

# Organiza la vuelta a la rutina con *ChatGPT*

La guía definitiva para crear tu  
plan de acción, simplificar tu rutina  
y volver con foco y energía.



# BIENVENIDA

## Recupera tu energía, tu orden y tu dirección

Imagina tener a tu lado un asistente personal, una estrategia emocional y una organizadora experta disponible 24/7. No se cansa, no te juzga, no te exige. Solo **te escucha, te acompaña y te ayuda a volver a ti con claridad.**

Esa es la experiencia de usar **ChatGPT** cuando **sabes entrenarlo** y hacerle las preguntas adecuadas.



Sabemos que la **vuelta a la rutina puede sentirse como un torbellino**: días que se llenan de golpe, armarios por ordenar, trabajo, gastos escolares, hábitos perdidos... y esa sensación de no saber ni por dónde empezar.

Pero también es una **gran oportunidad para reiniciar**: volver a lo esencial, reconectar con tus prioridades y rediseñar tu ritmo de vida.

En esta guía te mostramos cómo convertir a ChatGPT en **tu mano derecha digital**.



Tanto si quieres **organizar** las tareas del **hogar**, enfocarte en el **trabajo**, **planificar tu tiempo** o recuperar tus **finanzas**, aquí descubrirás cómo usar la inteligencia artificial de forma humana y cercana para ayudarte en tu día a día.

No estás sola. **Aquí empieza tu vuelta con intención, calma y propósito.**

Desde el BALAM\*DA TEAM también hemos vivido ese momento en el que todo abruma y **necesitas un empujón**. Esta guía es ese empujón.

***¡Vamos a por ello!***

# Dentro de esta guía encontrarás:

---

## Entrena a tu ChatGPT personal

Cuanto mejor te conozca ChatGPT, mejor podrá ayudarte. Cuanto más concreta seas, más útiles y alineadas serán sus respuestas.



## Haz un reset mental y emocional

Vacía tu mente y libera espacio mental para soltar el caos invisible, ordenar tus pensamientos y volver al equilibrio.



## Mejora el bienestar en las áreas importantes de tu vida

Trabaja en 3 áreas: personal, familiar y laboral.



## Rediseña tu rutina con intención (y realismo)

Diseña un día a día realista que unifique lo personal, familiar y laboral sin sentirte dividida.



## Automatiza las tareas repetitivas del hogar para liberar espacio mental

Organiza tu hogar para que funcione contigo, no contra ti.



## Revisa tus finanzas con claridad y ligereza

Organiza tus finanzas alineándolas con tus prioridades y estilo de vida para recuperar el control de tu economía.

# 01. Entrena a tu ChatGPT personal

Para sacarle el máximo partido a ChatGPT, necesitas contarle quién eres con detalle. No basta con pedirle “ayúdame a organizarme”. Cuanto **más concreta seas sobre tu vida**, tus objetivos, tu contexto personal, familiar y emocional, mejores y **más útiles serán sus respuestas**.

**ChatGPT puede ayudarte con TODO:** desde recuperar el foco hasta ordenar tus prioridades, planificar tus semanas o apoyarte cuando no sabes por dónde empezar. **Pero necesita conocerte bien.**

## \* ¿Qué tienes que contarle para empezar?

Piénsalo como si le presentaras tu vida a una asistente que trabajará contigo cada día para ayudarte a vivir mejor.

## 01 // ¿QUIÉN ERES TÚ?

### \* DATOS DEMOGRÁFICOS

Nombre, edad, género, ubicación, profesión, situación familiar, roles que desempeñas (madre, emprendedora, cuidadora, jefa de equipo, ama de casa ...).

Ejemplo: Mujer de entre 28 y 45 años, emprendedora o profesional, vivo en España, tengo 3 hijos, y cuido de mi madre.

### \* DATOS PSICOGRÁFICOS

Tu mentalidad, motivaciones y bloqueos.

Ejemplo: Ambiciosa pero saturada, con ganas de sentirme más en control y con claridad para avanzar sin renunciar a mi bienestar ni a mi familia.

### \* PUNTOS DE DOLOR

¿Qué te quita el sueño? ¿Cómo te sientes?

Ejemplo: Siento que no llego a todo. Me frustra tener mil frentes abiertos y no avanzar de verdad en nada.

