

Piensa en el *for* como una forma de repetir algo un número específico de veces conocido de antemano, mientras que el *while* se usa cuando no sabes cuántas veces necesitas repetir algo, pero tienes una condición que debe cumplirse para continuar.

Usamos *for*, si sabes exactamente cuántas veces quieres repetir algo:

```
# Imprimir números del 1 al 5
for i in range(1, 6):
    print(i)
```

Usamos *while* si necesitas repetir algo hasta que se cumpla una condición:

```
# Sumar números hasta que la suma sea mayor que 10
total = 0
num = 1
while total <= 10:
    total += num
    num += 1
print("La suma superó 10.")
```

Conclusión: usa *for* cuando sepas cuántas veces quieres repetir algo y *while* cuando necesites repetir hasta que se cumpla una condición específica.