THE CALM SYSTEM

CASA Y NEGOCIO EN AUTOMÁTICO · EPISODIO 1 DE 9

10 tareas de casa que pueden hacerse solas

La compra, los recibos, la lavadora y los cumpleaños, sin depender de tu memoria.

Hogar y logística familiar

Marca lo que ya tienes funcionando. Lo que quede sin marcar es lo que todavía haces a mano.

- [ ] La compra del súper se pide por internet con una lista ya guardada, y solo tienes que repetirla.
- [ ] Pañales, toallitas, detergente, papel, champú y comida de mascota te llegan a casa solos cada cierto tiempo.
- [ ] Tienes menús para 4 semanas que se repiten, y la lista de la compra sale de esos menús.
- [ ] El robot aspirador y el friegasuelos tienen días y horas programados.
- [ ] La lavadora y el lavavajillas están programados para terminar cuando llegas a casa.
- [ ] Los enchufes, las luces y la calefacción se encienden y se apagan a las horas que has fijado.
- [ ] Todos los recibos están domiciliados: luz, agua, gas, comedor, extraescolares, seguros y cuotas.
- [ ] El móvil te avisa cada año de la ITV, los seguros, la revisión de la caldera y el cambio de armario.
- [ ] Las tallas de los niños están en una nota compartida, para comprar ropa y zapatos sin dudar.
- [ ] Tienes una lista de regalos por persona, y el móvil te avisa una semana antes de cada cumpleaños.

Ponlo en marcha con la IA

1. Abre ChatGPT o Claude en el móvil o en el ordenador.
2. Copia el texto de abajo tal cual y pégalo en un chat nuevo.
3. Contesta a sus preguntas y ve haciendo los pasos de uno en uno.

La IA no entra en tus cuentas: te dice dónde entrar y qué pulsar, y tú lo dejas montado una sola vez. Los textos, como plantillas o menús, te los escribe ella.

```
Actúa como mi asistente para dejar en automático el área de «Hogar y logística familiar».
Soy madre emprendedora, tengo un negocio propio en España y poco tiempo.

Quiero dejar funcionando todo esto:
- La compra del súper se pide por internet con una lista ya guardada, y solo tienes que
repetirla.
- Pañales, toallitas, detergente, papel, champú y comida de mascota te llegan a casa solos
cada cierto tiempo.
- Tienes menús para 4 semanas que se repiten, y la lista de la compra sale de esos menús.
- El robot aspirador y el friegasuelos tienen días y horas programados.
- La lavadora y el lavavajillas están programados para terminar cuando llegas a casa.
- Los enchufes, las luces y la calefacción se encienden y se apagan a las horas que has
fijado.
- Todos los recibos están domiciliados: luz, agua, gas, comedor, extraescolares, seguros y
cuotas.
- El móvil te avisa cada año de la ITV, los seguros, la revisión de la caldera y el cambio
de armario.
- Las tallas de los niños están en una nota compartida, para comprar ropa y zapatos sin
dudar.
- Tienes una lista de regalos por persona, y el móvil te avisa una semana antes de cada
cumpleaños.

Antes de proponerme nada, hazme estas preguntas de una en una y espera a que te conteste
cada una:
1. ¿Tu móvil es iPhone o Android?
2. ¿Con quién compartes casa y quién se encarga hoy de cada cosa?
3. ¿En qué súper compras y cada cuánto?
4. ¿Qué aparatos tienes ya: robot aspirador, enchufes o luces inteligentes, lavadora con
inicio diferido?

Con mis respuestas:
1. Dime cuáles de la lista ya tengo cubiertas y cuáles no me hacen falta en mi caso.
2. Ordena las que faltan de la que más tiempo me ahorra a la que menos.
3. Empieza por la primera y dame los pasos exactos con las herramientas que ya uso. Si me
falta alguna, propón primero las gratuitas o las que ya vienen en el móvil.
4. Dame un paso cada vez y espera a que te diga «hecho» para pasar al siguiente.
5. Tú no puedes entrar en mis cuentas, así que dime exactamente dónde tengo que entrar y qué
tengo que pulsar.
6. Si alguna tarea la puedes hacer tú aquí mismo, como redactar una plantilla, un menú o un
procedimiento, hazla directamente en el chat.

Háblame en español de España, con frases cortas y sin tecnicismos. Si algo de la lista no
conviene automatizarlo en mi caso, dímelo.
```

Lo que no conviene automatizar

Las primeras conversaciones con tus clientes, la voz de lo que publicas, las decisiones de precio o estrategia y el tiempo con tus hijos. Automatizar te deja libres unas horas que puedes dedicar a lo que más te importa.

¿Quieres que casa y negocio funcionen juntos?

Automatizar es una de las tres cosas que trabajamos en The Calm System, junto con la organización y la estrategia, con el mismo sistema que uso yo para sacar adelante mis dos empresas y mi familia. La comunidad aún no ha abierto. Apúntate a la lista de espera y te aviso antes que a nadie.

Entrar en la lista de espera