrás que ha funcionado cuando tengas un plan confirmado en tus notas, horarios reales en tu calendario y un plan alternativo listo por si algo cambia ese día.

Errores comunes

- **Hacer una pregunta demasiado vaga.** "Plan me a trip" recibe una respuesta genérica que no encaja con tu familia. Incluye siempre en el primer mensaje el tamaño de la familia, las edades de los niños, la ciudad de salida, las fechas y el presupuesto.
- **Confiar en todos los nombres de sitios sin comprobarlos.** DeepSeek sabe mucho, pero puede inventarse pequeños museos o restaurantes que suenan reales. Busca cada sitio en Google antes de conducir hasta allí, sobre todo en lugares que no conoces.
- **Olvidarte de mencionar el presupuesto.** Sin una señal de presupuesto, el plan puede tirar hacia menús de degustación caros y hoteles de precio alto. Di "low", "medium" o "high" desde el principio, y añade una cifra si tienes una en mente — cambia mucho las sugerencias.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** el mismo estilo de prompt sirve para cualquier fin de semana — cumpleaños, excursiones de un día, visitar amigos en otra ciudad. Cuando le cojas el ritmo, planificar lleva minutos en vez de tardes enteras.
- **Para tu negocio o trabajo:** si organizas retiros de equipo o visitas de clientes, puedes pegar el mismo briefing y pedir una versión más adulta — cambia "kids" por "teammates", "budget" por "company card", y la estructura sigue siendo útil.
- **Si estás empezando:** lo más fácil es pedirle a DeepSeek un plan de un día para *este* próximo fin de semana, aunque no lo hagas. La práctica de escribir un briefing claro es la

habilidad de verdad — el viaje es la guinda.

Pruébalo ahora

Abre DeepSeek, pega el prompt exacto del Paso 2 con tu propia ciudad y fechas, y mira qué te devuelve en menos de un minuto. Esa es toda la habilidad: un buen párrafo de contexto, y detrás viene un plan útil.

Cómo planificar fácilmente las comidas de la semana con una sola lista de la compra creada por la IA

7 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** En un chat breve, puedes obtener un menú de cinco días, una sola lista de la compra unificada y una lista de preparación adaptada a tu hogar. La limitación principal: el asistente no sabe qué tienes en el frigorífico ni qué está de oferta, así que debes comprobar las cantidades y ajustarlas.

Preparar comidas con antelación significa cocinar parte de lo que vas a comer para que las cenas y los almuerzos entre semana requieran menos esfuerzo. Esta guía es para cualquiera que ya chatee con un asistente de IA y quiera convertir ese hábito en una rutina semanal. Al final, tendrás un plan, una sola lista de la compra y una lista de preparación que podrás reutilizar cada semana.

Antes de empezar

- **Un asistente de chat con IA** que ya uses para enviar mensajes. Cualquier herramienta de chat funciona igual para este método.
- **Una aplicación de notas o una hoja de papel** para guardar el plan y la lista definitivos.
- **Entre 30 y 40 minutos aproximadamente** para la primera vez. Las semanas siguientes tardarás mucho menos, porque reutilizarás la plantilla.
- **Los detalles de tu hogar**: cuántas personas comen, cuánto tiempo tienes para cocinar y qué alimentos no come nadie.

Paso 1 — Anota las reglas de tu hogar

Antes de pedir cualquier plan, reúne la información que necesita el asistente. Abre un chat nuevo y escribe tus datos en un solo mensaje, con frases sencillas. Incluye para cuántas personas vas a cocinar, cuántas noches quieres tener las comidas preparadas, cuánto tiempo puedes dedicar a cocinar el día de preparación y qué alimentos están prohibidos (alergias, cosas que no os gustan o alimentos que tus hijos no comen). Menciona también qué utensilios tienes, como una olla de cocción lenta o si solo dispones de una sartén grande.

Cuando envíes el mensaje, el asistente normalmente responderá repitiendo tus reglas o haciendo una pregunta de seguimiento. Eso confirma que las ha entendido. Si no repite nada, quizá tu mensaje era demasiado largo; divídelo en dos mensajes.

💬 Ejemplo: "En casa somos [número] personas. Planifica cinco cenas para [número] noches. Tenemos unas [número] horas para cocinar el domingo. Nada de cacahuetes y a nadie le gustan

las setas. Solo tenemos un horno y una olla de cocción lenta."

Sabrás que ha funcionado cuando el asistente repita tus limitaciones o te haga una pregunta para aclararlas.

Paso 2 — Pide un plan para cinco días

Ahora pide el menú. Los buenos planes repiten ingredientes a lo largo de la semana, porque así la lista de la compra es más corta y se desperdicia menos comida. Pide al asistente que reutilice ingredientes de forma intencionada y que varíe los sabores para que no comas el mismo plato cinco veces.

Un resultado habitual es una lista de cinco cenas con una nota breve sobre los ingredientes que aparecen más de una vez. Si el plan incluye alimentos que ya habías dicho que querías evitar, responde con una corrección y normalmente revisará todo el plan, no solo una línea.

💬 Ejemplo: "Usando las reglas anteriores, prepara un plan de cenas para cinco noches. Reutiliza al menos dos ingredientes a lo largo de la semana, limita la cocina a una sola olla o una sola bandeja de horno por noche e indica qué alimentos se cocinan el día de preparación y cuáles se cocinan al momento."

Sabrás que ha funcionado cuando veas cinco cenas con nombre y una nota que indique qué ingredientes se repiten.

Paso 3 — Convierte el plan en una sola lista de la compra

Aquí es donde resulta útil trabajar con varias instrucciones. Como el asistente puede ver en el mismo chat el plan que acabas de aprobar, no tienes que pegarlo de nuevo. Pídele que convierta las comidas en una sola lista unificada, sumando las cantidades de las cinco cenas y agrupándolas por secciones de la tienda (fruta y verdura, carne, lácteos, alimentos secos, etc.).

Dile que reste todo lo que ya tienes. Esto es importante: el asistente no puede comprobar tu despensa, así que solo lo hará correctamente si le indicas qué tienes en casa. Da por hecho que las cantidades son aproximadas. Úsalas como punto de partida, no como una garantía.

💬 Ejemplo: "Haz una sola lista de la compra para las cinco cenas. Suma las cantidades, agrupa los productos por secciones de la tienda y no incluyas [producto de la despensa] ni [producto de la despensa] porque ya los tengo."

Sabrás que ha funcionado cuando la lista esté agrupada por secciones y cada producto aparezca una sola vez, con una cantidad total.

Paso 4 — Guarda una plantilla reutilizable

El verdadero ahorro de tiempo está en conservar las instrucciones que acabas de escribir, para que la semana siguiente puedas pegarlas en lugar de empezar de cero. Copia las reglas de tu hogar y tu mejor instrucción en una nota y ponle un nombre claro, como "Plantilla semanal para preparar comidas". Actualiza solo las partes que cambien, como el número de noches o algún alimento nuevo que ya no os guste.

Muchas herramientas de chat también permiten guardar instrucciones reutilizables o iniciar un proyecto para trabajos recurrentes, pero los menús varían según la aplicación y cambian con el tiempo. Si no ves una función así, una nota normal funciona igual de bien, así que úsala.

💬 Ejemplo: "Plantilla para preparar comidas: en casa somos [número] personas, [número] cenas, [número] horas para cocinar el domingo y nada de [alimento que evitáis]. Planifica las cenas, reutiliza ingredientes y después prepara una sola lista de la compra agrupada."

Sabrás que ha funcionado cuando tengas una nota guardada que puedas copiar y pegar en un chat nuevo en menos de un minuto.

Paso 5 — Crea una lista de preparación para el domingo

Una lista de la compra no te dice qué hacer primero. Pídele al asistente un orden de preparación que encaje con el tiempo del que realmente dispones. Las buenas listas ponen primero los alimentos que tardan más en cocinarse (como un asado o una olla de cereales), después el corte de ingredientes y, por último, el enfriado y el almacenamiento. Pídele que calcule cuánto tarda cada bloque y compara el resultado con tus horas reales.

Pídele también que añada indicaciones de conservación: qué recipientes usar y qué alimentos cocinados deben ir al frigorífico o al congelador. Para consultar tiempos concretos relacionados con la seguridad alimentaria, revisa las recomendaciones locales, porque el asistente puede equivocarse o estar desactualizado.

💬 Ejemplo: "Crea una lista de preparación para unas [número] horas. Pon primero los alimentos que tardan más en cocinarse, después el corte y, por último, el enfriado y el almacenamiento. Muestra el tiempo estimado de cada paso e indica qué alimentos van al frigorífico y cuáles al congelador."

Sabrás que ha funcionado cuando recibas una lista numerada con tiempos estimados que sumen aproximadamente las horas de las que dispones.

Paso 6 — Revisa la respuesta antes de ir a comprar

No confíes nunca en un plan sin revisarlo rápidamente. Lee la lista y hazte tres preguntas: ¿Encaja cada cena con el tiempo de cocina disponible? ¿Parecen correctas las cantidades para el

tamaño de tu hogar? ¿Hay algún alimento relacionado con una alergia o algo que no os guste oculto en una salsa o en un producto envasado?

Si algo no encaja, responde con una corrección concreta en lugar de empezar de nuevo. Normalmente el asistente conservará el resto del plan y ajustará solo lo que hayas señalado, aunque también puede cambiar otras líneas, así que vuelve a revisar la lista completa.

💬 Ejemplo: "La tercera cena usa un manojo entero de cilantro para [número] personas. Redúcelo a un manojo pequeño y actualiza la lista de la compra para que coincida."

Sabrás que ha funcionado cuando la lista revisada refleje tu corrección y no haya desaparecido nada que ya hubieras aprobado.

Paso 7 — Lleva la lista definitiva al lugar donde compras

Copia la lista de la compra terminada en tu aplicación de notas o en un mensaje de texto sencillo para enviártelo a ti mismo. El texto sin formato es el formato más seguro, porque se pega correctamente en la mayoría de las aplicaciones de compras. Si al copiarla aparecen símbolos de más y la lista queda desordenada, elimínalos manualmente. Conserva los encabezados de las secciones para que la lista siga organizada en la tienda.

Por último, guarda la lista de preparación y la nota de la plantilla en la misma carpeta, para que la planificación de la semana siguiente empiece desde un solo lugar.

💬 Ejemplo: "Reformatea la lista de la compra definitiva como texto sin formato, con un producto por línea y conservando los encabezados de las secciones de la tienda."

Sabrás que ha funcionado cuando la lista esté lista para pegarla en una aplicación de compras o leerla desde el móvil en la tienda.

Errores habituales

- **Confiar ciegamente en las cantidades.** El asistente no puede ver tu frigorífico, las existencias de la tienda ni el tamaño de los envases. Soluciónalo revisando las cantidades según lo que compras realmente e indicando los productos que ya tienes en la despensa en el paso 3.
- **Pedirlo todo en un solo mensaje enorme.** Las peticiones largas y enrevesadas producen planes confusos. Soluciónalo siguiendo los pasos en orden, con una petición cada vez.
- **Saltarse la revisión.** Un plan puede parecer perfecto y aun así incluir un alimento que alguien evita. Soluciónalo respondiendo las tres preguntas del paso 6 antes de ir a comprar.

Qué significa esto para ti

- **En tu día a día:** Planifica las cenas de una semana en unos 30 minutos durante el fin de semana y reutiliza la plantilla guardada cada semana para hacerlo más rápido.
- **Para tu negocio o trabajo:** Si cocinas para un equipo, una oficina pequeña o una guardería, el mismo método funciona. Cambia las reglas del hogar para adaptarlas al número de raciones y a la cocina que tienes.
- **Si quieres ir más allá:** Pídele al asistente que convierta la plantilla en una serie de preguntas que te haga cada semana, para que solo respondas a lo que haya cambiado. Pruébalo una vez antes de depender de él.

Una limitación importante: el asistente puede preparar el plan y la lista, pero no puede comprobar tu despensa, leer lo que hay en las estanterías de la tienda ni comprar por ti. La revisión final y la compra siguen siendo cosa tuya.

Pruébalo ahora

Abre un chat nuevo y envía el mensaje con las reglas de tu hogar del paso 1, rellenando tus propios números. Después, pídele únicamente el plan de cinco cenas. Es una primera prueba completa y tendrás una base sobre la que trabajar la semana que viene.

Crea una rutina relajante de cuentos para dormir con Alexa

7 pasos · Léela en la web

Imagina acostar a tu hijo y simplemente decir: «Alexa, empieza el cuento para dormir». En solo unos minutos, puedes configurar una rutina suave que Alexa leerá en voz alta cada noche, con una voz relajante y sonidos de fondo tenues. Una vez guardada, puedes usarla cada tarde con un solo comando de voz, creando un ritual encantador para tu familia.

Antes de empezar

- Una **cuenta de Amazon** (gratuita).
- La **aplicación de Alexa** instalada en tu teléfono o tableta (gratuita).
- Un **dispositivo con Alexa** (como un Echo Dot, Echo Show o similar).
- Acceso a una **skill o contenido de cuentos para dormir** (hay muchas opciones gratuitas disponibles; algunos contenidos premium específicos pueden requerir una suscripción de pago como Audible o Amazon Music Unlimited).
- Aproximadamente **10-15 minutos** para configurarlo.

Paso 1 — Abre la aplicación de Alexa y encuentra las Rutinas

Primero, abre la **aplicación de Alexa** en tu teléfono o tableta. Cuando cargue, normalmente verás la pantalla de inicio con varias tarjetas e información. Mira la parte inferior de la pantalla para ver una barra de navegación con varios iconos. Toca el icono que parece **tres líneas horizontales** o un **botón cuadrado de "Más"** en la esquina inferior derecha. Esto abrirá un menú. En la siguiente pantalla, busca y toca la palabra **Rutinas**. Las rutinas son como tus guiones personales para Alexa, diciéndole que realice una serie de acciones basándose en un activador.

Si se ve diferente: Si no ves "Más" o tres líneas, busca un icono de engranaje de "Configuración", o un icono de menú que parezca nueve puntos o un menú de hamburguesa. El objetivo es encontrar el menú principal donde se lista "Rutinas".

Ejemplo: Toca `Más` → `Rutinas`.

Sabrás que funcionó cuando veas una pantalla titulada "Rutinas" con un gran botón de "Crear rutina" o "Añadir una rutina".

Paso 2 — Crea y nombra tu rutina

Ahora que estás en la pantalla de Rutinas, toca el botón **+ Crear rutina** o **Añadir una rutina**. La aplicación te presentará opciones para construir tu nueva rutina. Lo primero que debes hacer es darle un nombre simple y fácil de recordar. Busca un campo etiquetado como "Ingresar

nombre de rutina" o "Nombre de rutina". Este nombre es solo para que mantengas tus rutinas organizadas.

Si se ve diferente: El botón podría ser un icono de más (+) en la esquina superior derecha, o simplemente "Nueva rutina". Tócalo para empezar.

Ejemplo: Escribe `Cuento para dormir` en el campo del nombre.

Sabrás que funcionó cuando el nombre que elegiste aparezca en el campo designado y veas opciones para configurar "Cuando esto ocurra" y "Añadir acción".

Paso 3 — Configura el comando de voz (activador)

A continuación, debes decirle a Alexa qué frase dirás para iniciar esta rutina. En la sección etiquetada **Cuando esto ocurra**, toca el botón + o **Añadir**. De la lista de opciones de activadores, toca **Voz**. Aparecerá una nueva pantalla donde podrás escribir tu frase preferida. Esta frase es tu "activador de voz", el comando específico que Alexa escuchará para activar tu rutina. Mantenla simple y fácil de recordar para cualquiera que pueda usarla.

Si se ve diferente: En lugar de "Voz", podrías ver una opción como "Frase" o "Comando personalizado". Selecciona esa opción para escribir tu frase.

Ejemplo: Escribe `empieza el cuento para dormir`.

Sabrás que funcionó cuando la frase elegida se muestre bajo "Cuando esto ocurra" en la pantalla de creación de la rutina.

Paso 4 — Añade la acción de cuento para dormir

Ahora es el momento de añadir el cuento. En la sección **Añadir acción**, toca el botón + o **Añadir**. Verás una lista de acciones que Alexa puede realizar. Como queremos un cuento, elegiremos una opción de reproducción de contenido. Toca **Skills** o **Música y audio**. Si eliges Skills, puedes buscar una skill específica de cuentos para dormir (muchas son gratuitas). Si eliges Música y audio, puedes escribir "cuento para dormir" y Alexa encontrará contenido adecuado de tus servicios vinculados u opciones gratuitas. Selecciona tu fuente de cuento preferida.

Si se ve diferente: Busca categorías como "Reproducir", "Entretenimiento" o "Escuchar" si "Skills" o "Música y audio" no están inmediatamente visibles.

Ejemplo: Toca `Skills` → busca `cuentos para dormir` → selecciona una skill como `Cuentos para dormir para niños` y toca `Añadir`.

Sabrás que funcionó cuando la skill de cuento o el comando de música seleccionado aparezca en la lista bajo "Añadir acción".

Paso 5 — Personaliza la voz de Alexa para la rutina

Puedes darle a tu cuento para dormir una voz tranquila y consistente. Mientras sigues en la pantalla de configuración de la rutina, desplázate hacia abajo y busca una opción llamada **Voz de Alexa** (o a veces "Estilo de habla" o simplemente "Voz"). Toca esta opción para ver las voces disponibles. Elige una que suene relajante, como "Matthew", "Emma" o otra voz si tu aplicación ofrece más opciones. Esta configuración asegura que Alexa use esta voz particular para todas las acciones de habla dentro de esta rutina.

Si se ve diferente: La opción podría estar etiquetada como "Elegir voz de Alexa" o "Configuración de voz" dentro de la rutina.

Ejemplo: Toca `Voz de Alexa` y elige `Matthew`.

Sabrás que funcionó cuando el nombre de la voz que seleccionaste se muestre junto a la opción "Voz de Alexa" en la rutina.

Paso 6 — Añade un sonido de fondo relajante (opcional)

Para que la hora del cuento sea aún más acogedora, puedes añadir un suave sonido de fondo que se reproduzca después del cuento o simultáneamente. Toca **Añadir acción** de nuevo. Esta vez, navega a **Música y audio** (o a veces "Sonidos para dormir" o "Sonidos de la naturaleza"). Busca un sonido relajante como "sonidos de lluvia", "olas del mar" o "música de piano suave". Selecciona el sonido deseado y confirma. Recuerda que esto normalmente se reproducirá *después* de la acción del cuento en la rutina, a menos que ajustes el orden.

Si se ve diferente: Algunos sonidos de fondo podrían aparecer directamente bajo "Sonidos para dormir" como un tipo de acción separada.

Ejemplo: Toca `Música y audio` → busca `sonidos de lluvia` → selecciona una pista y toca `Añadir`.

Sabrás que funcionó cuando la acción del sonido de fondo aparezca debajo de la acción de tu cuento en la lista de acciones de la rutina.

Paso 7 — Guarda y prueba tu rutina

Una vez que hayas añadido todas las acciones y configuraciones deseadas, es hora de guardar tu rutina. Busca el botón **Guardar**, que a menudo se encuentra en la esquina superior derecha de la pantalla. Tócalo para finalizar tu nueva rutina. Después de guardar, la rutina aparecerá en tu lista de rutinas activas de Alexa. Para probarla, ve a cualquier dispositivo habilitado para Alexa y pronuncia el comando de voz que configuraste antes.

Si se ve diferente: El botón "Guardar" podría ser una marca de verificación (✓) o un botón "Listo". Si Alexa no responde cuando pruebas, revisa la ortografía o pronunciación de tu frase activadora en la aplicación de Alexa.

💬 Ejemplo: Di: `Alexa, empieza el cuento para dormir`.

Sabrás que funcionó cuando Alexa empiece a narrar el cuento para dormir con la voz que elegiste, posiblemente seguido por el sonido de fondo seleccionado.

Errores comunes

- **Error:** Alexa no responde cuando dices la frase activadora. **Solución:** Vuelve a la aplicación de Alexa, busca tu rutina de "Cuento para dormir" y verifica la ortografía de tu frase activadora en "Cuando esto ocurra". Asegúrate de que sea exactamente lo que estás diciendo e intenta decirlo lenta y claramente a tu dispositivo Alexa.

- **Error:** Alexa reproduce el cuento equivocado o solo dice "reproduciendo cuento para dormir" en lugar de leer uno. **Solución:** La acción "Alexa dice" es para que Alexa hable texto, no para reproducir contenido. Vuelve a tu rutina, elimina la acción incorrecta y añade una nueva tocando "Añadir acción" → "Skills" o "Música y audio" para seleccionar una skill de cuento o música adecuada.

- **Error:** La música de fondo es demasiado alta o no se reproduce en absoluto. **Solución:** Si el sonido no se reproduce, asegúrate de que esté añadido como una acción separada de "Música y audio" *después* de tu cuento. Si es demasiado alto, puedes añadir otra acción "Configuración del dispositivo" → "Volumen" para establecer un volumen específico para tu dispositivo Alexa como parte de la rutina.

Qué significa esto para ti

- **En la vida cotidiana:** Ahora puedes iniciar una rutina relajante de cuentos para tu hijo con un solo comando de voz, liberando tus manos y dándote unos minutos extra para prepararte para ir a la cama, o simplemente relajarte mientras tu hijo disfruta de un cuento personalizado.
- **Para tu negocio o trabajo:** Aunque esta rutina específica es personal, la capacidad de crear acciones personalizadas de varios pasos con un solo comando puede adaptarse a tareas laborales, como una rutina de "empezar mi jornada laboral" que reproduce noticias, ajusta luces y lee tu calendario.
- **Si acabas de empezar:** Esta es una excelente manera de convertir tu dispositivo Alexa en un asistente útil y personalizado, haciendo que una tarea diaria sea más fluida sin necesidad de habilidades técnicas complejas.

