tranquia

Paso a paso y con ejemplos, gratis:
tranquia.org/camino

La chuleta de la IA

Pídele las cosas con 4 piezas

1. **Tu situación:** quién eres, qué tienes, qué te pasa.
2. **Lo que quieres:** una lista, un mensaje, una explicación.
3. **Cómo lo quieres:** corto, en pasos, en una tabla, cercano.
4. **«Antes de responder, hazme las preguntas que necesites.»**

~~cena rápida~~ → Somos 3 en casa y uno no come gluten. Tengo pollo, arroz y calabacín. Dame 2 cenas de menos de 30 minutos, con pasos cortos.

Si no te convence, dile

- «Más corto.»
- «Más cercano, como a un amigo.»
- «Dame otra versión.»
- «Ponlo en una tabla.»
- «¿Dónde lo puedo comprobar?»

5 cosas para probar hoy

- Haz una foto a un papel y pídele que te lo explique.
- Pídele 3 formas de decir algo difícil.
- El menú de la semana y la lista de la compra.
- Prepara una llamada al banco o a una compañía.
- «Explícamelo como si tuviera 10 años.»

Para que no te la líen

- **Nunca le des** contraseñas, códigos que te lleguen por SMS ni datos de tu tarjeta o tu banco. Si algo que dice ser una IA te los pide, es un timo.
- **Compruébalo:** puede equivocarse con mucha seguridad. Fechas, cifras y plazos, en la fuente oficial.
- **Salud, dinero y leyes:** úsala para entender y preparar preguntas; decide con un profesional.
- **Solo la app oficial** (Claude, de Anthropic) o escribiendo tú la dirección. Ante la duda, en España: **017**, gratis.

Vale para Claude, ChatGPT o la IA que uses. Comprobado el 4-nov-2026.

Puedes imprimirla y repartirla libremente.