## 02// DESEOS Y OBJETIVOS

### \* ¿Qué quieres lograr a nivel personal, profesional o familiar?

Ejemplo: Quiero recuperar la motivación después de las vacaciones que me permita avanzar en mi negocio sin dejar de estar presente para mi familia, tener tiempo para mí y no acabar el día agotada.

### \* ¿Hay algún proyecto clave que te gustaría avanzar sí o sí?

Ejemplo: Construir una rutina estable y motivadora, tener ingresos estables, vivir con más calma y recuperar tiempo para mí misma y mi familia.

### \* ¿Cuáles son tus valores y prioridades actuales?

Ejemplo: bienestar, familia, orden, presencia, crecimiento personal, autocuidado, libertad, impacto, crecimiento profesional...

### \* ¿Qué tipo de ayuda necesitas?

Ejemplo: Emocional, estratégica, de organización en tareas del hogar, organización familiar etc.

## *Prompt para ChatGPT*

Hola ChatGPT. Quiero que actúes como mi asistente personal para ayudarme a volver a la rutina con claridad y equilibrio. Te voy a contar un poco sobre mí y lo que necesito, y quiero que uses esta información en todas las respuestas que me des a partir de ahora:

Me llamo [NOMBRE]. Me dedico a [OCUPACIÓN/ROL]. Mi familia está formada por [DESCRIPCIÓN]. Me ilusiona [MOTIVACIONES] pero me quita el sueño [PUNTOS DE DOLOR]

De aquí a diciembre quiero lograr [OBJETIVOS].

Mis valores son [VALORES] y actualmente priorizo [PRIORIDADES]. Por favor guarda esta información para darme respuestas alineadas a mi contexto personal y emocional [TIPO DE AYUDA QUE NECESITAS].

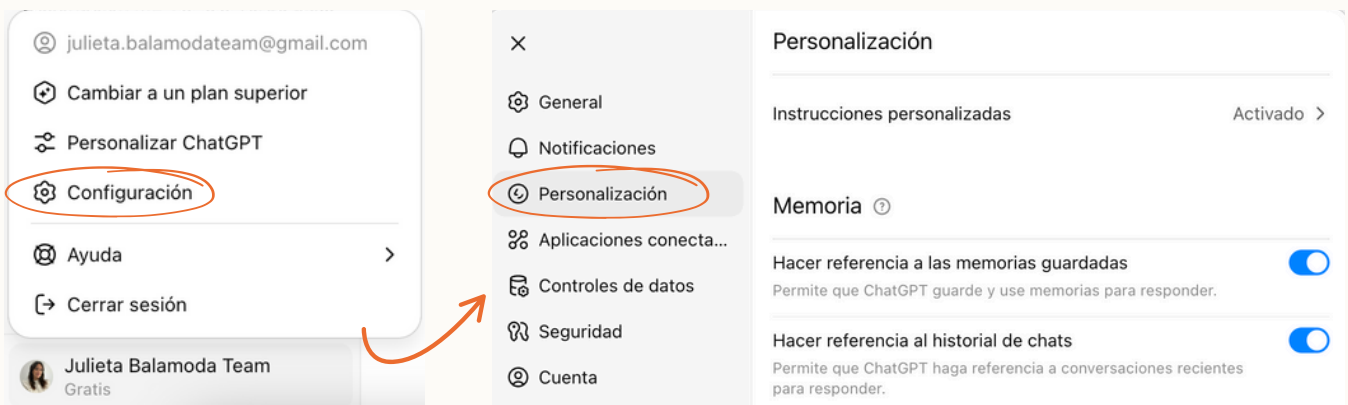


**TIP BALAM\*DA:** Puedes usar este prompt desde el móvil con dictado por voz. Solo habla como si se lo contaras a una amiga. Luego pídele: *“Organiza esto en categorías claras para que lo podamos usar como guía”*

## NOTA IMPORTANTE

### Activa la función de memoria

En los ajustes de ChatGPT, asegúrate de que la opción de “Memoria” esté activada. Así podrá recordar lo que le has contado sobre ti (tu vida, tus metas, tu estilo) y darte respuestas cada vez más personalizadas y alineadas contigo.





# 02. Haz un reset mental y emocional

Ahora es momento de **despejar el ruido mental y soltar todo lo que te pesa** para poder avanzar con ligereza.