Pruébalo ahora

Abre la aplicación de Alexa, ve a Rutinas y crea una nueva rutina llamada "Cuento para dormir". Establece la frase activadora en "empieza el cuento para dormir", añade una acción de "Skills" o "Música y audio" para reproducir un cuento para dormir, elige una voz tranquila de Alexa para la rutina y luego guárdala. Di la frase en voz alta a cualquier dispositivo Alexa para probarla.

Cómo usar Qwen Chat para planificar una escapada de fin de semana por carretera en Estados Unidos sin perderte

7 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** convierte una idea suelta en un plan completo de viaje por carretera — rutas, paradas, horarios y hasta planes B— en unos 20 minutos, aunque nunca hayas organizado una ruta tú mismo.

Cuando termines esta guía tendrás un plan de fin de semana por carretera completo: rutas, paradas, horarios e incluso ideas de respaldo, armado con Qwen Chat en unos 20 minutos. No necesitas experiencia previa planificando viajes.

Antes de empezar

- Una cuenta gratuita en Qwen Chat (registrarte te lleva 2 minutos en chat.qwen.ai)
- Cualquier dispositivo con navegador web (móvil, tablet u ordenador)
- Una idea aproximada de a dónde quieres ir (por ejemplo, “Pacific Coast Highway” o “Blue Ridge Mountains”)
- Tiempo total: unos 20 minutos

Paso 1 — Abre Qwen Chat y empieza una conversación nueva

Abre tu navegador y entra en chat.qwen.ai. Verás una página limpia en blanco con un gran recuadro abajo que dice “Ask Qwen anything”. Toca o haz clic dentro de ese recuadro para empezar a escribir. Se abre automáticamente una ventana de chat nueva. Sabrás que funcionó cuando veas el cursor parpadeando listo para tu primer mensaje. 💬 Ejemplo: `Hola`

Paso 2 — Dale a Qwen la visión general de tu viaje

En el mismo recuadro de mensaje escribe un resumen breve de lo que quieres: desde dónde sales, a dónde vas, cuántos días y quién viene. Esto ayuda a Qwen a adaptar cada detalle justo a lo que necesitas. Verás que Qwen responde con una bienvenida amable y una pregunta rápida para confirmar lo básico. Si la respuesta se ve distinta en tu pantalla, busca un pequeño banner de “Welcome” en la parte superior del chat. 💬 Ejemplo: `Quiero hacer una ruta de fin de semana por carretera desde Portland hasta la Pacific Coast Highway con mi pareja, saliendo el viernes después del trabajo y regresando el domingo por la noche. ¿Puedes planear cada parada, horario e idea de respaldo para que no nos perdamos?`

Sabrás que funcionó cuando Qwen responda con un esquema claro del plan y te pregunte si ya tienes en mente algún sitio imprescindible.

Paso 3 — Pídele a Qwen que arme el itinerario completo día por día

Copia la solicitud de itinerario que Qwen te acaba de dar y pégala en el mismo chat, luego añade cualquier imprescindible que tengas en mente. Qwen creará ahora un plan detallado hora por hora con tiempos de conducción, sitios para comer, miradores panorámicos e incluso paradas para repostar. En la pantalla verás a Qwen escribiendo durante unos 10–15 segundos y después aparecerá una lista larga con cada parada numerada y con su hora. Si la lista se ve diferente (algunas versiones de Qwen muestran tarjetas en vez de texto), busca un botón “Download” o “Copy” cerca de la esquina superior derecha de la respuesta. 💬 Ejemplo: `Esto es lo que me gustaría mantener: los Doce Apóstoles al atardecer, una caminata corta por la selva en Maits Rest y una cena de marisco en Apollo Bay. Añade esos sitios y cualquier otro imprescindible, más ideas de respaldo por si alguna parada está cerrada o muy llena.`

Sabrás que funcionó cuando veas una lista numerada con el viernes por la noche, el sábado completo y el domingo por la mañana, cada uno con horarios, direcciones y notas de respaldo.

Paso 4 — Pide indicaciones paso a paso para cada tramo

Pídele a Qwen que convierta cada tramo de conducción en indicaciones paso a paso, lo bastante claras como para leerlas en voz alta a tu acompañante o guardarlas en el móvil. Qwen listará cada tramo por separado con nombres de calles, kilómetros y minutos estimados. En la pantalla verás una nueva lista con viñetas debajo del itinerario. Si las indicaciones parecen demasiado cortas, busca un enlace o botón “Show full route” dentro de la respuesta. Si no aparece, simplemente pídeselo otra vez a Qwen. 💬 Ejemplo: `Por favor, dame indicaciones paso a paso para cada tramo de conducción, con nombres de calles y kilómetros, para que mi pareja pueda navegar mientras yo conduzco.`

Sabrás que funcionó cuando cada tramo muestre algo como “Conduce hacia el sur por Princes Hwy durante 12 km, gira a la izquierda hacia Marengo Rd, continúa 3 km hasta el Apollo Bay Visitor Centre”.

Paso 5 — Pide ideas de respaldo por si algo cambia

Dile a Qwen que quieres paradas alternativas para cada atracción principal, por si cambia el tiempo o cierra algún sitio. Qwen añadirá un segundo conjunto de opciones con caminatas más cortas, museos cubiertos o miradores diferentes. En la pantalla verás la lista original seguida de una nueva sección “Backup ideas”. Si no aparece la sección, busca un botón “More suggestions” o simplemente pídeselo otra vez a Qwen. 💬 Ejemplo: `Añade un plan de respaldo para cada parada principal por si llueve o está demasiado lleno. Incluye alternativas bajo techo y caminatas más cortas.`

Sabrás que funcionó cuando veas un encabezado claro de “Backup ideas” con 2–3 opciones para cada parada principal.

Paso 6 — Pide un resumen imprimible o compartible

Pídele a Qwen que cree un único resumen limpio que puedas guardar como PDF, imprimir o enviar a tu compañero de viaje. Qwen combinará el itinerario, las indicaciones y los planes de respaldo en una sola página fácil de leer. En la pantalla verás un nuevo mensaje con un encabezado tipo “Your Weekend Road-Trip Plan – Ready to Save”. Si el texto es demasiado largo, busca un botón “Copy all” o “Download PDF” al final de la respuesta. 💬 Ejemplo: `Por favor, dame un resumen limpio que pueda guardar o imprimir, con cada parada, horario, dirección e idea de respaldo en un solo lugar.`

Sabrás que funcionó cuando veas un único bloque de texto con un título claro y todo en orden.

Paso 7 — Verifica el plan con una última pregunta

Pídele a Qwen que revise todo el plan por si se te ha escapado algo: carreteras de peaje, zonas con poca gasolina o márgenes de tiempo. Qwen señalará cualquier hueco y sugerirá ajustes. En la pantalla verás una lista de comprobación corta al final del chat. Si la lista no aparece, simplemente pídeselo otra vez a Qwen. 💬 Ejemplo: `Por favor, revisa todo el plan por si se me ha escapado algo: carreteras de peaje, paradas para repostar o márgenes de tiempo, y sugiere los ajustes que veas.`

Sabrás que funcionó cuando veas una lista de comprobación con marcas verdes y sin señales de alarma.

Errores habituales

- **Error:** Darle a Qwen una petición vaga como “Planifica un viaje”. **Solución:** Incluye siempre inicio, final, días y quién viene, para que Qwen pueda afinar cada detalle.
- **Error:** Saltarte el paso de los planes de respaldo y asumir que todo estará abierto. **Solución:** Pídele a Qwen ideas de respaldo justo después del itinerario principal: la lluvia o un cierre pueden arruinar un día perfecto.
- **Error:** Confiar en el plan sin revisar las indicaciones paso a paso. **Solución:** Pídele siempre a Qwen las indicaciones calle por calle y guárdalas en el móvil antes de salir.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** La próxima vez que sueñes con una escapada espontánea de fin de semana, abre Qwen Chat, pega tu idea aproximada y en 20 minutos tendrás un plan completo y sin estrés en el que confiar: sin comisiones de agencia de viajes y sin improvisar a última hora.
- **Para tu negocio o tu trabajo:** Si organizas salidas de equipo o retiros con clientes, usa Qwen Chat para preparar borradores de itinerarios, indicaciones y planes de respaldo de un día para otro, y así poder centrarte en el evento en sí en vez de en la logística.
- **Si estás empezando:** Este es el primer paso más fácil: abre Qwen Chat, escribe una petición sencilla y mira cómo Qwen te arma un plan completo de fin de semana. Te sentirás capaz al instante y listo para tu próxima aventura.

Prueba ahora mismo

Abre chat.qwen.ai, pega el ejemplo de prompt del Paso 2 y pulsa enviar. En menos de un minuto tendrás un plan completo de fin de semana por carretera en el que confiar.

Convierte tus fotos caóticas del móvil en un álbum familiar con la IA de Google Fotos

7 pasos · Léela en la web

Imagina abrir tu móvil y encontrar todas las fotos de tus hijos, tu pareja o tu perro ya reunidas en un álbum, sin desplazarte sin fin ni adivinar. Google Fotos puede agrupar tus imágenes según las caras que aparecen en ellas (Google lo llama **grupos de caras**), y un **álbum en vivo** sigue añadiendo por sí solo las fotos nuevas de las personas que elijas.

Antes de empezar

- Un móvil o una tableta con la **app de Google Fotos** (Android o iPhone) y la sesión iniciada con tu cuenta gratuita de Google.
- Algunas fotos familiares que ya estén en Google Fotos.
- Los grupos de caras no están disponibles en todos los países. Si no los encuentras, consulta Errores habituales más abajo.
- Tiempo total aproximado: **7–10 minutos**.

Los nombres de los botones vienen de la ayuda oficial de Google Fotos para Android; entre paréntesis va el texto en inglés, por si tu móvil está en ese idioma. En iPhone los botones son los mismos o muy parecidos.

Paso 1: Abre Google Fotos e inicia sesión

Busca la app **Google Fotos** (su icono es un molinillo rojo, amarillo, verde y azul) y tócala. Si te pide iniciar sesión, usa tu cuenta de Google (la misma de Gmail o YouTube). Sabrás que ha funcionado cuando veas tus fotos en una cuadrícula.

💬 Ejemplo: Abre Google Fotos → inicia sesión con tu cuenta de Google → espera a que se carguen tus fotos.

Paso 2: Comprueba que los grupos de caras estén activados

Arriba, toca tu **foto de perfil** o tus **iniciales**. Toca **Ajustes de Google Fotos** (Google Photos settings), luego **Privacidad** (Privacy), y activa **Grupos de caras** (Face Groups). Este ajuste permite que Google Fotos agrupe las caras parecidas. Sabrás que ha funcionado cuando el interruptor de Grupos de caras esté activado.

Ejemplo: Foto de perfil → **Ajustes de Google Fotos** → **Privacidad** → **Grupos de caras**: activado.

Paso 3: Encuentra a las personas de tus fotos

En la parte inferior de la pantalla, toca **Colecciones** (Collections) y luego **Personas y mascotas** (People & pets). Verás los grupos de caras que ha creado Google Fotos: cada uno es una pequeña imagen redonda de una cara. Si acabas de activar los grupos de caras, puede que aún no estén listos; vuelve a esta pantalla un poco más tarde. Sabrás que ha funcionado cuando veas una fila de caras en **Personas y mascotas**.

Ejemplo: Toca **Colecciones** → **Personas y mascotas** → revisa las caras.

Paso 4: Ponles nombre a las personas que te importan

Toca una cara para abrir su grupo. En la parte superior del grupo, toca **Añadir un nombre** (Add a name) y escribe un nombre o un apodo, por ejemplo «Mamá», «Lucas» o «Abuelo Pepe». Los nombres solo te sirven a ti: con ellos podrás elegir fácilmente a las personas en el siguiente paso. A veces Google Fotos te muestra dos grupos y te pregunta si son la misma persona. Toca **Misma persona** (Same), **Distinta** (Different) o **No estoy seguro** (Not sure). Si a un segundo grupo le pones un nombre que ya usaste, Google Fotos te pregunta si quieres combinar los dos grupos de caras. Sabrás que ha funcionado cuando el nombre aparezca debajo de esa cara en **Personas y mascotas**.

Ejemplo: Toca una cara → **Añadir un nombre** → escribe `Papá` → confirma.

Paso 5: Crea un álbum en vivo que se llena solo

Vuelve a la pantalla principal. Arriba a la derecha, toca **Añadir** (Add) y luego **Álbum** (Album). Toca **Seleccionar personas y mascotas** (Select people & pets). En cada grupo de caras que quieras en el álbum (por ejemplo, Mamá, Papá y Lucas), toca **Seleccionar** (Select). Arriba a la derecha, toca **Confirmar** (Confirm). Esto es un **álbum en vivo**: a partir de ahora, las fotos nuevas de las personas que elegiste se añaden solas. Puedes ponerle un título, como «Familia 2025». Sabrás que ha funcionado cuando se abra el álbum y veas fotos de las personas que elegiste.

Ejemplo: **Añadir** → **Álbum** → **Seleccionar personas y mascotas** → toca **Seleccionar** en Mamá, Papá y Lucas → **Confirmar**.

Paso 6: Comparte el álbum con tu familia

Abre el álbum y toca **Compartir** (Share). Para obtener un enlace que puedas enviar a cualquier sitio, toca **Crear enlace** (Create link). Pégalo en un mensaje o en un correo. La ayuda de Google indica que cualquier persona que tenga el enlace puede ver el álbum, así que envíalo solo a gente de confianza. Sabrás que ha funcionado cuando tengas el enlace listo para pegar.

💬 Ejemplo: Abre «Familia 2025» → **Compartir** → **Crear enlace** → pega el enlace en un mensaje para la abuela.

Paso 7: Deja que el álbum se mantenga al día solo

Como es un álbum en vivo, no tienes que añadir las fotos nuevas a mano. Cada pocas semanas, abre **Colecciones** → **Personas y mascotas** y usa **Añadir un nombre** en las caras nuevas que te importen, para encontrarlas y elegirlas fácilmente la próxima vez. Sabrás que ha funcionado cuando las fotos nuevas de tu familia aparezcan en el álbum sin que las añadas tú.

💬 Ejemplo: Haz algunas fotos nuevas de tus hijos → abre «Familia 2025» al día siguiente → comprueba que ya están ahí.

Errores habituales

- **Error:** No encuentras **Personas y mascotas**. **Solución:** Google da tres motivos: la función no está disponible en tu región, los grupos de caras están desactivados en los ajustes (actívalos como en el paso 2) o todavía no se han creado grupos de caras (vuelve a mirar más tarde).
- **Error:** Una foto de otra persona acabó en el álbum. **Solución:** Los grupos de caras no son perfectos, y la propia Google lo reconoce. Abre la foto en el álbum y quítala del álbum; seguirá en tu biblioteca.
- **Error:** La misma persona aparece como dos caras distintas. **Solución:** Ponles el mismo nombre a los dos grupos. Google Fotos te preguntará si quieres combinar los grupos de caras.

Qué significa esto para ti

- **En tu día a día:** Se acabó desplazarte entre cientos de fotos para encontrar las del cumpleaños de tu hijo o las de tus últimas vacaciones. Un solo álbum reúne todas las fotos de tu familia y sigue creciendo solo, listo para compartir con tus parientes.

- **En tu negocio o trabajo:** Para eventos del equipo o fotos de proyectos, un enlace a un álbum compartido es mucho mejor que un montón de archivos adjuntos. Añade las caras de otras personas a grupos y álbumes solo con su permiso.
- **Si estás empezando:** Ponles nombre primero a una o dos personas. Cuando veas cómo se llena el álbum en vivo, añade al resto de la familia.

Pruébalo ahora

Abre Google Fotos, toca **Colecciones** → **Personas y mascotas** y usa **Añadir un nombre** en una cara. Después toca **Añadir** → **Álbum** → **Seleccionar personas y mascotas** para crear tu primer álbum en vivo; te llevará unos dos minutos.

Organiza tus recetas favoritas con las preguntas y respuestas de Perplexity

7 pasos · Léela en la web

Imagina tener todas las recetas que te encantan — desde los scones de la abuela hasta tu curry de siempre — guardadas en un solo sitio donde puedas buscar por ingrediente, dieta o antojo. Con la función de preguntas y respuestas de Perplexity, puedes convertir tus notas dispersas en un recetario vivo que responde a tus preguntas al instante. Sin apps, sin inicios de sesión, solo un chat.

> **En resumen:** convierte tus recetas desordenadas en un recetario digital fácil de buscar y compartir usando el chat inteligente de Perplexity — sin hojas de cálculo.

Antes de empezar

- Una **cuenta gratuita de Perplexity** (regístrate en perplexity.ai).
- Un **dispositivo con navegador web** (móvil, tablet u ordenador).
- Una lista de 3 a 5 recetas que quieras guardar (escritas a mano, fotos o enlaces).
- **10 minutos** de tiempo concentrado.

Paso 1 — Crea un nuevo espacio en Perplexity para tus recetas

Abre tu navegador y entra en perplexity.ai. Inicia sesión con tu cuenta gratuita. En la barra lateral izquierda, busca un botón como **"+ New Space"** (puede estar bajo un encabezado "Spaces" o un icono de más). Toca ahí. Se abrirá un nuevo espacio en blanco con un cuadro de chat en la parte inferior. Este espacio funcionará como tu carpeta privada de recetas. Sabrás que funcionó cuando veas un cuadro de chat limpio y vacío y el nombre del espacio arriba sea editable.

Ejemplo: Escribe: `My Recipe Book`

Paso 2 — Pega tu primera receta en el chat

En el cuadro de chat, pega el texto completo de una receta. Incluye el título, los ingredientes y las instrucciones. Si tu receta está en una foto, descríbela con claridad en texto. Después de pulsar Enter, Perplexity mostrará una tarjeta resumen de la receta en la parte superior del chat. También puede hacerte una pregunta de seguimiento como "¿Quieres que lo organice?". Sabrás que funcionó cuando aparezca el resumen de la receta encima del chat y el asistente haga una pregunta de seguimiento útil.

Ejemplo:

```
Sopa de calabaza
Ingredientes: 1 kg de calabaza, 1 cebolla, 2 zanahorias, 400 ml de leche de coco, 1 cdta. de comino
Instrucciones: Pela y corta las verduras. Sofríe la cebolla. Añade la calabaza, las especias y el agua. Cuece a fuego lento 20 min. Tritura. Incorpora la leche de coco.
```

Paso 3 — Pide a Perplexity que guarde la receta en tu espacio

Debajo del resumen de la receta, escribe: "Guarda esto como receta en My Recipe Book." Perplexity lo confirmará con un mensaje como "Added to your space: Pumpkin Soup." Tu espacio ahora contiene una lista creciente de recetas. Si no ves la confirmación, busca una pequeña etiqueta "Saved" o revisa la barra lateral del espacio. Sabrás que funcionó cuando la receta aparezca en la barra lateral del espacio o veas la confirmación "Saved".

Ejemplo: Guarda esto como receta en My Recipe Book.

Paso 4 — Pide a Perplexity que busque recetas por ingrediente

En el mismo espacio, escribe una pregunta como: "Show me all recipes with coconut milk." Perplexity revisará tus recetas guardadas y devolverá una lista con las que coincidan resaltadas. Si no ves resultados, comprueba que hayas usado el nombre exacto del ingrediente (por ejemplo, "coconut milk" y no "coconutcream"). Sabrás que funcionó cuando veas una lista clara de títulos de recetas con el ingrediente coincidente en negrita.

Ejemplo: Show me all recipes with coconut milk.

Paso 5 — Pide a Perplexity que sugiera comidas según lo que tengas

Escribe: "¿Qué puedo cocinar esta noche con calabaza y leche de coco?" Perplexity analizará tus recetas guardadas y te sugerirá la Pumpkin Soup que añadiste antes. Si la respuesta no encaja, reformula con más detalle: "Solo las recetas que he guardado en Mi libro de recetas." Sabrás que funcionó cuando veas una sugerencia de receta relevante con una razón clara de por qué encaja.

Ejemplo: ¿Qué puedo cocinar esta noche con calabaza y leche de coco?

Paso 6 — Comparte tu espacio de recetas con un amigo

En la parte superior de tu espacio, busca un botón como **"Share"** o un icono que parezca una caja con una flecha. Tócalo y copia el enlace para compartir. Envíale el enlace a un amigo por mensaje o correo electrónico. Lo abrirá en su navegador y verá tus recetas sin necesidad de tener una cuenta. Si no ves el botón de compartir, busca en un menú como "..." o "More". Sabrás que funcionó cuando tu amigo confirme que puede ver tus recetas en su navegador.

Ejemplo: https://perplexity.ai/space/12345-my-recipe-book

Paso 7 — Pide a Perplexity que amplíe tu colección

Ahora que tu espacio está listo, añade más recetas de la misma manera: pega el texto, pide a Perplexity que lo guarde y etiquétalo con palabras clave como "vegan", "quick" o "weeknight". Con el tiempo, tu espacio se convierte en un recetario inteligente que responde a preguntas como "¿Qué cena rápida vegana puedo hacer?" o "¿Qué receta usa calabaza sobrante?". Sabrás que funcionó cuando puedas hacer preguntas naturales y obtengas sugerencias de recetas precisas de tu colección creciente.

Ejemplo: What's a quick vegan dinner I can make?

Errores comunes

- **Pegar texto desordenado**: si el resumen de la receta sale mal, limpia el texto pegado y vuelve a intentarlo. Perplexity funciona mejor con un lenguaje claro y directo.
- **Olvidar guardar**: di siempre "Guarda esto como receta en My Recipe Book" después de pegar. Sin este paso, tus recetas no se podrán buscar.
- **Usar nombres vagos**: ponle a tu espacio un nombre claro como "My Recipe Book" en lugar de "Stuff". Así Perplexity organizará mejor tus recetas.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día**: guarda las recetas favoritas de tu familia en un solo sitio donde puedas buscar por ingrediente o dieta. Se acabó eso de pasar páginas en cuadernos viejos o fotos: solo pregunta a Perplexity y obtén respuestas al instante.
- **Para tu negocio o trabajo**: si diriges una pequeña clase de cocina o un blog de gastronomía, usa un espacio compartido de Perplexity para organizar recetas por tema o temporada. Tus clientes pueden pedir ideas de comidas y obtener respuestas precisas al momento.
- **Si estás empezando**: empieza con tres recetas. Cuando veas lo fácil que es buscar y compartir, añade más poco a poco. La clave es la constancia: los pequeños pasos crean un

recetario muy potente.

