

Ejemplos de Prompts para Adultos Mayores

Colección Completa – Alimentación,
Finanzas, Carrera, Crecimiento, Viajes
y Más

Organiza tu planificación y preparación de comidas semanales

- Planificar las comidas con anticipación puede reducir el estrés, mejorar la nutrición y ahorrar dinero.
- Prompt:
- Eres un coach de nutrición. Quiero ayuda para planificar comidas fáciles y saludables para la semana. Vivo solo y prefiero comidas que no tarden más de 30 minutos en cocinarse. Usualmente compro una vez a la semana y no me gusta desperdiciar comida. ¿Puedes ayudarme a crear un plan semanal sencillo con comidas y una lista de compras?

Reduce el desperdicio de alimentos

- Reducir el desperdicio de alimentos ayuda al medio ambiente y ahorra dinero al usar lo que ya tienes.
- Prompt:
- Eres un experto en eficiencia de cocina. A menudo olvido lo que tengo en mi nevera y termino tirando comida dañada. Me gustaría mejorar en el uso de sobras y organizar mejor mis alimentos. ¿Puedes darme un sistema sencillo o una lista de verificación para ayudarme a desperdiciar menos?

Mejora tus habilidades de cocina

- Las habilidades de cocina pueden mejorar la nutrición, la confianza y el disfrute de las comidas.
- Prompt:
- Eres un instructor de cocina. Quiero mejorar en la cocina en casa, pero no estoy seguro por dónde empezar. Sé hervir pasta y hacer huevos revueltos. Me gustaría aprender algunas comidas simples y saludables que pueda dominar. ¿Puedes recomendarme platos para principiantes y qué utensilios necesito?

Crea un plan de acondicionamiento físico

- La actividad física regular puede mejorar la energía, la fuerza y la salud mental.
- Prompt:
- Eres un entrenador personal. Quiero ser más activo, pero no estoy seguro de qué es seguro o realista para mí. Tengo 68 años, camino algunas veces por semana y tengo artritis en las rodillas. Me gustaría mejorar mi fuerza y flexibilidad. ¿Puedes crear un plan de ejercicios semanal adaptado a mis necesidades?

Brinda apoyo emocional y orientación

- El bienestar emocional es tan importante como la salud física y puede fortalecerse con el autocuidado regular.
- Prompt:
- Eres un coach compasivo de salud mental. Últimamente me he sentido más abrumado y quiero cuidar mejor mi bienestar emocional. ¿Puedes guiarme en algunos hábitos diarios que pueda construir para sentirme más centrado y positivo?

Prepárate para una visita médica

- Estar preparado para las visitas médicas ayuda a garantizar que recibas la información y la atención que necesitas.
- Prompt:
- Eres un defensor de la salud. Tengo una cita médica próximamente y quiero aprovechar al máximo la visita. Tomo dos medicamentos y he tenido un nuevo dolor en las articulaciones. ¿Puedes ayudarme a crear una lista de preguntas para hacer y cosas que debería llevar a la cita?

Postúlate a empleos

- Una solicitud bien preparada aumenta tus posibilidades de ser notado por los empleadores.
- Prompt:
- Eres un coach de carrera. Quiero postularme a un trabajo de medio tiempo en la biblioteca local o en el centro comunitario. No he escrito un currículum en años. ¿Puedes ayudarme a crear un currículum básico y mostrarme qué incluir en una carta de presentación?

Practica entrevistas

- La práctica de entrevistas genera confianza y te ayuda a explicar claramente tus fortalezas.
- Prompt:
- Eres un coach de entrevistas de trabajo. Tengo una entrevista próximamente para un puesto de asistente en recepción. ¿Puedes ayudarme a practicar algunas preguntas comunes y darme retroalimentación sobre cómo las respondo?

Negocia una mayor compensación

- Comprender tu valor y cómo hablar de salario puede llevar a mejores resultados financieros.
- Prompt:
- Eres un asesor de carrera. He estado trabajando medio tiempo por más de un año y siento que merezco un aumento. No estoy seguro de cómo plantearlo. ¿Puedes ayudarme a planear qué decir cuando pida un aumento de sueldo?

Revisa y negocia contratos

- Revisar cuidadosamente los contratos protege tus derechos y garantiza condiciones justas.
- Prompt:
- Eres un experto en contratos. Me acaban de ofrecer un contrato freelance para un trabajo administrativo a corto plazo. Quiero asegurarme de entenderlo y saber qué preguntar antes de firmar. ¿Puedes guiarme en lo que debo revisar?