Pruébalo ahora

Abre Perplexity en tu navegador, crea un espacio llamado "My Recipe Book", pega una receta y pide a Perplexity que la guarde. Tendrás un recetario vivo en menos de dos minutos.

Crea un plan semanal de cenas sencillo con Grok usando lo que tienes en tu nevera

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Abre Grok, anota lo que realmente tienes en tu nevera y pide un plan de cenas para 7 días con lista de la compra. Recibirás ideas de cena adaptadas a tus ingredientes reales en un solo chat — sin plan de pago ni habilidad culinaria.

Al terminar esta guía tendrás un plan real de cenas para 7 días montado alrededor de lo que ya tienes en la nevera, además de una lista de la compra para lo que te falta. Esto es para quien abre la nevera una y otra vez a las 6 de la tarde sin saber qué cocinar — sin equipamiento sofisticado, solo una cuenta gratuita de Grok y unos diez minutos.

Una nota honesta antes de empezar: Grok puede redactar el plan y la lista, pero no puede ir a comprar por ti ni decirte si tu pollo todavía está en buen estado. Esa parte sigue siendo cosa tuya.

Antes de empezar

- Una cuenta gratuita de Grok (regístrate desde la web de Grok o desde la app de X — ambas funcionan)
- Tres minutos para echar un vistazo a tu nevera, congelador y despensa
- Opcional: una app de notas abierta para pegar el plan final
- Tiempo total: unos 10 minutos, la mayor parte para revisar la comida y guardar el plan

Paso 1 — Abre Grok y empieza una conversación nueva

Abre Grok en tu teléfono u ordenador. En el ordenador, entra a la web de Grok e inicia sesión. En el móvil, abre la app de Grok — o abre X y busca un pequeño icono ⚡ en algún lugar del menú. Cuando hayas iniciado sesión, verás una caja de chat en la parte inferior de la pantalla con un texto tipo "Pregunta lo que quieras a Grok". Una conversación nueva mantiene al asistente centrado en tu plan de comidas en lugar de mezclarlo con conversaciones antiguas.

Si no ves la caja de chat de inmediato, busca un botón con la etiqueta "New chat" o un icono + en alguna esquina. El punto de acceso a Grok dentro de X se mueve cuando se actualiza la app, así que prueba en el menú o en la barra de búsqueda si no lo encuentras donde esperas.

💬 Ejemplo: escribe "Hola" para probar la conexión, o ve directo al Paso 2 con tu lista lista.

Sabrás que funcionó cuando veas una caja de chat vacía y un cursor parpadeando, esperando tu primer mensaje.

Paso 2 — Haz un repaso rápido de tu nevera y despensa

Antes de abrir Grok, dedica dos o tres minutos a revisar tu nevera, congelador y despensa. Anota lo que realmente tienes — no lo que te gustaría tener. Incluye básicos como arroz, pasta, legumbres en lata y cualquier verdura empezada. Apunta también las proteínas: pollo, huevos, tofu, carne picada o pescado. Las especias y los condimentos también importan, porque cambian los platos que son posibles.

Agrupa los productos más o menos por tipo — verduras, proteínas, cereales, lácteos, básicos de despensa — para que la lista sea fácil de revisar. Anota también para cuántas personas vas a cocinar. Grok usa el tamaño de la ración para ajustar las cantidades de las recetas.

Ejemplo: "Nevera: 2 pechugas de pollo, media cabeza de brócoli, 4 huevos, un trozo de cheddar. Despensa: arroz, garbanzos de lata, salsa de soja, aceite de oliva, ajo. Congelador: guisantes congelados. Para 2 adultos."

Sabrás que funcionó cuando tengas una lista escrita de 8 a 20 ingredientes más el tamaño de la ración, lista para pegar en el chat.

Paso 3 — Pega tu lista y pide un plan para 7 días

Pega tu lista de ingredientes en la caja de chat de Grok y añade una petición clara. Sé específico con el plazo, el número de comidas y cualquier restricción. Grok responde mejor cuando le explicas exactamente lo que quieres — por ejemplo, "cenas para 7 noches, sin marisco, platos entre semana de menos de 30 minutos, vegetariano los viernes". Cuanto más contexto, más acertada será la primera respuesta.

Después de darle a enviar, espera unos segundos. Grok suele responder con un desglose día a día: nombre del plato, descripción breve y un método de cocción aproximado. La primera respuesta rara vez es perfecta — es lo normal, no un fallo.

Si no ves una respuesta escrita en 15 segundos, revisa tu conexión e inténtalo de nuevo. El chat suele mostrar un pequeño indicador de "pensando" antes de que aparezca la respuesta.

Ejemplo: "Esto es lo que tengo: [pega tu lista]. Móntame un plan de cenas para 7 días para 2 adultos. Sin marisco. Que las cenas entre semana sean de menos de 30 minutos. Usa primero lo que ya tengo y luego sugiéreme qué comprar."

Sabrás que funcionó cuando Grok devuelva una lista numerada con siete cenas, cada una ligada a ingredientes de tu nevera.

Paso 4 — Ajusta el plan a tu gusto y a tu horario

Repasa la primera respuesta de Grok. ¿Hay algo que no te convenza? Habla — esa es la parte más fácil de usar un chatbot. Responde con lenguaje claro y dile qué quieres cambiar. Quizá el

curry del martes no encaja con tu energía de día entre semana. Quizá el sábado parece demasiado elaborado para un fin de semana tranquilo. Pide sustituciones y Grok reescribirá solo esos días.

Este es también el momento de mencionar cosas que se te olvidaron: alguien que come a su manera, una olla de cocción lenta que quieres usar o sobras para almorzar al día siguiente. Cuanto más iteres, más tuyo se sentirá el plan en lugar de una plantilla genérica.

Si un plato sigue apareciendo y no lo quieres de verdad, dilo sin rodeos. El chat recuerda tus mensajes anteriores en la misma conversación, así que un "nada de champiñones en ningún plato" dicho una vez suele bastar.

💬 Ejemplo: "Cambia el curry del martes por algo más rápido — menos de 20 minutos. Añade una receta para olla lenta el domingo. Y por favor, nada de champiñones en absoluto; aquí no los come nadie."

Sabrás que funcionó cuando el plan actualizado refleje tus cambios y puedas imaginarte cocinando cada plato.

Paso 5 — Pide a Grok que arme una lista de la compra con lo que te falta

Cuando el plan te convenza, pide a Grok que prepare la lista de la compra. Concretamente, pide solo lo que no tengas ya — si no, acabarás comprando cosas que ya están en tu despensa. Un buen prompt indica las raciones y le pide a Grok que agrupe la lista por sección o categoría, lo que hace que la compra sea más rápida.

Grok normalmente devolverá una lista organizada por secciones como frutas y verduras, lácteos, despensa y congelado. Algunas respuestas incluso estiman cantidades. Si la lista es demasiado larga, pídele que la reduzca reutilizando ingredientes en dos o tres cenas — sale más barato y se cocina más rápido.

Si quieres una versión imprimible, pide a Grok que la formatee como una sencilla lista numerada o una tabla — y luego cópiala y pégala en tu app de notas.

💬 Ejemplo: "Genial. Ahora dame una lista de la compra solo con lo que me falta, agrupada por sección (verduras, lácteos, despensa, congelado, carne). Cantidades para 2 adultos. Si puedes, que no supere los 25 productos."

Sabrás que funcionó cuando tengas una lista de la compra limpia y agrupada con solo lo que no tienes ya en casa.

Paso 6 — Guarda el plan en un sitio fácil de encontrar

Ahora guarda tu plan de comidas y la lista de la compra antes de que el chat se vaya desplazando. Abre la app de notas de tu móvil, el correo o cualquier herramienta de listas que ya uses y pega ambas listas. Ponle a la nota un nombre claro como "Semana del 8 de junio — Plan de comidas" para poder encontrarla la semana siguiente.

Si estás en el ordenador, puedes imprimir la lista de la compra directamente desde el navegador. La mayoría de las apps de supermercados también te dejan enviarte la lista por correo — copia desde Grok, pega en la app y ve tachando productos mientras recorres los pasillos.

Una cosa más que vale la pena hacer ahora: repasa el plan una vez más por si hay algo que realmente no te apetece — es más fácil cambiar un plato ahora que un miércoles a las 6 de la tarde. Si quieres volver a esta conversación más adelante, busca una forma de marcarla como favorita o fijarla en la interfaz de Grok (si está disponible), así podrás pedir un plan nuevo en segundos la semana que viene.

💬 Ejemplo: "Vale, estoy listo para guardarlo. ¿Puedes formatear el plan final de 7 días y la lista de la compra como texto plano que pueda copiar en mi app de notas?"

Sabrás que funcionó cuando ambas listas estén guardadas en tu app de notas.

Errores comunes

- **Pedirle a Grok que invente ingredientes que no tienes.** Si dices "¿qué puedo cocinar?" sin enumerar lo que realmente hay en tu nevera, recibirás recetas al azar — no un plan que aproveche tu comida. Solución: pega siempre primero tu inventario real y luego pide ideas.
- **Aceptar el primer plan sin iterar.** La primera respuesta de Grok es un borrador, no un menú final. Si un plato no encaja, solo dímelo. Solución: responde con cambios ("El martes es demasiado picante — dame algo más suave") hasta que el plan se ajuste a tu semana.
- **Olvidar mencionar necesidades alimentarias o comensales quisquillosos.** El asistente solo puede trabajar con lo que le cuentas. Solución: explica desde el principio alergias, vegetarianos en casa y reglas tipo "nada de pescado", así el plan encajará con tu familia desde la primera respuesta.
- **Guardar el chat pero perder la lista de la compra.** Es fácil pasar por alto la segunda respuesta. Solución: pide la lista de la compra como un mensaje aparte y agrupado, y pégala enseguida en tu app de notas o en la lista del súper.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** Dedicas menos tiempo a mirar la nevera y gastas menos en comida que se estropea sin que te des cuenta. Un buen plan convierte "¿qué hay para cenar?" en una

decisión diaria en solo un vistazo a tu móvil.

- **Para tu trabajo:** Si cocinas para un equipo, un club de lectura o una casa compartida, el mismo flujo se adapta — basta con subir las raciones en tu prompt y pedir consejos para cocinar en lote. Grok puede sugerirte qué dejar hecho el domingo para el resto de la semana.
- **Si estás empezando:** No busques la perfección a la primera. Haz una lista, envía un prompt rápido y acepta un plan aproximado que puedas ajustar después. Cada semana será más fácil y tu nevera empezará a parecer mucho menos caótica.

Pruébalo ahora

Abre tu nevera ahora mismo, haz una foto mental rápida de lo que hay dentro y pega esto en Grok:

"Esto es lo que hay en mi nevera y despensa: [tu lista]. Móntame un plan de cenas para 3 días para [número] personas. Usa primero lo que tengo. Nada de [comida que no te gusta]."

Mira qué te devuelve. Si te da una idea, acabas de facilitarte la semana en menos de dos minutos.

Planifica unas vacaciones urbanas baratas en una sola tarde

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Puedes usar cualquier asistente de IA — ChatGPT, Gemini, Claude, Microsoft Copilot o Le Chat — para redactar un plan urbano realista, día a día y ajustado al presupuesto que tú fijes, en aproximadamente una hora. La IA no puede reservar vuelos, no ve los precios de hoy ni conoce los cierres de última hora, así que tú mismo confirmarás los detalles prácticos antes de viajar.

No necesitas una agencia de viajes, una hoja de cálculo enorme ni tres fines de semana investigando. Basta con una tarde con un asistente de IA, un bloc de notas (digital o en papel) y una idea aproximada de adónde quieres ir para salir con un plan que realmente puedas usar. Esta guía te lo explica paso a paso, con prompts que puedes copiar y pegar sobre la marcha.

Antes de empezar

- **Un asistente de IA** — cualquiera sirve: ChatGPT, Gemini, Claude, Microsoft Copilot, Le Chat u otro que ya uses. Un plan gratuito funciona bien; uno de pago simplemente te da respuestas más largas. **Tiempo total aproximado:** unos 60–90 minutos, incluyendo el ida y vuelta.
- **Dos cifras aproximadas** — tu presupuesto total (todo incluido, vuelos incluidos) y el número de días de los que dispones. Una estimación vale; ya lo irás ajustando sobre la marcha.
- **Una app de notas abierta** — Google Docs, Notas o un cuaderno, para guardar las partes buenas de cada respuesta mientras redactas.

Paso 1 — Dile a la IA dónde, cuándo y cuánto

Abre tu asistente de IA en el navegador o en la app y empieza una conversación nueva. Verás un cuadro de mensaje en la parte inferior de la pantalla, normalmente con un texto como "Message ChatGPT" o "Ask Gemini". Si no ves un chat en blanco, busca primero un botón de **"New chat"** o + — necesitas una conversación limpia para que la IA no mezcle tu viaje con preguntas antiguas. En ese cuadro, escribe un brief claro de un párrafo: destino, número de días, mes o estación, quién viaja y tu presupuesto total. Sé concreto sobre el tipo de viaje que quieres — comida, paseos, museos, barrios, apto para niños, tranquilo — porque el primer borrador depende de ello.

Ejemplo: *"Quiero pasar 4 días en Lisboa a mediados de octubre. Solo yo, sin coche. Mi presupuesto total, incluyendo vuelos desde la costa este de EE. UU., es de 1.800 $. Me gusta caminar, la comida local, los barrios y uno o dos museos de pago. No me gustan las multitudes grandes. Dame un primer plan orientativo."*

Sabrás que ha funcionado cuando recibas un esquema claro día a día con bloques de mañana, tarde y noche, además de un breve desglose del presupuesto.

Paso 2 — Pide un desglose de dinero en el que puedas confiar de verdad

Las respuestas genéricas del tipo "puedes hacer Lisboa con 50 $ al día" suelen ser demasiado optimistas. En el mismo chat, responde y pide a la IA que desglose el presupuesto en categorías: alojamiento, comida, transporte local, atracciones y un pequeño "colchón" para imprevistos. Después pregunta qué dos categorías suelen comerse la mayor parte del presupuesto y cuál es la más fácil de recortar sin arruinar el viaje. Si el asistente se olvida del colchón, insiste en que lo añada — esa única línea es lo que evita que un plan de presupuesto se desmorone el día dos.

💬 Ejemplo: *"Gracias. Ahora desglosa los 1.800 $ en alojamiento, comida, transporte dentro de la ciudad, atracciones y un colchón. ¿Qué dos categorías suelen comerse la mayor parte del presupuesto en un viaje en solitario de 4 días, y cuál es la más fácil de recortar sin arruinar el viaje?"*

Sabrás que ha funcionado cuando la IA te dé categorías concretas con porcentajes aproximados (por ejemplo: alojamiento 40 %, comida 30 %) y nombre una palanca clara de "ahorra aquí" — como alojarte justo fuera del centro, comer el almuerzo como comida principal o usar una tarjeta turística de la ciudad.

Paso 3 — Construye el plan día a día alrededor de actividades gratis y baratas

Ahora pide a la IA que reconstruya cada día usando sobre todo actividades gratis o baratas: parques públicos, barrios para caminar, rutas con miradores, días de museo gratis, mercados, iglesias, street art y rutas autoguiadas. Dile que mezcle una "actividad estrella" de pago al día (un museo, un paseo en barco, una clase de cocina) y que agrupe las paradas cercanas para no perder horas en desplazamientos. Si la primera respuesta es solo una lista de lugares, contradícela y pide una ruta, no una lista — esa es la diferencia entre un plan y un folleto.

💬 Ejemplo: *"Reconstruye los 4 días usando sobre todo actividades gratis o baratas — parques, calles para caminar, miradores, horarios gratis de museos, mercados. Pon una actividad estrella de pago al día y agrupa las cosas cercanas para no cruzar la ciudad en cada parada. Marca lo que suela estar muy lleno."*

Sabrás que ha funcionado cuando cada día se lea como una ruta real, no como una lista. Debes poder imaginarte caminando de una parada a la siguiente, con un descanso para un café y una comida incluidos.

Paso 4 — Pon a prueba el plan frente a tu vida real

Un plan bonito sobre el papel no es lo mismo que un plan que realmente vayas a hacer. En el mismo chat, vuelve a pegar el plan día a día y pide al asistente que lo cuestione. Concretamente: cuánta caminata es eso, ¿necesito reservar algo por adelantado y qué hago si llueve? Aquí es donde la IA resulta más útil como una segunda opinión serena, no como fuente de datos nuevos. Si el asistente se muestra evasivo ("depende..."), pide una cifra de peor caso — eso te dará una respuesta real.

Ejemplo: *"Este es el plan del Día 2 que me diste: ruta a pie por Alfama → catedral de Sé → almuerzo en Graça → Museo Nacional del Azulejo → atardecer en el Miradouro da Senhora do Monte → cena en Bairro Alto. Critícalo: cuánta caminata es, ¿tengo que reservar el museo y cuál sería un buen cambio para un día de lluvia?"*

Sabrás que ha funcionado cuando recibas críticas honestas — por ejemplo, "esto son 8–10 km con cuestas, acabarás cansado por la noche" o "sí, reserva el Museo del Azulejo, las colas pueden ser largas". Trata esas notas como un punto de partida y luego verifica las más importantes con una búsqueda rápida.

Paso 5 — Cierra la comida y los pequeños detalles

La diferencia entre un viaje barato y uno estresante suele estar en dos sitios: la comida y las pequeñas decisiones diarias. Pide a la IA una lista corta de platos locales típicos a diferentes precios (una versión barata de calle y una versión sentado en restaurante para cada uno), y una lista de "no hagas esto" — zonas trampa para turistas que evitar, estafas habituales y abonos de transporte que merece la pena comprar frente a los que no. Mantén la lista de comida corta y fácil de recordar; solo necesitas 5–8 platos para sentir que comiste la ciudad, no 50.

Ejemplo: *"Dame una lista corta de platos de Lisboa con una 'versión barata' y una 'versión sentado en restaurante' para cada uno. Luego dame 5 advertencias de 'no hagas esto' — el tipo de cosas en las que siempre cae un novato, como timos en taxis, restaurantes con menú turístico o abonos de transporte que no salen a cuenta para 4 días."*

Sabrás que ha funcionado cuando tengas una lista de comida corta y fácil de recordar y 4–5 notas concretas de "ojo con esto" que realmente puedas memorizar. Solo estas dos cosas son las que más dinero ahorran a la mayoría de viajeros con presupuesto ajustado.

Paso 6 — Guárdalo como una sola página limpia y compártelo

Por último, pide a la IA que comprima todo el plan en una sola página de texto plano que puedas copiar en tu app de notas o imprimir: el desglose del presupuesto, el plan día a día, la lista de comida, las advertencias y una breve nota sobre el equipaje. Mantenlo en menos de una pantalla

si puedes. Después, si viajas con alguien, compártelo como documento para que marque lo que realmente quiere hacer. La habilidad aquí es editar — casi ningún primer borrador sobrevive a ser copiado en un viaje real sin una pasada de recortes.

💬 Ejemplo: *"Ahora comprime todo lo que hemos hablado en una sola página ajustada: porcentajes del presupuesto, plan de 4 días, lista de comida, las 5 principales advertencias y una nota de equipaje de 5 líneas para el clima de octubre. Mantenlo conciso — quiero que quepa en una pantalla de mi móvil."*

Sabrás que ha funcionado cuando puedas hacer scroll por todo el plan en menos de un minuto y un amigo que lo lea sin contexto entienda tu viaje sin que tengas que explicárselo.

Errores comunes

- **Confiar en el primer plan como definitivo.** El primer borrador es un punto de partida, no la respuesta. Haz siempre una ronda de "critícalo" — detecta los días con caminatas poco realistas y las reservas que faltan.
- **Saltarse la línea del colchón.** Un presupuesto sin un colchón del 10–15 % no sobrevivirá al contacto con la realidad. Añádelo antes de empezar a reservar, no después de la primera sorpresa.
- **Preguntarle a la IA por precios o aperturas actuales.** Los asistentes de IA no conocen de forma fiable las tarifas hoteleras de hoy, los precios de los vuelos ni si un museo pequeño está cerrado por reformas. Confirma cualquier cosa que sea sensible en dinero o tiempo en la web oficial o en una reseña reciente.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** El mismo método de una tarde funciona para un fin de semana largo, una visita familiar o cualquier viaje en el que tengas presupuesto y una idea vaga y necesites un plan viable para esta noche.
- **Para tu negocio o trabajo:** Si alguna vez planificas visitas de clientes, retiros de equipo o viajes de conferencias con dieta, el patrón "brief → desglose de dinero → plan del día → prueba de presión → comprimir" es cómo un buen asistente planifica cualquier cosa, y puedes reutilizarlo también para proyectos que no sean de viajes.
- **Si estás empezando:** La mayor mejora es el Paso 4 — pedir a la IA que cuestione su propio plan. La mayoría de los principiantes se quedan en el Paso 1 y asumen que un plan bonito es un buen plan. Normalmente no lo es.

Prueba ahora

Elige una ciudad que te haya picado la curiosidad, abre cualquier asistente de IA y pega esto: *"Quiero pasar 3 días en [ciudad] en [mes]. Mi presupuesto total es de [X $]. Me gusta [2 cosas*

que te gusten]. Hazme un primer plan día a día con actividades sobre todo gratis o baratas."
Pasa los próximos 15 minutos reaccionando a lo que recibas — ese ida y vuelta es toda la habilidad.

Planifica un viaje de fin de semana a partir de una sola idea con Cohere

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Una sola frase como "fin de semana en Portland en octubre" basta para que Cohere te arme un itinerario día por día, pero inventará nombres de lugares si lo dejas a su aire, así que empieza con una breve instrucción de planificador de viajes y después ve ajustando el plan con cambios de uno en uno.

Ya sabes cómo enviar un mensaje en Cohere Chat. Esta guía te enseña un flujo de trabajo que vas a reutilizar cada vez que planifiques un viaje: un paso de configuración inicial, una primera petición estructurada y una serie de pequeños seguimientos que van ajustando el plan hasta algo que de verdad puedas usar el día del viaje. Al final, tendrás un esquema imprimible del fin de semana y un prompt reutilizable que podrás pegar en cualquier chat de futuros viajes.

Antes de empezar

- Una cuenta de Cohere y la interfaz de chat (web o app) que ya estés usando.
- Una idea aproximada de adónde quieres ir y cuándo — incluso "fin de semana de otoño, algún sitio de costa" es suficiente.
- Unos 15 minutos la primera vez, alrededor de cinco minutos para viajes futuros cuando ya tengas guardado el prompt reutilizable.

Paso 1 — Abre un chat nuevo y define un preámbulo de planificador de viajes

Empieza una conversación nueva para que el contexto antiguo no se cuele. Antes de escribir tu petición real, mira en la parte superior del chat — suele haber un pequeño campo o un panel desplegable para **instrucciones personalizadas** o un **mensaje del sistema** (a veces etiquetado como "Persona", o escondido detrás de un icono de ajustes). Pega un brief corto en español sencillo: quién eres, qué nivel de detalle quieres y cualquier límite firme. Esta configuración inicial hace que cada futuro prompt llegue mejor, porque el modelo ya conoce la forma que buscas. Ejemplo: *"Eres un planificador de viajes práctico. Viajo con otro adulto, sin niños. Nos gusta caminar, la comida local y un museo o monumento por viaje como máximo. Evita recomendaciones de lujo. Limita cada día a tres bloques de tiempo: mañana, tarde, noche. Nunca inventes nombres concretos de restaurantes — describe la cocina y el barrio en su lugar."* Sabrás que funcionó cuando la siguiente respuesta ya se sienta estructurada — empiece con un esquema claro tipo "Día 1 / Día 2" en vez de un muro de sugerencias. Si en tu dispositivo se ve distinto: si no hay un campo obvio para el prompt del sistema, pega el brief

como la primera línea de tu mensaje, precedido por "Instrucciones para este chat:" — el efecto es parecido, solo que menos cómodo de reutilizar.

Paso 2 — Envía tu idea de viaje de una frase como una petición estructurada

Ahora escribe tu idea vaga, pero envuélvela en una solicitud con una forma concreta. Un simple "fin de semana en Portland en octubre" es demasiado abierto — Cohere elegirá una estructura por ti, y puede que no te guste. Así que dile qué forma quieres: cuántos días, qué bloques de tiempo, qué debe contener cada bloque. Esta es la diferencia entre "dame ideas" y "dame un plan para el sábado por la mañana con un sitio para tomar café". 💬 Ejemplo: *"Idea de viaje de fin de semana: Portland, Oregón, segundo fin de semana de octubre, dos adultos, llegamos el viernes por la noche, nos vamos el domingo por la tarde. Arma un plan día por día en tres bloques de tiempo por día (mañana, tarde, noche). Para cada bloque, dame: una actividad principal, un sitio para comer (describe la cocina y el barrio, no inventes nombres) y un plan B si llueve."* Sabrás que funcionó cuando la respuesta vuelva dividida en días y bloques claramente etiquetados — no un único párrafo de sugerencias. Si en tu dispositivo se ve distinto: algunas vistas de Cohere colapsan las respuestas largas; si solo ves la primera mitad, busca un "Mostrar más" o una flecha hacia abajo al final de la respuesta.

Paso 3 — Acerca la respuesta a tu estilo real

El primer borrador rara vez es el que usarías de verdad — es un punto de partida. Léelo una vez y luego pide un cambio concreto. Los seguimientos más útiles son sobre *estilo*, no sobre contenido: paseos más cortos, mañanas más tardías, más opciones bajo techo, menos turísticas. Pedir una sola cosa cada vez evita que el modelo reescriba todo el plan y deshaga sin querer las partes que te gustaban. 💬 Ejemplo: *"En general está bien, pero aprieta esto: sustituye cualquier bloque que requiera coche por una opción en transporte público y mueve cualquier sugerencia que empiece antes de las 9 a las 10 o más tarde. Deja todo lo demás igual."* Sabrás que funcionó cuando la respuesta mantenga la misma estructura pero solo cambien los bloques que pediste — no el plan entero. Si en tu dispositivo se ve distinto: si Cohere ofrece un botón de pulgar arriba/abajo o un "regenerar" junto a la respuesta, no uses regenerar aquí — eso te daría un plan completamente nuevo. En su lugar, envía tu ajuste como un mensaje nuevo dentro del mismo chat para que la versión anterior quede visible por encima.

Paso 4 — Añade un plan B por lluvia para un bloque concreto

Los planes de fin de semana viven o mueren por su plan B. Elige el *único* bloque más dependiente del clima — normalmente una tarde al aire libre — y pide un intercambio. Nombrar un solo bloque (no "todo el fin de semana") mantiene intacto el resto del plan y te da una elección limpia de A/B para la mañana del viaje. 💬 Ejemplo: *"Solo para el domingo por la*

tarde, dame un plan B que funcione si llueve: una actividad bajo techo, un sitio cálido cercano para comer y un café al que pueda ir andando entre ambos. Deja el sábado exactamente como está." Sabrás que funcionó cuando veas un nuevo bloque de tarde con tres elementos etiquetados y el plan del sábado quede sin cambios por encima. Si en tu dispositivo se ve distinto: si Cohere reescribe todo el plan en vez de solo ese bloque, probablemente tu mensaje sonó demasiado general ("dame planes B por lluvia") — reformúlalo nombrando el día y el bloque, tipo "Solo para el domingo por la tarde...".

Paso 5 — Pide un resumen de una pantalla que puedas usar de verdad en el móvil

Las respuestas largas son geniales para pensar; son malas para usar en movimiento. Pídele a Cohere que comprima todo el plan en una sola pantalla ajustada — líneas cortas con viñetas, sin descripciones, sin explicaciones. Esta será la versión que capturas o pegas en tu app de notas. Ejemplo: *"Ahora comprime todo el plan — los dos días más el plan B por lluvia del domingo — en una versión de una pantalla que pueda leer en el móvil. Cada elemento en una línea corta. Sin descripciones, sin lenguaje florido. Orden: viernes noche, sábado mañana/tarde/noche, domingo mañana/tarde, plan B por lluvia del domingo."* Sabrás que funcionó cuando la respuesta quepa en unas 12–18 líneas cortas y se lea como una lista de comprobación, no como un ensayo. Si en tu dispositivo se ve distinto: si el resumen sale demasiado largo, envía un seguimiento tipo "Corta eso a la mitad — quédate solo con el sitio y la hora".

Paso 6 — Saca el plan del chat

Un plan de viaje dentro de una ventana de chat es un plan que olvidarás en cuanto cierres el portátil. Envía el resumen de una pantalla a una herramienta que abras de verdad cada día — la app de notas de tu móvil, un documento compartido o una entrada de calendario. Este paso lleva 30 segundos y es la diferencia entre un plan que lees una vez y un plan que de verdad sigues. Ejemplo: *"Ahora escríbeme una versión para copiar y pegar del resumen de una pantalla que pueda pegar en Apple Notes o Google Keep. Usa texto plano, sin negritas de markdown, un elemento por línea, con una línea en blanco entre días."* Sabrás que funcionó cuando la respuesta sea texto plano que puedas seleccionar, copiar y pegar en cualquier app de notas sin reformatear. Si en tu dispositivo se ve distinto: si Cohere sigue sacando markdown (encabezados en negrita, guiones), pégalo primero en tu app de notas y luego quita los símbolos a mano — normalmente son 20 segundos.

Errores comunes

- **Pedir "el mejor" de cualquier cosa.** Cohere inventará nombres con total seguridad. Pídele siempre que *describa* la cocina y el barrio en su lugar — y luego busca tú los sitios reales en una app de mapas o de reseñas.

- **Regenerar cuando lo que querías era ajustar.** El botón de regenerar (o cualquier equivalente) tira a la basura tu plan funcional. Úsalo solo cuando toda la dirección esté mal, nunca para arreglar una línea.
- **Intentar que un solo prompt haga todo.** Un único mensaje enorme recibe una respuesta genérica. Mejor: una petición estructurada y luego una serie de pequeños seguimientos. Cada seguimiento es un compromiso pequeño que puedes quedarte o descartar.

Qué significa esto para ti

- **En tu día a día:** cada vez que te enfrentes a una tarea que va de vaga a concreta — un plan de cumpleaños, una checklist del día de la mudanza, la visita de un invitado de fin de semana — el mismo flujo funciona: preámbulo corto, una petición estructurada, un ajuste cada vez, y luego un resumen de una pantalla.
- **Para tu negocio o tu trabajo:** el patrón se traduce directamente a cualquier proyecto con una forma conocida y unas pocas preferencias — agendas de reuniones, preparación de conferencias, checklists de onboarding. Define el preámbulo una vez para el proyecto y luego itera.
- **Si quieres ir más lejos:** la próxima vez, antes de enviar tu idea de viaje, pega un pequeño bloque con *tus propias* notas — una lista de sitios que te recomendó un amigo o tres cosas que ya tienes reservadas — y pídele a Cohere que encaje sus sugerencias alrededor. Se vuelve muchísimo más útil cuando le das algo real al que anclarse.

Pruébalo ahora

Abre Cohere y empieza un chat nuevo. Escribe una frase — tu idea real y vaga para un fin de semana, aunque sea solo "algún sitio cálido en febrero". Luego pega el preámbulo del Paso 1 encima y, justo después, la estructura del prompt del Paso 2 con tu destino ya rellenado. Dos minutos y tendrás un borrador con el que reaccionar.

Usa ChatGPT para planificar un road trip con paradas, descansos para cargar combustible y tiempos de conducción

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Dale a ChatGPT tu punto de partida, destino, fechas y un máximo de horas de conducción al día, y te preparará un plan día por día con paradas, repostajes y lugares para visitar. Verifica tú mismo las distancias y los cierres: no tiene datos en vivo de tráfico ni de gasolineras, y a veces se inventa sitios que no existen.

Seguro que conoces esa sensación de mirar un mapa, hacer zoom entre dos puntos y preguntarte dónde parar a comer. Ese es justo el tipo de pregunta que ChatGPT resuelve bien. Tú le das los datos aburridos y él te devuelve un plan que puedes editar y realmente conducir.

Antes de empezar

- Una cuenta gratuita de ChatGPT es suficiente. Los planes de pago desbloquean los modelos más nuevos y rápidos; consulta la página oficial de precios para ver las opciones actuales.
- Un teléfono u ordenador con la app de ChatGPT, o cualquier navegador apuntando al sitio oficial.
- Unos 20–30 minutos, más una app de notas en el teléfono para el plan final (Apple Notes, Google Keep o Notion funcionan todas).
- Ten claras cuatro cosas antes de empezar: ciudad de salida, destino final, fechas del viaje y aproximadamente cuántas horas quieres conducir cada día.

Paso 1 — Abre ChatGPT y describe tu viaje en un párrafo

En el ordenador, abre chatgpt.com en tu navegador e inicia sesión. En el móvil, abre la app de ChatGPT. Si es tu primera vez, llegarás a una pantalla en blanco con un campo de mensaje en la parte inferior de la página; ahí es donde tienes que escribir. Si en vez de eso ves una conversación antigua, busca un botón **New Chat** (un lápiz 🖍️ o un cuadrado con un signo más) en la parte superior de la pantalla y púlsalo para empezar de cero. Escribe un párrafo corto que cubra quién viaja, desde dónde sales, a dónde vas y tus fechas. Con pocas frases basta, porque ChatGPT funciona mejor con datos concretos que con vaguedades. 💬 Ejemplo: "Mi pareja y yo vamos a conducir desde Portland, Oregón, hasta San Francisco, California, el 12 de junio, saliendo sobre las 8 de la mañana. Nos gustan los pueblos pequeños, el buen café y las caminatas cortas. Queremos conducir no más de 6 horas al día." Sabrás que ha funcionado cuando tu párrafo aparezca en el chat y debajo salga un indicador de "typing…".

Paso 2 — Pide un itinerario día por día con tiempos de conducción

Cuando ChatGPT responda, escribe un mensaje de seguimiento pidiéndole que divida el viaje en días, con el tiempo exacto de conducción de cada tramo y la parada para dormir sugerida. Aparece un nuevo burbuja de chat bajo tu pregunta y, en unos segundos, ChatGPT empieza a escribir un plan numerado día por día. Cada día debería mostrar aproximadamente cuántas horas pasarás conduciendo, dónde dormirás esa noche y una frase explicando por qué esa parada merece la pena. Ejemplo: "Genial. Ahora dame un plan día por día. Para cada día, dime la ciudad de salida, la ciudad final, las horas totales de conducción y una frase sobre por qué esa parada merece la pena." Si la primera respuesta es demasiado general —por ejemplo, solo ciudades famosas sin horas—, responde con "Por favor, añade las horas de conducción de cada día y el kilometraje total aproximado." ChatGPT recuerda la conversación, así que reescribirá el plan incluyendo ese detalle. Sabrás que ha funcionado cuando cada día del plan tenga un inicio, un final y un número de horas dentro del coche.

Paso 3 — Pide paradas para repostar y pausas para comer

Con el esqueleto listo, pide a ChatGPT que marque las paradas de combustible y los descansos a lo largo de cada día de conducción. Escribe un mensaje corto pidiendo gasolineras cada 3–4 horas más una parada real para comer al día. El chat se actualiza en el mismo sitio, así que el plan de repostaje queda justo debajo del plan de conducción día por día que ya tienes. Ejemplo: "Añade una parada para repostar cada 3 horas de conducción y una parada buena para comer al día. Solo dime el nombre del pueblo o de la salida y más o menos a qué hora del día llegaría allí." Si tu coche es eléctrico o tienes menos autonomía, dilo en un mensaje de seguimiento —por ejemplo: "Mi eléctrico hace unas 250 millas por carga, así que planifica las paradas de recarga en torno a eso." ChatGPT ajustará el plan en el mismo lugar. Sabrás que ha funcionado cuando cada día de conducción ahora incluya una o dos paradas para repostar y una pausa para comer, con horarios aproximados.

Paso 4 — Pide una o dos cosas para ver en cada parada

Escribe un mensaje de seguimiento corto pidiendo una o dos cosas pequeñas y concretas que ver o hacer en cada parada nocturna; nada elaborado, solo lo suficiente para que la conducción se sienta como un viaje. ChatGPT añade una línea de "cosas para hacer" bajo cada día en el mismo chat, mezclando una parada al aire libre, una recomendación de comida y un pequeño museo o mirador cuando tenga sentido. Ejemplo: "Para cada parada nocturna, sugiéreme una cosa al aire libre, un sitio local para comer y un museo o mirador rápido. Mantenlo breve; no queremos meter todo el viaje a presión." Si una sugerencia no encaja —tal vez está cerrado, queda lejos de tu ruta o ya has estado allí—, basta con responder "Quita la del faro y dame otra parada al aire

libre" y ChatGPT la cambiará. No hace falta empezar de cero. Sabrás que ha funcionado cuando cada día tenga una pequeña línea de "cosas para hacer" que se ajuste al tiempo del que realmente dispones.

Paso 5 — Pide a ChatGPT que encuentre problemas en tu plan

Este es el paso que la mayoría de la gente se salta, y es el que más dolores de cabeza ahorra. Escribe un mensaje corto pidiendo a ChatGPT que actúe como un revisor de road trips escéptico y le saque los puntos débiles a tu plan. ChatGPT reescribe su respuesta anterior con una sección "Cosas que verificar" al final, señalando cosas como tramos largos sin gasolineras, llegadas a última hora de la tarde en pueblos tranquilos o tramos de conducción claramente demasiado largos. Tómalo como una segunda opinión gratuita. 💬 Ejemplo: "Ahora léeme el plan como un amigo escéptico. ¿Qué parece demasiado apurado? ¿Qué día tiene el tramo más largo entre gasolineras? ¿Hay algo que debería verificar antes de salir?" Si no señala nada, el plan no tiene por qué ser perfecto; simplemente significa que no ha saltado nada obvio. Verifica siempre los números de salida de autopista, los precios actuales del combustible y los cortes de carretera con tu app de mapas antes de conducir. Sabrás que ha funcionado cuando el plan termine con una sección corta "Cosas que verificar" que antes no tenías.

Paso 6 — Guarda el plan final en tu teléfono o en tus notas

Escribe un último mensaje corto pidiendo a ChatGPT que combine todo el viaje en una lista limpia y numerada que puedas pegar en tu app de notas. ChatGPT responde con una versión de texto plano bien ordenada: Día 1, Día 2, cada día en su propio bloque corto, las paradas para repostar intercaladas y las cosas para hacer en pocas palabras. Cópialo con el botón **Copy** en la parte superior del mensaje y pégalo en Apple Notes, Google Keep, Notion o incluso en un simple email a ti mismo. Ahora el plan vive en un sitio donde puedes leerlo en una gasolinera sin conexión a internet. 💬 Ejemplo: "Ahora condensa todo el viaje en una lista numerada y limpia que pueda pegar en mi app de notas. Mantén las paradas para repostar dentro de cada día. No añadas nada nuevo." Si tu plan cambia a mitad de viaje —se cierra una carretera, quieres quedarte una noche más—, vuelve a este mismo chat y pide a ChatGPT que reconstruya solo ese día. Todavía tiene toda la conversación en memoria. Sabrás que ha funcionado cuando tengas una lista limpia y copiable en tu teléfono que no dependa de tener ChatGPT abierto.

Errores comunes

- **Confiar en cada nombre sin verificar.** A veces ChatGPT se inventa un pueblo, un café o una gasolinera que no existen. Antes de conducir a un sitio nuevo, pega el nombre en un buscador o en tu app de mapas y confirma que es real y que sigue abierto.
- **Olvidar que ChatGPT no tiene datos en vivo.** No puede ver los precios de hoy de la gasolina, los cortes de carretera actuales ni el tiempo. Úsalo para darle forma al viaje y

luego usa una app de mapas y del tiempo en tiempo real para los detalles del día.
- **Pedir demasiado en un único prompt gigante.** Una pregunta de 600 palabras suele recibir una respuesta vaga. Divide la planificación en los seis pasos de arriba; la conversación construye un mejor plan que cualquier mensaje mega-largo por sí solo.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** El mismo patrón sirve para cualquier jornada con varias paradas: una escapada a una ciudad, un fin de semana de recados por la ciudad, una mudanza entre dos pisos. Dile el inicio, el final y el tiempo del que dispones, y pide un bloque cada vez.
- **Para tu negocio o trabajo:** Si conduces por trabajo —repartos, visitas comerciales, servicio técnico—, pega en ChatGPT la lista de direcciones del día siguiente y pídele que agrupe las paradas en la ruta más eficiente, con repostajes y pausas para comer incluidos. Es un primer borrador rápido antes de cargar las direcciones en un planificador de rutas real.
- **Si estás empezando:** Lo más fácil es planificar una ruta de medio día que ya conozcas bien, solo para ver cómo ChatGPT estructura una ruta. Aprenderás qué pedir, qué ignorar y cómo empujar cuando una respuesta no te convenza.

Pruébalo ahora

Abre ChatGPT y pega esto: "Voy a conducir desde [tu ciudad] hasta [un pueblo a 2–3 horas] este sábado, saliendo a las 9 de la mañana. Dame un plan de un día con las horas totales de conducción, una parada para repostar, una para comer y una cosa que ver por el camino." Lee la respuesta, cambia un detalle ("mejor haz que la parada para comer sea en un pueblo con una panadería") y fíjate en lo rápido que la reescribe. Ese es el músculo que quieres entrenar antes de planificar el gran viaje.

Cómo adaptar una receta familiar para cualquier número de invitados

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Multiplicar los ingredientes por un solo número es la parte fácil, pero el tiempo de cocción, el tamaño del molde y algunos sabores intensos (como la sal y el polvo de hornear) no escalan igual. Aquí te contamos cómo adaptar una receta sin arruinarla.

Cada receta familiar fue escrita para un número determinado de personas, pero la mayoría cocinamos para grupos que se niegan a quedarse en ese tamaño. La buena noticia: las cuentas con los ingredientes son la parte más pequeña del trabajo. Lo más importante es saber *qué no escala* y ajustarlo a propósito.

Antes de empezar

- Una copia impresa o guardada de la receta que quieres adaptar (mira primero el tamaño de las porciones original).
- Una calculadora: la de tu teléfono sirve perfecto.
- Tazas y cucharas medidoras; una balanza de cocina es un extra bueno si tienes una.
- Un bolígrafo o app de notas para apuntar tu multiplicador y cualquier ajuste que hagas.
- Unos **30 minutos** para las cuentas, adaptar la receta y la primera ronda de cocción.

Paso 1: encuentra tu factor de escala

Cada paso posterior depende de este único número, así que calcúlalo bien primero. La cuenta es sencilla: divide el número de personas que quieres alimentar entre el número para el que estaba escrita la receta originalmente. Ese decimal es tu **factor de escala**, tu "multiplicador", y lo vas a usar una y otra vez. Piénsalo como el único dial que sube o baja toda la receta.

Por ejemplo, una receta para 6 personas la quieres estirar para 14 invitados: 14 ÷ 6 = 2,33. Anota ese número en un lugar visible: arriba de la hoja de la receta, en una nota adhesiva o en tu teléfono. **Si tu receta no indica el número de porciones**, cuenta para cuántas personas "está pensada": pollo para 4 significa 4 porciones de proteína, y redondea tu factor **hacia arriba**, no hacia abajo. Siempre es mejor que sobren a que falten.

💬 Ejemplo: la receta original es para 6, necesitas 14 → factor = **2,33**; original para 8, necesitas 4 → factor = **0,5**.

Sabrás que lo hiciste bien cuando tengas un único número decimal que puedas decir en voz alta (o susurrar) cada vez que midas un ingrediente.

Paso 2: multiplica todos los ingredientes secos, grasos y de volumen

Ahora que tienes tu factor, escala casi todo en la receta: harina, azúcar, arroz, pasta, vegetales picados, aceite y mantequilla. Multiplicar por 2,33 significa que **1 taza se convierte en 2,33 tazas**, es decir, un poquito más de 2¼ tazas. No intentes redondear demasiado pronto; los decimales se compensan cuando todo va a la olla. Aquí es donde viene la mayor parte del "volumen" de tu plato escalado.

💬 Ejemplo: 1 taza de harina × 2,33 = unas 2¼ tazas; 2 cucharadas de mantequilla × 1,5 = 3 cucharadas.

Si tu calculadora se muere o pierdes la cuenta, no pasa nada: para la mayoría de especias e ingredientes de volumen, estar dentro del 10% del cálculo es suficiente. El sabor de estos ingredientes escala de forma fiable porque son parte de la estructura, no del condimento.

Sabrás que lo hiciste bien cuando tengas un montón completo de ingredientes medidos, cada uno ajustado al nuevo número de invitados, listos para mezclar o cocinar.

Paso 3: trata la sal, los impulsores y las especias fuertes con más cuidado

Aquí es donde las cuentas empiezan a fallar. **La sal, el bicarbonato, el polvo de hornear, la levadura, el chile seco y el ajo crudo** son amplificadores de sabor, no volumen: se vuelven intensos muy rápido cuando se concentran. Multiplicarlos por el factor completo suele hacer que un plato escalado sepa fuerte, amargo o químico. La solución: multiplícalos por aproximadamente el **75–90%** de tu factor. Si tu factor es 2,33, escala la sal por 2, no por 2,33. Este único paso es lo que separa una receta escalada "más o menos" de una que de verdad sabe bien.

💬 Ejemplo: 1 cucharadita de sal en la original × factor 2,33 (cuenta completa) serían ~2,33 cucharaditas; con el multiplicador más suave de 2 → unas 2 cucharaditas es el objetivo correcto.

Si estás escalando hacia ABAJO, haz lo contrario: no recortes estos ingredientes por la proporción matemática completa, o el plato queda soso. Usa alrededor del 70% de la cantidad calculada, luego prueba al final y añade más si hace falta.

Sabrás que lo hiciste bien cuando el condimento de tu plato escalado sepa parecido al original: ni más salado, ni más apagado, justo en su punto.

Paso 4: elige un molde que se adapte al nuevo volumen

Este es el paso que la mayoría de cocineros caseros olvida, y es donde vienen la mayoría de los fracasos al escalar. Tu receta fue pensada para una forma y profundidad de molde específicas, y cambiar el número de porciones sin cambiar el molde lleva a centros crudos y bordes quemados. La regla general: apunta a aproximadamente la **misma profundidad de comida** en el molde que la receta original. Un pastel para 6 en un molde redondo de 20 cm tiene unos 5 cm de profundidad; cuando escalas para 12, un molde rectangular de 23×33 cm te lleva ahí sin intentar meterlo todo en un molde redondo demasiado pequeño.

💬 Ejemplo: molde original 23×33 cm para 8 porciones → 16 porciones → usa **dos** moldes de 23×33 cm, o una bandeja grande para asar.

Si no tienes un molde más grande, usa dos del tamaño original uno al lado del otro: es el plan B más seguro. Cocinar dos platos más pequeños casi siempre es mejor que apretar todo en un molde desbordado.

Sabrás que lo hiciste bien cuando la comida llene el molde aproximadamente a la misma profundidad que la receta original, no amontonada ni en una capa demasiado gruesa.

Paso 5: ajusta el tiempo de cocción y la temperatura del horno con cuidado

El tiempo no escala con las porciones: el calor tiene que atravesar la comida, y las tandas más grandes tardan más en calentarse **hasta el centro**. Mantén la temperatura del horno igual a la que dice la receta, pero empieza a revisar la cocción entre 10 y 15 minutos **antes** del tiempo original. Luego añade tiempo de cocción en tramos cortos. Una cazuela al doble puede tardar unas 1,3× más, no 2× más. Un pastel al doble puede necesitar solo entre 5 y 10 minutos más, no el doble.

💬 Ejemplo: tiempo de horneado original = 45 min → empieza a revisar a los **30 min**, luego cada 5 min, usando un palillo o termómetro.

Si el plato es muy grueso o denso (lasaña, pan, pastel de carne denso), espera un aumento de tiempo más cercano a 1,5×. **Para platos finos o casi líquidos** (sopa, flan, salsa), el tiempo casi no cambia: fíjate solo en las señales visuales que te daba la receta original.

Sabrás que lo hiciste bien cuando la comida esté bien cocida por dentro, no solo dorada por fuera, en un tiempo "un poco más largo que el original", no el doble.

Paso 6: prueba, ajusta y guarda tus notas para la próxima

Una receta familiar escalada es un documento de trabajo, no un producto terminado. La primera tanda escalada siempre es una experiencia de aprendizaje, y esa es la idea. Cuando el

plato esté listo, pruébalo y apunta qué cambiarías la próxima vez: más sal, menos tiempo de horneado, un molde más grande. La mayoría de cocineros caseros descubren que a la tercera ronda es cuando una receta escalada por fin se siente "bien afinada" para cualquier grupo.

💬 Ejemplo: "Escalé 2× para Acción de Gracias. La próxima vez: molde más grande, 10 min menos en el horno, +½ cucharadita de sal."

Si el primer intento no sale perfecto, no es un fracaso: son datos. ¿Poca sal? Añade una pizca en la mesa. ¿Muy seco? Echa un poco de salsa por encima. La próxima tanda será mejor gracias a esta.

Sabrás que lo hiciste bien cuando tengas un factor de escala que funcione y algunos pequeños ajustes anotados para la próxima vez, y un plato del que tus invitados sigan hablando.

Errores comunes

- **Duplicar la sal y el polvo de hornear junto con todo lo demás.** El plato queda fuerte, amargo o soso. Solución: escala estos al 75–90% de tu factor, luego prueba.
- **Usar el mismo molde y esperar que salga bien.** Un molde demasiado lleno cocina desigual: bordes quemados, centro crudo. Solución: apunta a la misma profundidad de comida que la original, o reparte en dos moldes.
- **Multiplicar el tiempo de cocción** por el mismo factor. El tiempo no escala así. Solución: mantén la temperatura del horno, empieza a revisar entre 10 y 15 minutos antes y fíjate en señales visuales o usa un termómetro en lugar del reloj.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** puedes organizar cenas improvisadas, potlucks o reuniones familiares sin entrar en pánico pidiendo comida para llevar como plan B. Escalar se vuelve un pequeño hábito mental, no un gran proyecto.
- **Para recetas y reuniones familiares:** la receta sigue siendo *tuya* para siempre: solo la ajustas al grupo. La receta de galletas de la abuela funciona para 4, 14 o 40 personas una vez que conoces el truco.
- **Si estás empezando:** no intentes con una torta de boda el primer día. Elige una receta familiar fiable y prueba multiplicarla por 1,5× esta semana. Las cuentas se vuelven más fáciles con la práctica, y la intuición también.

Prueba ahora

Abre la app de calculadora en tu teléfono, elige una receta en la que confíes (algo simple es mejor: galletas, sopa o una cena de una sola bandeja) y calcula el factor que necesitas para las comidas de la próxima semana. Multiplica los ingredientes secos y la sal a mano, solo para sentir

lo cortas que son realmente las cuentas. La lista de ingredientes es la mitad fácil, y ahora ya sabes exactamente dónde vive la mitad difícil.

Cómo crear un cuento personalizado para dormir con tu hijo como protagonista usando cualquier IA

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Cualquier asistente de IA moderno — ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Le Chat u otros — puede escribir un cuento personalizado para dormir con tu hijo como protagonista en unos cinco minutos. Escribes unas cuantas frases claras sobre quién quieres incluir y qué debe pasar, y el asistente redacta un cuento que puedes leer en voz alta o guardar.

En los próximos minutos tendrás un cuento donde tu peque es el personaje principal, su pez dorado es el compañero de aventuras, y la aventura sucede en su parque favorito — o en cualquier otro sitio que imagines. Esta guía funciona con cualquier asistente de IA que ya uses, y no necesitas ninguna habilidad especial, solo la capacidad de escribir unas pocas frases.

Antes de empezar

- **Un asistente de IA en el que puedas escribir.** Usa ChatGPT, Gemini, Claude, Microsoft Copilot, Le Chat o cualquier otro chatbot con el que tengas cuenta. Con el plan gratuito es suficiente.
- **Un dispositivo con acceso a internet** — móvil, tablet u ordenador, todos valen.
- **Unos cinco minutos** para el primer intento.
- **Tres datos pequeños** que darle al asistente: el nombre de tu hijo, un compañero de aventuras (una mascota, un peluche o un amigo imaginario) y un lugar favorito.

Nada más. Ni programas especiales, ni pagos para la versión básica, ni conocimientos técnicos.

Paso 1 — Abre un chat nuevo con tu asistente de IA

Entra en la web o la app del asistente de IA que uses y **abre una conversación nueva y vacía**. La mayoría de asistentes tienen un botón grande o una opción "**Nuevo chat**" en la parte superior de la pantalla. Si no lo ves, busca un **icono de lápiz**, un **signo más** o un botón que diga algo como **"Nueva conversación"** o **"Iniciar nuevo chat"**. Un chat en blanco es importante porque el asistente debe centrarse solo en tu cuento: los mensajes antiguos de un chat previo pueden confundirlo. 💬 Ejemplo: no hay que escribir nada todavía — solo abre la app y toca el botón de nuevo chat. Sabrás que funcionó cuando veas una caja de mensaje vacía, sin mensajes anteriores encima.

Paso 2 — Dile al asistente qué papel quieres que interprete

En esa caja de mensaje vacía, escribe una frase corta pidiéndole a la IA que actúe como **escritor de cuentos para dormir**. Un **prompt** no es más que la instrucción que le das a una IA — imagínalo como pedirle ayuda a un amigo. Pedirle a la IA que interprete un papel concreto hace que escriba con el estilo adecuado: suave, cálido y apto para niños. Si el botón de la pantalla dice algo como **"Enviar"**, **"Preguntar"** o tiene un **icono de avión de papel** ✈️, ese es el que tienes que pulsar después de escribir. 💬 Ejemplo: `Eres un escritor amable de cuentos para dormir para niños pequeños. Por favor, escribe con un lenguaje sencillo y delicado, con un final feliz.` Sabrás que funcionó cuando el asistente responda confirmando el papel, a menudo con una frase como "¡Claro, encantada de ayudarte!" o un breve reconocimiento.

Paso 3 — Añade los tres ingredientes clave: el niño, el compañero y el lugar

Ahora envía un segundo mensaje donde nombres quién sale en el cuento y dónde ocurre. Mantenlo corto y concreto: cuantos más detalles des, más personal se sentirá el cuento. Un **compañero de aventuras** es simplemente el ayudante o mejor amigo del personaje en la aventura. Incluye el nombre de tu hijo, el compañero (su mascota, un peluche o incluso un dragón imaginario) y un lugar favorito (el jardín, el parque, la casa de la abuela). Si tu asistente usa nombres de botón distintos, busca una **flecha de enviar**, la **tecla intro/enter** o un círculo con una flecha hacia arriba. 💬 Ejemplo: `Por favor, escribe un cuento protagonizado por mi hija de 6 años llamada Lily, su hámster llamado Biscuit y el jardín de casa con el gran roble. Lily es tímida pero muy curiosa.` Sabrás que funcionó cuando el asistente empiece a escribir un cuento que menciona a Lily por su nombre en las primeras frases.

Paso 4 — Pide una duración apta para la hora de dormir y una lección suave

Cualquier IA puede escribir cuentos cortos o muy largos. Para la hora de dormir, uno corto funciona mejor, para que tu hijo no se impaciente. Envía otro mensaje corto pidiendo un cuento de unos cinco minutos para leer en voz alta, con **una lección suave** entrelazada — como ser valiente, compartir o probar algo nuevo. Una **lección**, aquí, es simplemente una idea pequeña y amable que el cuento enseña sin hacer ruido, no una charla. Si el asistente te da un cuento demasiado largo, di simplemente "más corto, por favor" y vuelve a intentarlo — no pasa nada por pedirlo. 💬 Ejemplo: `Por favor, hazlo de unas 500 palabras — la duración de una lectura de 5 minutos para dormir — y muestra con delicadeza cómo ser valiente ayuda, sin ser moralista.` Sabrás que funcionó cuando el cuento vuelva con una duración más o menos correcta y termine con una sensación tranquila y apacible, en vez de con un giro dramático.

Paso 5 — Léelo y luego pide cambios

Lee el cuento en voz alta para ti. Si algo chirría — un personaje hace algo que da miedo, una palabra es demasiado difícil o el final parece precipitado — dile al asistente qué quieres arreglar. Este toma y daca es normal y es la forma en que **colaboras** con la IA (es decir, trabajáis juntos, por turnos). Puedes pedir un final distinto, cambiar el compañero por un unicornio o añadir un hermano. El asistente reescribe el cuento entero en segundos. Si el asistente te ofrece opciones como **"Regenerar"** o **"Intentar de nuevo"**, esos son botones que producen una versión nueva usando las mismas instrucciones. Ejemplo: `Esto es precioso, pero por favor cambia el final para que Lily y Biscuit se duerman plácidamente bajo el roble en vez de salir corriendo a casa.` Sabrás que funcionó cuando la nueva versión incluya el cambio que pediste y siga teniendo el nombre de Lily.

Paso 6 — Guarda o comparte el cuento

Cuando estés contento, copia el cuento en la app de notas del móvil, envíatelo por correo o imprímelo. Algunos asistentes te dejan **compartir** toda la conversación mediante un **enlace** (una dirección web que puedes enviar a alguien) — busca un **icono de compartir**, que a menudo parece una flecha que sale hacia arriba de una caja, o tres puntos conectados. También puedes hacer una captura de pantalla de la página del cuento. El mismo prompt servirá mañana con otros nombres, así que acabas de aprender una habilidad que puedes repetir cada noche. Ejemplo: toca el **icono de compartir**, elige **"Copiar enlace"** o **"Enviar por correo"** y guarda el cuento en una carpeta llamada "Cuentos para dormir". Sabrás que funcionó cuando el cuento esté guardado en algún sitio donde puedas volver a encontrarlo, incluso después de cerrar el chat.

Errores comunes

- **Olvidar abrir un chat nuevo.** Los mensajes antiguos pueden filtrarse en el cuento nuevo y confundir al asistente. Si tu cuento menciona de repente tu lista de la compra, esa es la razón: abre un chat nuevo y vuelve a intentarlo.
- **Pedir demasiado a la vez.** "Que sea emocionante, divertido, asustadizo-pero-no-mucho, con canciones y un dragón" abruma al asistente. Una o dos peticiones claras por mensaje funcionan mucho mejor.
- **Saltarse la prueba en voz alta.** Los cuentos que parecen bien en pantalla pueden sonar raros al decirlos. Léelo siempre una vez en voz alta antes de leérselo a tu hijo: tu oído detecta problemas que tu vista se pierde.

Qué significa esto para ti

- **En tu día a día:** Tienes un suministro gratis e interminable de cuentos personalizados para dormir. El mismo truco vale para cumpleaños, viajes largos en coche o tardes de "me aburro": cambia los nombres y el lugar.

- **Para tu trabajo o negocio:** Esta misma técnica de prompt — pedirle a una IA que interprete un papel y luego darle ingredientes claros — es la base de usar la IA para correos, informes y planificaciones. Acabas de practicar la habilidad de IA más importante que existe.
- **Si estás empezando:** Acabas de usar un asistente de IA para algo creativo, divertido y útil. Esa sensación de "lo he conseguido" es la misma que tendrás la próxima vez que pruebes algo nuevo con IA.

Prueba ahora

Abre tu asistente de IA ahora mismo, inicia un chat nuevo y pega este único mensaje para tener tu primer cuento en menos de un minuto:

```
Eres un escritor amable de cuentos para dormir para niños pequeños. Por favor, escribe un cuento para dormir de 500 palabras protagonizado por mi hijo llamado [NOMBRE DE TU HIJO], su mascota [NOMBRE DE LA MASCOTA], ambientado en [LUGAR FAVORITO]. Hazlo delicado, termina con ellos durmiéndose en paz, y muestra con suavidad que ser valiente está bien.
```

Sustituye las tres partes entre corchetes por datos reales, pulsa enviar y lee el resultado en voz alta. Ese es tu primer cuento personalizado para dormir — y el comienzo de una costumbre que puedes repetir tantas noches como quieras.

Cómo organizar un calendario familiar compartido y caótico en una sola tarde

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Elige una app de calendario que todos puedan ver, crea un calendario familiar compartido y dedica unas dos horas a añadir cada actividad escolar, turno de trabajo y práctica extraescolar. Después, configura avisos en el móvil para que nadie pregunte "¿a dónde tengo que ir?" a las 7 de la mañana.

Son las 6:47 de un martes por la mañana. Alguien busca la autorización firmada. Otro pregunta si el entrenamiento de fútbol se cambió. Hay que sacar al perro antes de que salga nadie. Este es justo el momento para el que se inventó un calendario familiar compartido, y puedes montarlo esta misma tarde mientras los niños están en su práctica y la lavadora está centrifugando.

Antes de empezar

- Una app de calendario gratuita que cualquier persona de la casa pueda instalar: Google Calendar (funciona en Android, iPhone y cualquier navegador), Apple iCloud Calendar (ya viene integrado en cada iPhone y Mac), u Outlook Calendar (si tu casa funciona con Windows o usas Outlook en el trabajo). Las tres tienen versión gratuita y permiten que varias personas vean y editen el mismo calendario.
- El móvil de cada miembro de la familia, con la sesión iniciada en la misma cuenta que compartiréis. (Los niños no necesitan su propio correo: pueden aparecer como un marcador provisional cuando los añadas.)
- Unos 90–120 minutos para la primera ronda. Después, mantenerlo cuesta unos 10 minutos a la semana.
- Una lista aproximada de los compromisos recurrentes. Echa un ojo al boletín del cole, al correo con los horarios de los equipos y a tus turnos: los copiarás y pegarás en el Paso 4.

Paso 1 — Elige una sola app de calendario que la familia realmente vaya a abrir

Abre la app de calendario que ya tienes en tu móvil, o instala una desde tu tienda de apps. Si tu familia usa móviles Android y un ordenador con Windows, Google Calendar suele ser la más fácil porque la cuenta gratuita de Google es la misma que Android espera. Si todos tienen iPhone, Apple iCloud Calendar funciona sin ningún registro extra. Si en tu trabajo se usa Microsoft, el calendario de Outlook mantiene los turnos de trabajo y los planes familiares en el mismo sitio.

Elige la opción que encaje con lo que ya usáis en casa: el mejor calendario es aquel que nadie tiene que recordar abrir. Inicia sesión en tu propio móvil y confirma que ves tus eventos

existentes antes de seguir.

💬 Ejemplo: *"Tenemos tres iPhones y un Mac: usemos Apple iCloud Calendar para no tener que instalar nada nuevo."*

Sabrás que ha funcionado cuando abras la app y veas tus citas, los cumpleaños o esa semana laboral vacía que llevas ignorando.

Paso 2 — Crea un calendario nuevo llamado "Familia"

Dentro de la app, busca la opción para añadir un calendario nuevo. En Google Calendar está tras el icono de más junto a "Otros calendarios" en la barra lateral web; en Apple Calendar en Mac está en el menú `Archivo`; en Outlook es `Agregar calendario → Crear uno nuevo`. La redacción exacta varía según la app y el dispositivo, pero todas las apps importantes tienen un botón de "añadir calendario" en algún sitio.

Ponle un nombre claro —"Familia" funciona bien—. Escoge un color llamativo para que destaque frente al calendario de trabajo en cuanto abras la vista semanal.

💬 Ejemplo: *"Nombre del calendario: Familia. Color: naranja. Descripción: compartido con mamá, papá, Mia y Leo."*

Sabrás que ha funcionado cuando el nuevo calendario aparezca en tu barra lateral con su propio color y esté vacío.

Paso 3 — Invita a cada miembro de la familia al nuevo calendario

Ahora comparte el calendario recién creado. En Google Calendar en la web, pasa el cursor sobre el nombre del calendario y busca la opción de ajustes o de compartir; luego añade el correo de cada miembro de la familia. En Apple Calendar en Mac, busca un interruptor de "Calendario compartido" en el panel de información del calendario y pega las direcciones de iCloud. En Outlook, haz clic derecho sobre el calendario y elige "Compartir y permisos". Si no encuentras el botón exacto, busca en la ayuda de la app "compartir calendario con la familia": la mayoría te lo explican en dos toques.

Cada persona acepta la invitación desde su móvil. Con los más pequeños, añade un nombre provisional como "Mia (niña)" en lugar de crear una cuenta real: solo necesitan ver los eventos, no ser dueños de ellos.

Sabrás que ha funcionado cuando el móvil de cada persona muestre los eventos familiares que añadas en el siguiente paso, normalmente en uno o dos minutos.

Paso 4 — Empieza añadiendo primero los eventos recurrentes importantes

Ahora viene la parte satisfactoria. Piensa en el calendario como cuatro capas y abórdalas en orden. Empieza por la capa más difícil —los compromisos fijos semanales— porque se repiten cada semana y nunca cambian. Añade el entrenamiento de fútbol cada martes y jueves, la asamblea del cole cada lunes por la mañana, el patrón de turnos de tu pareja, tus reuniones fijas. Cada app te permite repetir un evento: busca una frase como "No se repite" y cámbiala a "Semanal" o "Personalizado" con los días correctos.

Configura un aviso en cada uno. La mayoría de las apps avisan 10 minutos antes por defecto, que se queda corto cuando tienes que sacar a tres niños de casa. Busca el ajuste de aviso y súbelo a 60 o 90 minutos, además de un segundo aviso 15 minutos antes.

Ejemplo: *"Martes 16:00–17:30, Entrenamiento de fútbol, Mia. Se repite cada martes. Aviso: 90 min antes (ventana) y 15 min antes (notificación)."*

Sabrás que ha funcionado cuando el primer evento aparezca en el calendario compartido para todos y salte un aviso en tu móvil antes de que empiece la actividad.

Paso 5 — Añade los eventos puntuales desde los correos de esta semana

Abre tu correo y el de tu pareja (con permiso, o pídele que reenvíe los relevantes). Boletines del cole, citas del dentista, la fiesta de cumpleaños del sábado: copia cada uno al calendario compartido como un evento único. Si tiene ubicación, añádela. Si el correo incluye un enlace de inscripción o una nota, pega el enlace en las notas o la descripción del evento.

Este paso es un lío la primera vez, y es normal. La idea no es la perfección: es sacar los próximos 14 días de la cabeza de todos y dejarlos en una sola pantalla.

Ejemplo: *"Sábado 14:00–16:00, Fiesta de cumpleaños de Leo en el centro cívico. Notas: enlace para confirmar asistencia — llevar bañador."*

Sabrás que ha funcionado cuando puedas preguntar "¿qué hay el jueves?" y abrir el calendario familiar para tener la respuesta en tres segundos.

Paso 6 — Crea el hábito de una revisión de 10 minutos cada domingo

Un calendario compartido solo se mantiene ordenado si alguien se hace responsable. Elige a una persona —normalmente la que ya se da cuenta de las autorizaciones olvidadas— para dedicar

diez minutos cada domingo a añadir las próximas dos semanas. Tómalo como un cepillado de dientes: algo pequeño, periódico y fácil de saltarse cuando estás cansada.

Programa un aviso recurrente en tu propio móvil: "Domingo 19:00 — revisión del calendario familiar". Abre el calendario, repasa lo que falte, añádelo, listo.

💬 Ejemplo: *"Domingo 19:00–19:10, Revisión del calendario familiar, se repite cada semana. Aviso: al inicio."*

Sabrás que ha funcionado cuando el pánico del domingo por la noche por eventos olvidados deje de aparecer poco a poco.

Errores comunes

- **Saltarse el paso del color.** Sin un color claro para el calendario familiar, los eventos se mezclan con los del trabajo y sigues sin verlos. *Solución:* elige el color más llamativo que ofrezca la app y úsalo solo para eventos familiares.
- **Poner avisos 10 minutos antes.** Te da tiempo a leer la notificación, pero no a encontrar un zapato y salir de casa. *Solución:* pon un aviso con margen largo (60–90 min) y otro corto (10–15 min) en cada evento importante.
- **Olvidar los turnos de tu pareja.** Si en casa se rigen por turnos de trabajo, un calendario de turnos sin compartir echa todo por tierra en silencio. *Solución:* pide a tu pareja que comparta su calendario de trabajo con el tuyo, o añade los turnos recurrentes al calendario familiar en el Paso 4.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** desaparecen los mensajes de "¿a dónde tengo que ir?" de los martes por la mañana y los domingos son un poco menos tensos.
- **Para tu negocio o trabajo:** el mismo hábito —un único calendario compartido con avisos adecuados— protege las reuniones de las dobles reservas igual que protege los trayectos al cole.
- **Si estás empezando:** haz hoy los Pasos 1–4 y para ahí. Lo demás puede esperar al domingo.

Prueba ahora mismo

Abre la app de calendario en tu móvil, crea un evento llamado "Entrenamiento de fútbol — Mia" para el próximo martes a las 16:00, pon un aviso 90 minutos antes y compártelo en el nuevo calendario familiar. Ese único evento es la prueba de que el sistema funciona: lo demás es más de lo mismo.

Convierte una foto de tu nevera en dos ideas de cena con Meta AI

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Meta AI puede mirar una foto de tu nevera y sugerirte recetas de cena según lo que vea. Haz una foto amplia, adjúntala en un chat de Meta AI y pide dos recetas sencillas — normalmente te devuelve listas de ingredientes, pasos y cualquier cosa que necesites comprar.

Abrir la nevera, ver media cebolla, unos huevos y un trozo de queso un poco sospechoso, y no tener idea de qué cocinar. ¿Te suena? Esta guía te explica paso a paso cómo enviar una sola foto de tu nevera a Meta AI y recibir dos ideas de cena, además de una lista rápida de la compra para lo que te falte. Está pensada para quien nunca ha usado Meta AI — no necesitas experiencia en cocina ni en tecnología.

Antes de empezar

- Una cuenta gratuita de Meta. Funcionan Facebook, Instagram, WhatsApp o Messenger.
- Un smartphone con una de esas apps instalada, **o** un navegador abierto en la página oficial de Meta AI.
- Unos 5–10 minutos, incluyendo hacer la foto.
- Meta AI no está disponible en todos los países, y algunas funciones pueden variar según la región — si no la encuentras en una app, prueba con otra.
- Un aviso honesto desde el principio: Meta AI puede leer la foto y sugerir ideas, pero no cocina de verdad, y a veces interpreta mal las etiquetas o se salta algún producto. Toma sus recetas como punto de partida, no como respuesta definitiva.

Paso 1 — Abre Meta AI en una app que ya uses

Elige la app de Meta que más uses — Facebook, Instagram, WhatsApp o Messenger — y ábrela. Cuando estés en la pantalla principal, busca un acceso a Meta AI. Puede ser un icono redondo de colores, una barra de búsqueda con el texto "Ask Meta AI" dentro, o una opción tipo chat cerca de tus otras conversaciones. Toca la que veas.

Si en tu dispositivo se ve diferente: Meta AI se está añadiendo a estas apps por fases, así que la ubicación exacta cambia con frecuencia. Si no la ves dentro de la app, abre tu navegador y entra en la página oficial de Meta AI — la experiencia es parecida.

Sabrás que funcionó cuando se abra una pantalla de chat con un espacio para escribir un mensaje, normalmente en la parte inferior de la pantalla.

Paso 2 — Haz una foto clara de tu nevera

Ponte frente a la nevera abierta con la cámara de tu móvil abierta. Haz una sola foto amplia que intente captar el máximo de productos posible — estantes, cajones, puerta. No te preocupes por el orden; Meta AI solo necesita ver lo que hay. Intenta evitar luces brillantes detrás de ti que oscurezcan el interior, y mantén el móvil firme un segundo para que la foto no salga movida.

Si en tu dispositivo se ve diferente: Algunas cámaras tienen una opción "gran angular" o "0.5x". Úsala si puedes — encuadrar más en una sola toma significa que se pasarán por alto menos ingredientes.

Sabrás que funcionó cuando puedas leer las etiquetas con claridad y reconocer cada producto al mirar la foto más tarde.

💬 Ejemplo: una autoprueba rápida — pregúntate: "¿Podría una amiga saber qué es cada cosa solo con esta foto?"

Paso 3 — Adjunta la foto y pide dos recetas sencillas

En el chat de Meta AI, busca un icono para adjuntar — normalmente un clip, un símbolo "+" o un pequeño icono de imagen cerca del cuadro de mensaje. Toca, elige la foto de tu nevera de la galería y espera un momento a que la imagen se suba. Después escribe tu petición en un lenguaje sencillo. Sé concreto: cuántas recetas quieres, cuánto tiempo tienes y qué alimentos prefieres evitar.

Si en tu dispositivo se ve diferente: En algunas apps puedes hacer la foto directamente dentro del chat con un icono de cámara, en vez de elegirla de la galería. Cualquiera de las dos opciones sirve.

Sabrás que funcionó cuando la foto aparezca como una pequeña vista previa en el chat y Meta AI empiece a escribir una respuesta.

💬 Ejemplo: "Esto es lo que tengo en la nevera. Por favor, sugiéreme dos recetas sencillas de cena que pueda hacer esta noche en menos de 30 minutos. No como cerdo."

Paso 4 — Ajusta las sugerencias a tu noche

Lee lo que Meta AI te ha devuelto. A menudo la primera respuesta se acerca bastante, pero no es exactamente lo que buscas — quizá te sugiere algo muy picante cuando no te va el picante, o una receta que tarda una hora cuando solo tienes 20 minutos. Solo tienes que responder en el mismo chat con un mensaje corto explicando qué cambiar. Meta AI ajustará la propuesta.

Si en tu dispositivo se ve diferente: Si la respuesta se corta a mitad de frase o parece incompleta, envía "Por favor, continúa" y normalmente sigue donde lo dejó.

Sabrás que funcionó cuando la receta actualizada encaje con el tiempo, el gusto y los ingredientes que realmente tienes.

Ejemplo: "No tengo horno. ¿Puedes darme una versión en la sartén de la segunda receta?"

Paso 5 — Pide una lista corta de la compra con lo que te falte

Una vez que hayas elegido una receta que te guste, escribe un mensaje corto más pidiendo qué tendrías que comprar. Meta AI compara la receta con lo que detectó en tu foto y te da una lista. Pídele que la mantenga corta y agrupada por secciones del supermercado si puedes — así la compra será más rápida.

Si en tu dispositivo se ve diferente: Si Meta AI dice que no puede saber qué te falta, pega tú mismo los ingredientes de la receta y pregunta: "¿Cuáles de estos no están en mi nevera?" — normalmente basta para conseguir una lista limpia.

Sabrás que funcionó cuando tengas una lista pequeña y concreta de cosas para comprar, y no una respuesta vaga tipo "varios ingredientes".

Ejemplo: "Hazme una lista corta de todo lo que me falta de estas recetas. Agrúpala por secciones de la tienda."

Paso 6 — Guarda las recetas para consultarlas mientras cocinas

Cuando estés contento con las recetas y la lista de la compra, guárdalas en un sitio fácil de abrir con las manos sucias. En la mayoría de móviles puedes hacer una captura de pantalla del chat, copiar el texto de la receta en una app de notas, o enviártela a ti mismo en una app de mensajería. La idea es tenerla abierta en la encimera sin tener que iniciar sesión ni buscar entre un historial largo.

Si en tu dispositivo se ve diferente: Si las capturas te parecen incómodas, pídele a Meta AI en un último mensaje que "resuma estas recetas y la lista de la compra en un formato corto que pueda pegar en Notas" — normalmente te dará un bloque de texto limpio que puedes copiar con un solo toque.

Sabrás que funcionó cuando puedas abrir la receta y la lista en menos de cinco segundos, incluso con harina en los dedos.

Errores comunes

- **Foto borrosa u oscura.** El motivo principal por el que Meta AI falla en las recetas es una foto difícil de leer. Abre la nevera, enciende la luz de la cocina y mantén el móvil firme un segundo antes de disparar. Si tú no puedes leer una etiqueta en la foto, seguramente Meta AI tampoco.
- **Pedir demasiado a la vez.** "Dame cinco cenas gourmet con postre y maridaje de vinos" abruma al asistente. Limítate a dos recetas por consulta, y pide el vino o el postre en un mensaje aparte si realmente lo quieres.
- **Olvidar mencionar lo que no comes.** Meta AI no sabe que eres vegetariano, alérgico a los frutos secos o que no tienes salsa de soja. El primer mensaje es el sitio para decirlo — añadirlo después implica volver a preguntar y obtener una receta ligeramente diferente cada vez.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** es una forma rápida de acabar con la sensación de "no tengo nada para cocinar" en las noches ocupadas. En vez de quedarte mirando la nevera diez minutos, dedicas treinta segundos a hacer una foto y otro minuto a leer las recetas — el resto del tiempo vuelve a ser tuyo.
- **Para tu negocio o trabajo:** si llevas un pequeño café, un servicio de meal prep o escribes un boletín de comida, esto es un buen compañero de brainstorming para "¿qué puedo cocinar con lo que tengo ahora mismo?" No sustituirá a un desarrollador de recetas, pero puede sacarte rápido del bloqueo inicial.
- **Si estás empezando:** lo más fácil es hacerlo la próxima vez que te atasques con la cena — abre Meta AI, haz la foto y pide dos recetas. No necesitas aprender nada más antes.

Prueba ahora mismo

Abre tu nevera ahora mismo. Antes de cerrar la puerta, haz una foto amplia y envíala a Meta AI con este mensaje: *"Sugiérame dos cenas sencillas que pueda preparar esta noche en menos de 30 minutos con lo que se ve en esta foto."* Lee la primera respuesta antes de hacer cualquier otra cosa — esa es toda la habilidad que necesitas, y ya la tienes.

Cómo crear un borrador de árbol familiar con IA: guía para principiantes

6 pasos · Léela en la web

Cuando termines esta guía tendrás en la pantalla un esquema de árbol familiar en texto plano — padres, abuelos, hermanos, primos, las personas que realmente conoces— redactado por un asistente de IA en unos diez minutos. Es para cualquiera que sienta curiosidad por la historia familiar y quiera un punto de partida sencillo, sin tener que rellenar una base de datos genealógica completa el primer día.

> **Una nota honesta antes de empezar:** un asistente de IA trabaja con texto, no con diagramas pulidos. Lo que vas a conseguir es un esquema limpio en texto (piensa en una lista escrita con sangrías y líneas) que después podrás pegar en una web gratuita de dibujo de árboles si quieres algo visual. Ese es el verdadero valor de empezar aquí: un borrador ordenado que puedes hacer crecer.

Antes de empezar

- Una cuenta con cualquier asistente de IA moderno —ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Le Chat, DeepSeek, o similar. La versión gratuita sirve.
- Cinco minutos tranquilos para refrescar la memoria — nombres de padres, abuelos, tíos y primos que recuerdes. No hace falta fechas ni lugares.
- Una app de notas, un documento en blanco o una libreta donde pegarás el texto final.
- Entre 10 y 15 minutos en total.

Paso 1 — Anota los parientes que realmente conoces

Antes de abrir ninguna IA, tómate cinco minutos para listar las personas sobre las que tienes seguridad. Coge papel o abre una app de notas. Escribe: tú; tus padres y sus nombres de pila; tus abuelos por cada lado (materno y paterno); tus hermanos y hermanastros, si tienes; tus tíos y tías, y los primos que recuerdes. No te preocupes por fechas o lugares todavía — con los nombres y las relaciones basta para arrancar el borrador.

💬 Ejemplo: "Yo — Sara. Padres: Mamá = Linda, Papá = Tom. Padres de Mamá: Abuela = Joan, Abuelo = Bill. Padres de Papá: Abuela = Margaret, Abuelo = Alan. Hermanos: mi hermano Jake. Tíos: tía Mary (hermana de Mamá), tío Rob (hermano de Papá). Primos: Lily (hija de la tía Mary)."

Si la memoria te falla en alguna rama, déjala en blanco y añádela luego. Sabrás que ha funcionado cuando tengas una lista aproximada — incluso una lista desordenada es un buen punto de partida.

Paso 2 — Abre cualquier asistente de IA y empieza una conversación nueva

Abre la web o la app del asistente que hayas elegido —ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Le Chat, DeepSeek, o el que ya suelas usar. Inicia sesión si te lo pide y abre una conversación completamente nueva. Una conversación nueva es importante porque los mensajes antiguos pueden distraer a la IA. Busca un botón como **"Nueva conversación"**, **"New chat"** o un pequeño **icono de lápiz y papel**, normalmente arriba a la izquierda o a la derecha. Haz clic o púlsalo una vez.

Cuando se abra la nueva conversación, verás un cuadro de texto vacío esperando tu mensaje. Si tu asistente ofrece distintos modos (como "Buscar" o "Pensar"), el modo por defecto es suficiente para esta tarea.

Sabrás que ha funcionado cuando la pantalla muestre una conversación en blanco, solo con el cuadro de mensaje abajo y sin respuestas anteriores colgando.

Paso 3 — Envía un prompt claro y estructurado

Haz clic o pulsa dentro del cuadro de mensaje y escribe una petición corta que incluya la lista del Paso 1. Dile a la IA que quieres un esquema de árbol familiar dibujado con texto — con sangrías, guiones o una forma de árbol sencilla hecha con letras y líneas. Menciona que buscas un borrador inicial, no un cuadro genealógico terminado, y que ya rellenarás los huecos más adelante. Después envía el mensaje pulsando **Enter** o tocando el **icono de avión de papel / flecha hacia arriba**.

💬 Ejemplo: "Esta es mi familia, tal como la conozco: yo (Sara), Mamá Linda, Papá Tom, mi hermano Jake, los padres de Mamá Joan y Bill, los padres de Papá Margaret y Alan, la tía Mary (hermana de Mamá) y su hija Lily, el tío Rob (hermano de Papá). Hazme un esquema sencillo de árbol familiar en texto, con tres generaciones —yo, padres, abuelos— usando sangrías o una forma de árbol básica. Marca las ramas que no he rellenado. Es solo un borrador inicial."

Sabrás que ha funcionado cuando la IA responda con un bloque de texto formateado que muestre a las personas organizadas por generación, en lugar de una frase plana con una lista de nombres.

Paso 4 — Revisa el borrador y pide correcciones

Lee la respuesta de la IA con atención. El primer borrador casi nunca es perfecto — un nombre puede estar en la línea equivocada, faltar un familiar o el formato puede ser difícil de leer. No te preocupes. Solo responde en la misma conversación y dile a la IA qué cambiar. Sé concreto:

nombra a la persona, indica dónde va y cómo quieres que aparezca. La IA trabaja mejor con instrucciones concretas, no con comentarios vagos como "mejóralo".

Ejemplo: "Gracias. Pon a la tía Mary debajo de los padres de Mamá, como su hija, y añade como hijo suyo a una prima llamada Lily. Usa también guiones y símbolos mayor-que (├── └──) en vez de puntos, para que se pegue limpio en mi documento."

Sabrás que ha funcionado cuando la IA envíe una versión revisada que coincida con lo que le has pedido. Sigue ajustando hasta que la estructura te convenza — dos o tres rondas pequeñas es lo normal.

Paso 5 — Pide una versión fácil de exportar

Cuando la estructura se vea bien, pide a la IA una última versión que sea fácil de pegar en una app de notas, un correo o un archivo de texto. Indica que quieres solo texto plano — sin fuentes especiales, sin imágenes, sin bloques de código raros que puedan romperse al pegar. La mayoría de los asistentes pueden producir una versión limpia en segundos. Si más adelante quieres un cuadro visual de verdad, esta versión en texto se puede copiar en una web gratuita de dibujo de árboles, pero por ahora el texto en sí ya es tu esquema de árbol familiar.

Ejemplo: "Una versión más, por favor — el mismo árbol, pero solo en texto plano, sin markdown ni bloques de código, para poder pegarlo directamente en mi app de notas sin tener que arreglar el formato."

Sabrás que ha funcionado cuando la respuesta de la IA sea texto plano que puedas seleccionar, copiar y pegar en cualquier sitio sin errores de formato ni símbolos sueltos.

Paso 6 — Guarda tu esquema y planifica cómo hacerlo crecer

Pega el texto final en tu app de notas o en un documento y ponle un nombre que vayas a recordar, como "Árbol familiar — borrador 1". Este es tu punto de partida. A partir de aquí puedes ir añadiendo más familiares con el tiempo —bisabuelos, suegros, padrastros o hijos, sobrinos. Cada vez que añadas a alguien, vuelve a la misma conversación de la IA (que aún conserva el contexto anterior) y pide una versión actualizada. La IA también puede ayudarte a preparar preguntas para hacer a familiares mayores o a resumir cartas y documentos antiguos que encuentres.

Ejemplo: "Añade a estas personas nuevas al árbol: mi pareja Sam, nuestra hija Mia y los padres de Sam, Pat y Chris. Muestra la rama política como una sección aparte, para que no se mezcle con mi familia de sangre."

Sabrás que ha funcionado cuando tengas un archivo de texto guardado que crece cada vez que añades a alguien, y ya no tengas que llevar todo en la cabeza.

Errores frecuentes

- **Olvidar abrir una conversación nueva.** Las conversaciones anteriores pueden hacer que la IA mezcle temas que no tienen relación. Abre siempre un chat nuevo para cada proyecto nuevo.
- **Pedir demasiado de golpe.** Pedir "todos los parientes que pueda tener, con fechas y lugares" abruma a la IA y da una respuesta vaga. Quédate al principio con lo que realmente sabes.
- **Tratar el primer borrador de la IA como definitivo.** Casi nunca lo es. Cuenta con dos o tres rondas de pequeños retoques — es lo normal y da un resultado mucho mejor.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** un esquema sencillo de árbol familiar facilita hablar con familiares mayores sobre la historia familiar — puedes enseñarles lo que ya sabes y pedirles que rellenen los huecos.
- **Para tu negocio o trabajo:** si trabajas en genealogía, investigación del patrimonio o historia local, un esquema rápido hecho con IA es un buen punto de partida antes de invertir en una herramienta de base de datos en condiciones.
- **Si estás empezando:** no te agobies buscando ser exhaustivo el primer día. Un borrador desordenado con los nombres que recuerdas es un punto de partida perfecto — puedes añadir detalles cuando quieras.

Pruébalo ahora

Dedica cinco minutos a apuntar los nombres que conoces —padres, abuelos, hermanos, uno o dos tíos. Luego abre el asistente de IA que ya uses, inicia una conversación nueva y pega el prompt de ejemplo del Paso 3 con tu propia lista rellena. Tendrás tu primer esquema de árbol familiar antes de que se enfríe el café.

Monta un entrenamiento en casa de 20 minutos con Gemini (sin necesidad de material)

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Gemini puede prepararte una rutina personalizada de 20 minutos con peso corporal en aproximadamente un minuto. Tú le cuentas tu espacio, tu tiempo y tu nivel de energía; él te devuelve un calentamiento, un bloque central y una vuelta a la calma que puedes seguir desde el móvil.

Imagina esto: es por la noche, llevas horas sentado y tienes un rato libre antes de dormir. Sin gimnasio, sin pesas, sin tiempo para ir a ningún sitio. Solo quieres moverte 20 minutos y sentirte mejor. Ese es justo el tipo de problema cotidiano en el que Gemini se luce — le describes lo que necesitas con tus palabras y él te prepara una rutina que de verdad puedes seguir. Esta guía te lleva paso a paso por la conversación.

Antes de empezar

- Una cuenta gratuita de Google y acceso a Gemini, ya sea desde la app de Gemini en tu móvil o tablet, o entrando a la web de Gemini desde el ordenador.
- Unos 2 m² de espacio libre — una sala, una esquina del dormitorio o un pasillo son más que suficientes.
- Cinco minutos para chatear con Gemini y luego 20 minutos para hacer el entrenamiento. Tiempo total: unos 25 minutos.
- Algo para controlar el tiempo: el temporizador del móvil, un temporizador de cocina o un altavoz inteligente te sirven perfectamente.

Paso 1 — Abre Gemini y empieza una conversación nueva

Abre la **app de Gemini** en tu móvil o entra a la **web de Gemini** desde tu navegador. Si ya has usado Gemini antes, tus chats anteriores aparecerán a la izquierda (o detrás del **icono de menú** ☰ en el móvil). Toca el botón **"Nuevo chat"** —normalmente un **icono de lápiz** o un **"+"**— para que Gemini empiece desde cero y no se líe con conversaciones antiguas. Aparecerá una pantalla de chat vacía con una caja de texto abajo y una **flecha de enviar** ➤. Si no encuentras el botón de nuevo chat, prueba a cerrar sesión y volver a entrar: también se borrará el historial.
💬 Ejemplo: todavía no escribas nada — solo abre la app o la web. Sabrás que funcionó cuando veas una caja de mensaje vacía y ningún mensaje anterior en pantalla.

Paso 2 — Dile a Gemini con qué cuentas

Toca dentro de la caja de texto y escribe un párrafo corto describiendo tu situación. Gemini funciona mejor cuando le das lo básico en un solo mensaje: cuánto tiempo tienes, qué material

tienes o no tienes y cómo se siente tu cuerpo hoy. Después de tocar enviar, Gemini lee tu mensaje y empieza a preparar la rutina —normalmente en pocos segundos. Si tu mensaje es demasiado vago ("hazme un entrenamiento"), Gemini puede que te haga una pregunta de seguimiento. Si tu mensaje ya tiene lo básico, irá directo a una lista de ejercicios. Ejemplo: "Hazme un entrenamiento en casa de 20 minutos. No tengo nada de material. Tengo una sala pequeña y energía media hoy — quiero moverme de verdad, pero no intento batir ningún récord." Sabrás que funcionó cuando Gemini responda con una lista de ejercicios, o te haga una pregunta breve para aclararlo antes.

Paso 3 — Pide una estructura clara: calentamiento, bloque central, vuelta a la calma

Si Gemini te da un solo bloque de ejercicios, pídele que divida la rutina en tres partes con su nombre. Esto importa porque pasar de estar sentado a hacer saltos de tijera es la receta perfecta para lesionarte algo, y terminar sin estiramientos te deja tieso. Dile a Gemini más o menos cuánto quieres que dure cada parte. Él reescribirá la rutina con encabezados claros. En pantalla deberías ver algo como **"Calentamiento (3 minutos)"**, **"Bloque central (14 minutos)"** y **"Vuelta a la calma (3 minutos)"**, cada uno con su propia lista corta. Ejemplo: "Por favor, divide el entrenamiento en un calentamiento de 3 minutos, un bloque central de 14 minutos y una vuelta a la calma de 3 minutos. Pon cada sección con un encabezado claro." Sabrás que funcionó cuando puedas recorrer la respuesta con la vista y ver tres secciones separadas con tiempos o repeticiones junto a cada ejercicio.

Paso 4 — Menciona cualquier cosa que tu cuerpo necesite ajustar

Ahora es el momento de ser sincero sobre unas rodillas cargadas, una zona lumbar agarrotada, un hombro que te molesta o, simplemente, "esta semana no me he movido mucho". Escribe una frase corta sobre ello. Gemini cambiará los ejercicios que no encajen y te sugerirá alternativas más suaves —por ejemplo, sustituir las burpees por zancadas hacia atrás, o los abdominales por dead bugs. No hace falta que uses lenguaje médico; solo describe cómo se siente tu cuerpo. Gemini no puede verte ni diagnosticar lesiones, así que si algo duele de verdad, sáltate ese movimiento y haz caso a tu cuerpo, no al chat. Ejemplo: "Tengo la zona lumbar un poco agarrotada. Por favor, evita movimientos que carguen la espalda, como burpees o abdominales. Cámbialos por algo más suave." Sabrás que funcionó cuando la nueva versión de la rutina ya no incluya los movimientos que pediste evitar y los sustitutos te parezcan razonables.

Paso 5 — Haz que la rutina sea fácil de leer mientras entrenas

Leer un muro de texto cuando te falta el aire es un fastidio, así que pídele a Gemini que formatee el bloque central como una lista numerada que puedas recorrer de un vistazo. Cada línea debería

tener el nombre del ejercicio, el tiempo o las repeticiones y una indicación breve (un recordatorio corto como "rodillas blandas" o "mantén la espalda recta"). La respuesta se verá más limpia — líneas cortas, no párrafos. Si todavía queda algo demasiado enrevesado, pídele a Gemini que lo apriete aún más. El objetivo es una rutina que puedas mirar de reojo entre series sin perder el hilo. 💬 Ejemplo: "Reescribe el bloque central como una lista numerada. Cada línea: ejercicio, segundos o repeticiones, una indicación rápida. Necesito leer esto mientras entreno, así que sé conciso." Sabrás que funcionó cuando puedas recorrer el bloque central en menos de 10 segundos y saber qué toca después sin tener que releer.

Paso 6 — Guarda la rutina para seguirla sin tocar el móvil

Cuando la rutina ya esté bien, haz una captura de pantalla, pégala en tu app de notas o usa el botón de compartir del móvil para enviártela a ti mismo. Ahora apoya el móvil en el suelo o en una repisa donde puedas verlo sin sujetarlo, pon un temporizador de 20 minutos y empieza el calentamiento. El trabajo de Gemini termina aquí —ha planificado el entrenamiento, pero no puede contar tus repeticiones, vigilar tu técnica ni empujarte a terminar la última serie. Esa parte la haces tú. Si quieres cambiar cosas la próxima vez, abre un nuevo chat y dile a Gemini qué quieres modificar. 💬 Ejemplo: no hace falta escribir — haz captura de la rutina o pégala en tus notas. Sabrás que funcionó cuando puedas arrancar el temporizador, mirar la pantalla una sola vez y saber exactamente qué hacer durante los próximos 20 minutos.

Errores habituales

- **Olvidar mencionar tu espacio o el material.** Si no dices "sala pequeña, sin material", Gemini puede sugerirte movimientos que necesitan una barra de dominadas o mucho espacio para estirarse. Di siempre qué tienes y qué no.
- **Pedir "un entrenamiento duro" cuando en realidad estás cansado.** Gemini diseña según el nivel de energía que le describes. Si dices "quiero darme caña" pero estás exhausto, lo más probable es que lo dejes en el minuto ocho. Sé sincero —incluso "poca energía, por favor, sé suave" es información útil.
- **Intentar leer un párrafo largo mientras entrenas.** Si la respuesta parece un muro de texto, pide una lista numerada antes de empezar a moverte. Una rutina que no puedes escanear rápido es una rutina que no vas a terminar.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** 20 minutos de movimiento que encajan en una noche ocupada — entre la cena y la hora de dormir, después de acostar a los niños o justo después de una reunión larga. No necesitas gimnasio, ni un plan, ni motivación. Solo necesitas un chat con Gemini y 2 m^2 de suelo.

- **Para tu trabajo o negocio:** el mismo formato de chat sirve para un descanso de estiramientos de 5 minutos entre reuniones o para resetearte después de estar de pie en el escritorio. Puedes reutilizar la rutina durante una semana y luego pedirle a Gemini que la renueve.
- **Si estás empezando:** sáltate el chat por completo y haz 20 minutos de caminar en el sitio, marchar, estiramientos suaves y unas cuantas sentadillas. Lo importante es moverse; Gemini es una ayuda, no un requisito.

Pruébalo ahora

Abre Gemini ahora mismo y pega esto: "Hazme un entrenamiento en casa de 20 minutos. Sin material. Tengo una sala pequeña y energía media. Por favor, divídelo en calentamiento, bloque central y vuelta a la calma, y formatea el bloque central como una lista numerada con segundos o repeticiones y una indicación rápida para cada movimiento." Envíalo y haz una captura de la respuesta. Acabas de diseñar el entrenamiento de esta noche en menos de un minuto.

Cómo diagnosticar tu Wi-Fi de casa paso a paso con un asistente de IA

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Un asistente de IA puede guiarte por una lista de verificación al estilo de un técnico (reiniciar, aislar el dispositivo, probar la línea, revisar el router) y ayudarte a descubrir qué falla antes de pasar una hora en espera con tu operadora de internet.

Cuando tu Wi-Fi se cae en plena videollamada o tu teléfono se niega a cargar nada, la tentación es llamar a tu operadora de internet y esperar. Sin embargo, la mayoría de los problemas del Wi-Fi de casa siguen unos cuantos patrones comunes, y un chatbot como ChatGPT, Gemini o Claude puede guiarte por la misma lista de diagnóstico que usaría un técnico, en un lenguaje claro, mientras estás parado al lado de tu router.

Antes de empezar

- **Un asistente de IA que ya uses** — ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot o cualquier otro chatbot. No necesitas ninguna cuenta especial ni un plan de pago para esto.
- **Tu teléfono o portátil**, para poder escribirle al asistente y seguir los pasos que te sugiera.
- **Acceso a tu router de Wi-Fi** (la pequeña caja que instaló tu operadora de internet). En algunos pasos tendrás que estar cerca de él.
- **Entre 15 y 30 minutos, más o menos.** La mayoría de los arreglos se resuelven en los primeros minutos; el resto es solo confirmar qué funciona.

Paso 1 — Cuéntale a la IA exactamente qué falla

Abre tu asistente de IA y describe el problema en un párrafo corto. Cuenta cuándo empezó, qué dispositivos están afectados y qué ya has probado. Cuanto más claro seas, mejores serán las preguntas y sugerencias que te devuelva. Si te hace preguntas de seguimiento, respóndelas: así es como la IA va descartando causas, igual que haría un técnico. Ejemplo: "Mi Wi-Fi de casa lleva dos días cortándose. Mi portátil pierde la conexión cada 20 o 30 minutos, pero el teléfono se queda conectado sin problema. No he cambiado ningún ajuste. ¿Por dónde empiezo?" Sabrás que funcionó cuando el asistente responda con una lista corta de causas probables o un primer paso de diagnóstico, en vez de una respuesta genérica.

Paso 2 — Haz la prueba de "¿es solo este dispositivo?"

Pregúntale a la IA: "¿Cómo puedo saber si el problema es de un solo dispositivo o de toda la red Wi-Fi?" Normalmente te guiará para que cojas el teléfono y compruebes si tiene internet. Si tu teléfono va bien con el Wi-Fi pero tu portátil no, lo más probable es que el problema sea el portátil, no la red. Si todos los dispositivos van lentos o están sin conexión, lo más probable es que

el problema esté en el router o en tu línea de internet. Esta sola prueba te ahorra mucho esfuerzo después. Si tu asistente no te lo pregunta, también puedes probar con: "¿Qué debería revisar primero para acotar si es mi dispositivo, mi router o mi operadora de internet?" Sabrás que funcionó cuando puedas decir en voz alta cuál de las tres opciones es probablemente: dispositivo, router u operadora.

Paso 3 — Reinicia el router de la forma correcta

Pídele a la IA que te guíe para reiniciar el router correctamente. El método correcto es: desenchufa el cable de corriente, espera 60 segundos completos (para que se borre la memoria interna) y vuelve a enchufarlo. Espera otros dos o tres minutos hasta que las luces se estabilicen. Busca un botón o un agujerito empotrado con la etiqueta "reset" — **no** lo pulses, porque borra tu configuración. Un ciclo de encendido normal arregla una cantidad sorprendente de problemas del Wi-Fi de casa. Si tu router tiene botón de encendido en vez de cable, mantenlo pulsado hasta que se apaguen las luces, espera 60 segundos y vuelve a pulsarlo. Sabrás que funcionó cuando las luces del router vuelvan a su patrón normal (normalmente una luz fija de "internet") y tus dispositivos se reconecten solos.

Paso 4 — Mide la velocidad real de internet y la señal

Pregúntale a la IA: "¿Cómo puedo comprobar desde casa mi velocidad de internet y la potencia de la señal Wi-Fi?" Te señalará alguna página gratuita de test de velocidad (puedes escribir "test de velocidad" en cualquier buscador para encontrar una) y te explicará que debes hacer la prueba una vez cerca del router y otra en la habitación donde sueles usar internet. Una diferencia grande entre los dos números significa que la señal Wi-Fi es débil en ese sitio — muchas veces se arregla subiendo el router, apartándolo de las paredes o quitándolo de una estantería metálica. Si los dos números salen bajos incluso cerca del router, lo más probable es que el problema esté en la línea de tu operadora. Sabrás que funcionó cuando tengas dos números de velocidad (uno cerca del router y otro donde sueles sentarte) y una idea aproximada de si el cuello de botella es la señal o la línea.

Paso 5 — Pídele a la IA que interprete los resultados

Copia los números y lo que observaste al chat y pregunta: "Con estos datos, ¿qué debería intentar ahora?" Aquí es donde el asistente se gana el sueldo: normalmente puede decirte si conviene mover el router, cambiar el canal del Wi-Fi, pasar de la banda de 2.4 GHz a la de 5 GHz, o aceptar que el problema está en la línea. Si te encuentras por primera vez con una frase como "congestión de canal" o "banda de 5 GHz", pídele a la IA que te la explique en palabras sencillas antes de cambiar nada. Un buen chatbot traduce su propia jerga sin problema. Sabrás que funcionó cuando el asistente te dé una o dos acciones concretas, en vez de una lista larga de posibilidades.

Paso 6 — Decide si hay que llamar a tu operadora

Hazle una última pregunta: "Con todo lo que hemos revisado, ¿esto suena a algo que pueda arreglar yo o debería llamar a mi operadora de internet?" Sé honesto con lo que has encontrado: el asistente solo puede ayudar si le cuentas la verdad. Si el test de velocidad salió mal justo al lado del router, el Wi-Fi funciona en tu teléfono pero no en tu portátil, o todos los dispositivos están caídos desde una tormenta, esos son detalles útiles para compartir. Cuando la IA diga que ha llegado la hora de llamar, apunta las dos o tres cosas clave que probaste, porque la persona que te atienda te lo va a preguntar. Sabrás que funcionó cuando tengas o bien una conexión Wi-Fi funcionando, o bien un resumen corto y claro que puedas leerle al agente de soporte para no tener que empezar de cero.

Errores comunes

- **Pulsar el agujerito de "reset" del router por accidente.** Eso borra tu configuración y necesitarás los datos de acceso de tu operadora para volver a dejarlo como estaba. Mejor haz un ciclo de encendido desenchufándolo, y solo usa el agujerito de reset si la IA te lo dice expresamente.
- **Reiniciar solo el router y no el dispositivo.** Si tu portátil sigue sin conectarse después de que el router vuelva a estar activo, reinicia también el portátil. Una configuración de red caducada en el dispositivo es una causa silenciosa muy habitual.
- **Confiar en un test de velocidad hecho por Wi-Fi desde lejos.** Un número lento en la habitación del fondo te dice que la señal es débil, no que tu operadora vaya lenta. Acércate al router antes de echarle la culpa a alguien.
- **Dejar que la IA adivine en vez de preguntarte.** Si una respuesta se siente demasiado vaga, responde con más detalle sobre lo que realmente viste: luces, mensajes de error, dispositivos afectados. Cuanto más clara sea la entrada, mejor será el diagnóstico.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** la próxima vez que tu Wi-Fi se caiga en mitad de una película, una partida o una llamada de trabajo, puedes dedicarle diez minutos a recorrer esta lista antes de decidir si llamas al soporte — y sabrás exactamente qué decir cuando lo hagas.
- **Para tu negocio o tu trabajo:** si trabajas desde casa, una conexión lenta o inestable te puede costar calladamente horas cada semana. Tener una rutina rápida de autodiagnóstico significa menos llamadas cortadas y menos tiempo esperando en línea mientras se te van los plazos.
- **Si estás empezando:** el primer paso más fácil es añadir un asistente de IA a los marcadores de tu teléfono, para que la próxima vez que algo se rompa puedas abrirlo en segundos en vez de buscar a ciegas.

Prueba ahora mismo

Abre tu asistente de IA favorito ahora mismo y escribe: "Mi Wi-Fi se sigue cayendo en un solo dispositivo. ¿Puedes guiarme paso a paso para descubrir si es el dispositivo, el router o mi operadora de internet?" Lee las tres primeras sugerencias que te dé — esa será tu lista de arranque personal la próxima vez que algo vaya mal.

Planifica un viaje de una semana con Copilot a partir de una lista simple de destinos

6 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Dile a Copilot Chat las ciudades que quieres visitar y las fechas que tienes libres, y te preparará un plan día a día que incluye los tiempos de viaje entre paradas. Necesitas una cuenta gratuita de GitHub y deberías verificar tú mismo los horarios de trenes, autobuses y aperturas antes de reservar nada.

Planear un itinerario de una semana es una de esas tareas que parecen sencillas pero terminan convirtiéndose en una hoja de cálculo enorme. GitHub Copilot — el asistente de IA pensado para programar — también tiene un modo de chat (imagínate una caja de conversación dentro de GitHub o VS Code) que responde a preguntas cotidianas como esta. Es un uso un poco fuera de lo habitual, pero funciona muy bien para un primer borrador. Aquí te explico cómo usarlo para un viaje.

Antes de empezar

- Una **cuenta de GitHub** (gratuita en github.com — registrarte lleva unos dos minutos).
- Una forma de entrar a **Copilot Chat**: en el navegador en github.com/copilot, o dentro de VS Code si ya lo usas. El plan gratuito tiene un límite mensual de uso que normalmente sobra para una charla de planificación puntual; si lo alcanzas, verás un mensaje claro.
- Una lista corta de los lugares que quieres visitar — aunque sea aproximada, está bien.
- Tus fechas de viaje y una idea general del ritmo (relajado o intenso).
- Unos **15 minutos** desde el primer clic hasta un plan listo para imprimir.

Paso 1 — Abre Copilot Chat en tu navegador

Entra en **github.com/copilot** e inicia sesión con tu cuenta de GitHub. Después de iniciar sesión, busca una caja de chat — normalmente con el texto "Ask Copilot" o algo parecido — arriba o al costado de la página. Haz clic dentro. El cursor parpadea en un campo de texto vacío y el resto de la página se atenúa un poco para mostrar que el chat es la zona activa. Si usas VS Code, el mismo chat está en la barra lateral bajo el icono de Copilot; los pasos de abajo funcionan igual. **Si lo ves diferente:** la etiqueta exacta y la posición de la caja de chat cambian seguido, así que busca un rectángulo redondeado que diga "Ask", "Chat" o "Copilot". Ya hay una conversación nueva activa esperando tu primer mensaje.

💬 Ejemplo: escribe una sola palabra primero para confirmar que funciona, como "hola". Sabrás que funcionó cuando Copilot responda con un breve saludo.

Paso 2 — Enmarca la situación con una frase corta

Antes de pegar tu lista, escribe una línea de contexto para que Copilot sepa el tono que buscas. Piénsalo como darle instrucciones a un amigo que te está ayudando a planear. Di quién viaja, cuánto tiempo tienes y qué tipo de viaje es. Una línea de contexto al principio suele dar una primera respuesta más útil que saltar directo a la lista de ciudades. La respuesta puede ser solo un reconocimiento — está bien; el objetivo es fijar las expectativas antes del pedido de verdad.

💬 Ejemplo: "Estoy planeando un viaje relajado de 7 días para dos adultos en octubre, y nos encanta la comida, caminar y los barrios tranquilos." Sabrás que funcionó cuando las respuestas siguientes mencionen tu tono o ritmo, y no solo sitios turísticos genéricos.

Paso 3 — Pasa tu lista de destinos y las fechas

Ahora pega la lista de ciudades en español sencillo. Cuanto más claras sean las fechas y el orden en que te gustaría visitarlas, más preciso será el plan. No necesitas direcciones exactas — ciudades, regiones o barrios están bien. Si ya tienes un orden aproximado, dilo ("quiero empezar en X y terminar en Y"). Copilot lee todo el mensaje de una vez y empieza a armar una estructura a partir de él, así que pon todo lo que quieres que considere en este único mensaje.

💬 Ejemplo: "Ciudades que quiero visitar: Lisboa, Sintra, Oporto, Coímbra. Fechas: del 5 al 11 de octubre. Empezar en Lisboa y terminar en Oporto. Tenemos coche de alquiler." Sabrás que funcionó cuando la siguiente respuesta sea un desglose día a día numerado, y no una pregunta de aclaración de vuelta hacia ti.

Paso 4 — Pide el tiempo de viaje entre cada parada

Después del primer borrador, manda un mensaje de seguimiento pidiendo explícitamente los **tiempos de viaje entre paradas**. Esta es la parte que la mayoría olvida, y es donde Copilot resulta realmente útil — puede estimar más o menos los tiempos en coche, tren o autobús para que no programes sin querer una conducción de seis horas en una parada de medio día. Sé claro sobre cómo vas a moverte realmente, porque las mismas dos ciudades pueden estar a 30 minutos en tren y a tres horas por carretera.

💬 Ejemplo: "¿Puedes añadir el tiempo aproximado de viaje entre cada ciudad en coche, y señalar cualquier día en el que la conducción coma más de 3 horas? Sugiere una opción más rápida si existe." Sabrás que funcionó cuando cada línea de transición incluya algo como "≈ 1 h en tren" o "≈ 2 h 30 en coche".

Paso 5 — Ajusta con tus preferencias reales

El primer borrador será genérico — es normal. Ahora pide los cambios que te importan: ritmo, comida, si es apto para niños, límites de caminata, presupuesto, época del año. Una preferencia a la vez funciona mejor; las listas largas tipo "y también…" tienden a generar respuestas

desordenadas. Piénsalo como editar un borrador con un compañero: comentarios pequeños y concretos, uno tras otro.

💬 Ejemplo: "Por favor, afloja el día 3 — un museo, un almuerzo largo y un paseo al atardecer. No queremos estar de pie más de cuatro horas." Sabrás que funcionó cuando el día revisado encaje con la nueva condición y no simplemente acumule más actividades.

Paso 6 — Guarda el plan y verifica lo que se mueve

Cuando estés contento, pide a Copilot que formatee el itinerario final como una lista o tabla limpia para que puedas copiarlo en Notas, Google Docs o un correo. Después **verifica siempre todo lo que se mueva o cueste dinero**: horarios de trenes, horarios de museos, reservas en restaurantes. Copilot puede intuir estos datos, pero no tiene horarios en tiempo real, así que el plan es un primer borrador, no una agencia de viajes. Una última pregunta de sanity check ayuda: pide el día más lento del plan y confirma que realmente se siente relajado.

💬 Ejemplo: "¿Puedes darme el itinerario final como una tabla en Markdown con columnas para Día, Mañana, Tarde, Noche y Tiempo de viaje?" Sabrás que funcionó cuando puedas pegar el resultado directo en otra app sin tener que limpiarlo, y cuando cada línea de transporte tenga un número que puedas comprobar en internet.

Errores comunes

- **Pedir demasiadas ciudades a la vez.** Seis ciudades en siete días suelen dar un plan apurado y sin gracia. Para un viaje relajado, limita a cuatro o cinco; deja que Copilot las reparta.
- **Confiar a ciegas en horarios de trenes y aperturas.** Copilot genera horarios verosímiles — pueden ser incorrectos. Compruébalos en la web del operador antes de reservar.
- **Olvidar mencionar cómo te vas a mover.** El plan cambia mucho entre "en coche", "en tren" y "a pie". Dilo en el paso 3, no después, si no, los tiempos de viaje se inventarán.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** Una escapada de fin de semana, un viaje por carretera con amigos o una visita familiar a dos o tres ciudades — mismo proceso, a menor escala y más rápido.
- **Para tu negocio o trabajo:** Viajes de conferencia, planificación de offsite o visitas a clientes con varias paradas donde quieres una agenda estructurada antes de empezar a reservar hoteles y trenes.
- **Si estás empezando:** Prueba primero con uno pequeño. Un plan de 48 horas para dos ciudades es la forma más fácil de ver cómo maneja Copilot este tipo de tareas antes de confiarle un viaje más grande.

Pruébalo ahora

Abre github.com/copilot, inicia sesión y pregunta: "Planifica un fin de semana relajado de 2 días en [tu gran ciudad más cercana] para alguien que le gusta el café, los libros y caminar." Mira qué te da en una sola respuesta — esa es tu línea base.

Usa Le Chat para convertir una receta larga en una lista de la compra sencilla

5 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Pega una receta con unos doce ingredientes en Le Chat, pídele que arme una lista de la compra agrupada y cópiala en tu móvil antes de salir al súper. Normalmente lleva menos de dos minutos y no necesitas un plan de pago. Nota: Mistral ahora llama a este asistente **Vibe** (antes Le Chat); puedes ver cualquiera de los dos nombres en la app y en mistral.ai.

Estás en la cocina con el móvil en la mano, pasando una receta cuyos ingredientes están desperdigados entre dos párrafos de historia. Lo que quieres es una lista de la compra limpia —ahora, no dentro de veinte minutos. Le Chat, el asistente de chat de la empresa francesa de IA Mistral, puede convertir ese muro de texto en una lista ordenada y agrupada que puedas ir tachando pasillo a pasillo. Esta guía te explica exactamente cómo montarlo, aunque nunca hayas abierto un asistente de IA.

Antes de empezar

- **Una cuenta gratuita de Le Chat.** Regístrate en `chat.mistral.ai` con un correo o una cuenta de Google. El plan gratuito cubre esta tarea por completo —no hace falta pagar.
- **Una receta.** Elige cualquier receta con alrededor de una docena de ingredientes. Una larga de un blog de cocina o una página de un recetario funciona mejor, porque cuanto más enredado esté el original, más evidente será el ahorro de tiempo.
- **Unos cinco minutos.** Dos minutos para pegar y pedir, dos o tres para ajustar la lista y tal vez un minuto para copiarla a tu app de notas.
- **Un móvil u ordenador.** Le Chat funciona en ambos. Si vas a ir al súper justo después, usa el móvil para copiar la lista directamente a Notas, Google Keep o cualquier app de listas que ya uses.

Una pequeña nota honesta antes de empezar: Le Chat puede organizar y reformular los ingredientes por ti, pero no puede revisar tu despensa ni fusionar dos recetas en una. Si quieres combinar tres recetas en una sola lista, tendrás que pegarlas juntas como un único mensaje —mira el Paso 4 para esa variante.

Paso 1 — Abre Le Chat y empieza una conversación nueva

Ve a `chat.mistral.ai` en tu navegador o abre la app de Le Chat si ya la tienes instalada. En la pantalla de inicio, busca un **botón que diga "New chat"** —normalmente arriba a la izquierda, a veces como un icono cuadrado con un signo más en la esquina de la barra lateral. Haz clic o tócalo una vez.

Verás una ventana de chat vacía con un cuadro de texto cerca de la parte inferior y un icono de clip o de adjunto al lado. La caja vacía es donde pegarás la receta. Si no ves el botón "New chat", busca un icono de lápiz o una burbuja de chat con un signo más —las apps mueven estos botones entre actualizaciones.

💬 Ejemplo: si estás en la pantalla de inicio y no sabes qué botón tocar, escribe algo corto como "hola" primero para confirmar que el chat responde.

Sabrás que funcionó cuando la página muestre una conversación vacía sin mensajes anteriores y el cursor del cuadro de texto parpadee abajo — listo para que pegues.

Paso 2 — Pega la receta completa en el cuadro de chat

Abre tu receta en la misma pantalla o en otra pestaña, selecciona todas las líneas de los ingredientes (incluidas las cantidades —"2 tazas de harina", "1 cucharada de aceite de oliva", "una pizca de sal") y cópialas. Luego haz clic dentro del cuadro de texto vacío de Le Chat y pega. En el móvil, mantén pulsado dentro del cuadro y toca **Pegar**.

Verás la receta aparecer como un bloque de texto dentro de tu burbuja de mensaje — normalmente en estilo monoespaciado. Toda la sección de ingredientes debería caber, aunque sea larga, porque Le Chat maneja mensajes largos sin problema. Si tu receta incluye imágenes del plato, no las pegues —solo el texto de los ingredientes.

Si se ve diferente: en la app móvil, el cuadro de texto puede quedar oculto detrás del teclado al principio. Toca dentro una vez para que el teclado suba y luego pega. En el escritorio, el clásico `Ctrl+V` (Windows) o `Cmd+V` (Mac) funciona como siempre.

Sabrás que funcionó cuando el texto de la receta esté en tu burbuja de mensaje, resaltado o no, pero visible, y la flecha de enviar (→) o el icono de avión de papel se ilumine en la esquina del cuadro.

Paso 3 — Pídele a Le Chat que arme una lista de la compra agrupada

Ahora escribe una instrucción corta debajo de la receta pegada (o como un mensaje nuevo justo después —las dos opciones sirven). Dile a Le Chat exactamente qué forma quieres que tenga la lista: agrupada por sección del súper, sin comentarios extra y fácil de copiar y pegar. Sé específico —cuanto más concreta sea tu petición, más limpio será el resultado.

Verás un indicador tipo "Pensando..." o unos puntos pulsantes durante unos segundos, y luego Le Chat responde con una lista formateada. Normalmente usa encabezados como **Frutas y verduras**, **Lácteos**, **Despensa**, y viñetas debajo —pero los grupos exactos dependen de los

ingredientes, así que no te sorprendas si "Especias" o "Congelados" aparece en una receta y en otra no.

Ejemplo de prompt que puedes copiar y adaptar:

> "Agrupa estos ingredientes en una lista de la compra por sección del súper (verduras, lácteos, carne, despensa, especias, congelados). Muestra las cantidades. Dame solo la lista —sin párrafo introductorio, sin consejos, sin frase de cierre. Usa viñetas simples que pueda copiar a mi app de notas."

Sabrás que funcionó cuando la respuesta sea sobre todo viñetas y encabezados, sin párrafos explicativos alrededor. Si ves una frase amable tipo "¡Aquí tienes tu lista!" antes de la lista, no pasa nada —bórrala cuando la copies.

Paso 4 — Ajusta la lista o combina recetas

Este es el momento opcional para retocar. Repasa la lista y comprueba dos cosas: ¿están bien las cantidades? ¿Hay ingredientes que se repitan? Si estás combinando dos recetas, pega la segunda debajo de la primera en el mismo mensaje (o como continuación) y pídele a Le Chat que las fusione en una sola lista con las cantidades sumadas.

En pantalla, Le Chat reescribe la lista con las cantidades sumadas —por ejemplo, tres recetas que pidan "1 cebolla" se convierten en "3 cebollas" en una sola línea. Si una receta dice "un manojo de cilantro" y otra dice "2 cucharadas de cilantro picado", Le Chat normalmente se queda con una y anota la diferencia. Léelo con calma —este es el momento de arreglar lo que no cuadre.

Si se ve diferente: si la respuesta de Le Chat viene en un párrafo largo en vez de viñetas, tu prompt no fue lo bastante específico. Manda un mensaje de seguimiento tipo "Reformula solo con viñetas, sin frases." Lo rehará.

Sabrás que funcionó cuando puedas leer toda la lista en menos de treinta segundos, cada cantidad sea un número que te convenza y no falte nada importante. Si algo falla —unidad equivocada, cantidad errónea, ingrediente que falta— escribe la corrección como un mensaje rápido: "Cambia 200 g de mantequilla por 1 barra" o "Añade 1 lima a verduras".

Paso 5 — Copia la lista a tu móvil y sal a comprar

Selecciona la respuesta de Le Chat (o toca **Copiar** si tu navegador ofrece un botón de copiar en los bloques tipo código) y abre tu app de notas —Notas de Apple, Google Keep, Samsung Notes o incluso un mensaje de texto a ti mismo. Pégalo ahí.

Verás los encabezados y las viñetas llegar limpios a casi todas las apps de notas modernas. Algunas aplanan las viñetas en líneas simples, pero la estructura (Frutas y verduras / Lácteos /

etc.) suele sobrevivir como títulos de sección. Fija la nota arriba del todo para que sea lo primero que veas en el súper.

Si se ve diferente: en Safari para iPhone, puede que necesites usar **Compartir → Seleccionar todo → Copiar** en vez de arrastrar para seleccionar, porque las respuestas largas de IA son difíciles de agarrar. En la app móvil de Le Chat, busca un pequeño **icono de copiar** arriba a la derecha de cada mensaje de la IA —toca una vez y toda la respuesta va a tu portapapeles.

Sabrás que funcionó cuando la lista esté en tu móvil, se lea de un vistazo, con las secciones del súper como encabezados y las cantidades al lado de cada producto. Entra al súper, ve tachando a medida que eches cosas al carro y tira la nota cuando llegues a casa.

Errores comunes

- **Pedir sin dar un formato.** "Hazme una lista de la compra" suele dar un párrafo de ingredientes. Di siempre *agrupada por sección, solo viñetas, sin intro ni cierre* —si no, pasarás más tiempo editando del que ahorraste.
- **Olvidarte de las cantidades.** Le Chat puede resumir las medidas ("una pizca", "al gusto") o directamente omitirlas. Si te importan las cantidades exactas, añade a tu prompt: *"Mantén las cantidades —no sueltes '1 cucharada' ni '200 g'."*
- **Confiar ciegamente en la lista.** Los asistentes de IA a veces leen mal una medida (1 cucharada puede acabar siendo 1 cucharadita). Dedica diez segundos a revisar la lista antes de salir —es más rápido que volver al súper por un ingrediente que falta.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** la próxima vez que un amigo te pase un enlace a "la mejor lasaña del mundo", puedes tener una lista de la compra lista para usar en dos minutos. También funciona para el meal prep —pega cuatro recetas de cenas de golpe y Le Chat las une en una lista maestra de la semana.
- **Para tu trabajo o negocio:** si llevas una cafetería pequeña, un catering o una clase de cocina, este mismo truco convierte cualquier PDF de receta en una lista de preparación limpia para tu equipo. El formato "sin intro, sin cierre, solo viñetas" se convierte en un prompt reutilizable que guardas en una nota.
- **Si estás empezando:** no te obsesiones con el prompt engineering. Una frase —*"Agrupa por sección del súper, mantén las cantidades, solo viñetas"* — basta para conseguir una lista útil nueve de cada diez veces. Itera a partir de ahí.

Pruébalo ahora

Elige una receta que tengas ganas de cocinar. Abre `chat.mistral.ai`, pega los ingredientes y manda este prompt exacto:

> "Agrupa estos ingredientes en una lista de la compra por sección del súper. Mantén las cantidades. Solo viñetas, sin intro ni cierre."

Copia lo que te dé Le Chat en tu app de notas. Eso es todo —y a partir de ahora, cada receta que guardes estará a dos minutos del súper.

Cómo escribir un cuento personalizado para dormir esta noche

5 pasos · Léela en la web

> **En resumen:** Abre cualquier asistente de IA, escribe el nombre de tu peque, su animal favorito y el ánimo de esta noche, y en menos de un minuto tendrás un cuento nuevo para dormir de 5 minutos. Léelo tú o deja que la IA lo lea en voz alta — la mayoría de los asistentes lo hacen gratis.

Esta guía es para cualquier mamá, papá, abuelo, abuela o cuidador que quiera un cuento nuevo para esta noche sin tener que inventarlo desde cero. No hace falta experiencia contando historias — solo un móvil, un portátil o una tablet y unos diez minutos.

Antes de empezar

- **Cualquier asistente de IA** que ya uses — ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Le Chat y DeepSeek funcionan todos. Si todavía no tienes ninguno, elige cualquiera y regístrate en su web (la mayoría tienen una opción gratis — mira la página oficial de precios para ver los planes actuales).
- Un dispositivo donde puedas leer, idealmente uno que también pueda reproducir audio (cualquier móvil o portátil con altavoces).
- Unos 10 minutos en total — 2 minutos para escribir el prompt, 2 minutos para que llegue el cuento, 5 minutos para leerlo.
- Una nota sincera antes de empezar: la IA escribirá el cuento, pero no puede sustituirte a ti leyéndolo. Los peques se relajan más cuando una voz conocida les lee — la IA simplemente te da las palabras.

Paso 1 — Abre tu asistente de IA y empieza un chat nuevo

Abre la app o la web de la IA que uses normalmente. Si nunca has usado una, ve a la página de inicio de cualquier asistente conocido y crea una cuenta gratis — busca un botón como **Sign up** o **Get started** en la esquina superior derecha. Una vez dentro, abre un chat nuevo buscando un botón **New chat** o un icono +, normalmente arriba a la izquierda en la barra lateral. Verás una caja de texto vacía con el cursor parpadeando esperando tu pregunta.

💬 Ejemplo: todavía no tienes que escribir nada — solo confirma que la caja vacía está ahí.

Si el asistente abre directamente en una conversación vieja, desplázate hacia arriba o busca **New chat** en la barra lateral. En el móvil, el icono + o el de lápiz suelen estar arriba en la lista de conversaciones.

Sabrás que funcionó cuando veas una pantalla de chat en blanco con una caja de texto lista para escribir.

Paso 2 — Escribe el prompt del cuento con los datos de tu peque

Haz clic en la caja de texto y escribe una petición que incluya tres cosas: el nombre de tu peque, su animal favorito y el ánimo que quieras esta noche (tranquilo, valiente, divertido, con sueño). También puedes añadir un escenario — un bosque, la luna, debajo del mar — si a tu peque le gusta alguno. Mantenlo corto y natural; la IA se encargará del resto.

💬 Ejemplo: "Escribe un cuento para acostar de 5 minutos para mi hija de 5 años llamada Maya. Su animal favorito es un zorro. Esta noche necesita sentirse valiente porque mañana empieza en la guardería. Ambientalo en un bosque iluminado por la luna. Usa palabras sencillas. Termina con Maya durmiéndose con una sonrisa."

Después de pulsar Enter (o la flecha **Send**), el asistente empieza a escribir su respuesta en unos segundos. Verás que las palabras aparecen por partes — es normal, no es un error.

Si el lenguaje sale demasiado complicado para la edad de tu peque, añade una línea como "use words a 4-year-old knows" y vuelve a intentarlo. Si escribe mal el nombre, revisa la ortografía en tu prompt original y vuélvelo a enviar.

Sabrás que funcionó cuando aparezca en pantalla un cuento de unas 300–500 palabras, con el nombre de tu peque y el animal entrelazados en la historia.

Paso 3 — Léelo juntos y pide ajustes

Lee el cuento en voz alta a tu peque, o léelo primero en silencio si quieres comprobarlo. Si alguna frase no encaja — da demasiado miedo, es demasiado larga, menciona algo que tu peque no conoce — solo escribe una petición de seguimiento en el mismo chat. El asistente recuerda el cuento, así que no tienes que empezar de cero.

💬 Ejemplo: "Haz que el zorro sea un poco más divertido y elimina la parte sobre la cueva oscura: a Maya no le gustan las cuevas."

En segundos, aparece una nueva versión debajo de tu mensaje. Puedes hacerlo tantas veces como quieras. Si lo quieres más breve, type "make it 3 minutes instead of 5." Si lo quieres en rima, type "rewrite it as a rhyming poem."

Si el asistente empieza a salirse del cuento (suggesting books to buy or adding random facts), dile con educación "please rewrite only the story, no extra tips." Eso suele arreglarlo.

Sabrás que funcionó cuando tu peque sonría, haga una pregunta sobre el zorro o pida escucharlo otra vez — las tres son buenas señales.

Paso 4 — Deja que la IA lo lea en voz alta (opcional)

Si quieres una versión manos libres, busca un **icono de altavoz** 🔊, un botón **Read aloud** o un triángulo de **Play** cerca de la respuesta del asistente. En algunas apps está abajo del mensaje; en otras está escondido dentro de un menú ⋯ o en un icono pequeño junto al texto. Toca ahí y el asistente leerá el cuento con una voz sintética mientras tú abrazas al peluche.

💬 Ejemplo: toca el icono del altavoz y dile a tu peque: "¿Quieres escuchar qué dice el zorro?"

Si no encuentras el icono de altavoz, copia el cuento (mantén pulsado y luego **Copiar**, o usa **Ctrl+C** / **Cmd+C**) y pégalo en una app aparte de texto a voz en tu móvil. La mayoría de los móviles traen una incorporada — busca en los ajustes algo como **Read Aloud**, **Spoken Content** o **Text-to-Speech**.

Sabrás que funcionó cuando oigas una voz leyendo el cuento y tu peque levante la vista de sus juguetes.

Paso 5 — Guarda el cuento para poder volver a usarlo

Si a tu peque le ha encantado, guarda el chat. La mayoría de los asistentes guardan tus conversaciones automáticamente, pero vale la pena ponerle al chat un nombre que reconozcas luego. Busca la opción de **renombrar** el chat — normalmente un icono de lápiz junto al título del chat en la barra lateral — y llámalo algo como "El cuento del zorro valiente de Maya". La semana que viene, puedes volver y escribir "cuéntame otro cuento sobre Maya y el zorro, pero esta vez está aprendiendo a compartir" para conseguir una secuela.

💬 Ejemplo: renombra el chat como "Noche 1 del zorro valiente de Maya".

Si quieres una copia para imprimir, copia el texto final del cuento en una app de notas, en un correo para ti o en un documento. Algunos asistentes también tienen un botón **Share** (una flecha hacia arriba o un icono de enlace) que te permite enviarte el cuento a ti o a la otra persona que cuida.

Sabrás que funcionó cuando encuentres el chat mañana por el nombre y tu peque reconozca "su" zorro.

Errores comunes

- **Pedir demasiado de golpe.** "Write a 30-minute epic with three villains and a plot twist" abruma a la IA y a tu peque. Apégate a un ánimo, un animal y un momento pequeño —

cinco minutos son más que suficientes para la hora de dormir.
- **Saltarte la revisión antes de leerlo.** A veces la IA se cuela con una frase demasiado compleja o un poco asustadiza. Échale un ojo al cuento antes de empezar a leerlo a tu peque.
- **Olvidarte de renombrar el chat.** Sin un nombre claro, acabarás desplazándote por decenas de conversaciones intentando encontrar "el del zorro" la semana que viene. Tómate cinco segundos al final para renombrarlo.

Qué significa esto para ti

- **En el día a día:** La hora de dormir deja de ser una negociación sobre qué libro leer por centésima vez. Cada noche tienes un cuento nuevo y tu peque es el protagonista.
- **Para alguien que cuida y está agotado:** Cuando a las 9 de la noche no te queda cerebro para inventar una historia, la IA se encarga de escribir. Los abrazos, las voces raras y el "un capítulo más" siguen siendo cosa tuya.
- **Si estás empezando:** Pruébalo una vez con el prompt de ejemplo del Paso 2, cambiando el nombre y el animal favorito de tu peque. Esa es toda la curva de aprendizaje.

Pruébalo ahora

Abre cualquier asistente de IA en tu móvil, escribe este prompt (rellenando los huecos): "Escribe un cuento para acostar de 5 minutos para mi hijo/a de [edad] años llamado/a [nombre]. Su animal favorito es un [animal]. Esta noche necesita sentirse [emoción]. Ambientalo en [lugar]. Usa palabras sencillas y termina con [nombre] durmiéndose con una sonrisa." Léelo esta noche a tu peque — sin preparativos, sin imprimir, sin presión.