Este paso consiste en **liberar tu mente del caos invisible**: esas tareas que te rondan sin resolver, las preocupaciones que no sabes cómo abordar y los pensamientos que te agotan. Al vaciar tu cabeza en ChatGPT, podrás ver con claridad lo que te bloquea y empezar a **organizarlo con criterio emocional y estratégico**.



Al añadir contexto emocional: cómo te sientes, qué te preocupa y qué necesitas sostener, ChatGPT puede ayudarte a clasificar, priorizar y aligerar tu carga mental. No se trata solo de hacer una lista, sino de crear espacio interno para volver al equilibrio.

**Este paso es tu punto de reinicio mental.**

## 01// HAZ UNA DESCARGA MENTAL SIN FILTROS

- \* **Objetivo**: Sacar de tu cabeza todo lo que te ronda: tareas, miedos, ideas sueltas, deberes pendientes... sin juicio ni orden.

### *Prompt para ChatGPT*

Quiero hacer una descarga mental para vaciar mi cabeza. Estos son todos los pensamientos, tareas y preocupaciones que tengo ahora mismo: [escribe libremente]. ¿Puedes ayudarme a organizarlos en categorías?

## 02// CLASIFICA TU CAOS

- \* Objetivo: Poner orden. Separar lo urgente de lo importante y lo que puedes delegar, pausar o soltar.

### *Prompt para ChatGPT*

Con base en esta lista que acabo de hacer, ¿puedes organizarla en estas categorías?: Urgente, Importante, Delegable, Prescindible. También indícame si algo puedo automatizar o dejar para otro momento.

## 03// DETECTA LO QUE MÁS TE PESA

- \* Objetivo: Profundizar emocionalmente. Identificar cuál es la verdadera carga o bloqueo que te está drenando energía.

### *Prompt para ChatGPT*

Estoy abrumada por la vuelta a la rutina: trabajo, familia, casa, [escribe libremente]. ¿Puedes hacerme 5 preguntas para detectar qué es lo que más me pesa emocional o mentalmente y qué necesito soltar o simplificar?

## 04// SUSTITUYE LOS PENSAMIENTOS QUE TE BLOQUEAN

- \* Objetivo: Tomar conciencia de tu diálogo interno. ¿Qué te estás diciendo cuando que no puedes? ¿Qué frase podrías repetirte en su lugar?

### *Prompt para ChatGPT*

Detecté que me repito mucho pensamientos como: ["no llego a todo", "todo depende de mí", "no me da la vida".] ¿Puedes ayudarme a reformular estos pensamientos en frases más amables y motivadoras que me ayuden a avanzar?



## 05 // REFUERZA TU MOTIVACIÓN CON MANTRAS

- \* Objetivo: Crear un anclaje emocional positivo que te recuerde quién eres y por qué haces lo que haces.

### *Prompt para ChatGPT*

Quiero escribir un mantra para esta etapa. Algo que me motive y me conecte con una sensación de calma y dirección. Mis valores más importantes ahora mismo son: [añade tus valores]. ¿Puedes proponerme 3 opciones de mantra?

## 06 // PROMPTS PARA MOMENTOS DE COLAPSO O BLOQUEO MENTAL

- \* Kit con prompts de emergencia que sirvan cuando no puedes más:

### *Prompts para ChatGPT*

- \* No sé por dónde empezar hoy, ChatGPT, ayúdame a organizar mi cabeza.
- \* Dime 3 cosas pequeñas que pueda hacer para recuperar la calma.
- \* ¿Qué puedo delegar hoy para no llegar al límite?
- \* Motívame, estoy bloqueada y no me apetece nada.

# 03. Mejorar el bienestar en las áreas importantes de tu vida

## 01 // MEJORA TU BIENESTAR PERSONAL

### *Prompt para ChatGPT*

Quiero mejorar mi bienestar personal. Te comparto lo que actualmente hago en esta área, pero siento que algo falla o que podría cuidarme mejor. Quiero que me ayudes a identificar mejoras realistas.

Esto es lo que hago ahora en mi día a día relacionado con mi bienestar personal:

- \* Sueño: [ej. cuántas horas duermo, si descanso bien o no]
- \* Alimentación: [ej. cómo como durante la semana, si planifico o improviso]
- \* Movimiento: [ej. hago o no hago ejercicio, qué tipo y cuántos días]
- \* Pausas y descanso mental: [ej. si tengo momentos de desconexión, si uso pantallas todo el día]
- \* Tiempo para mí: [ej. si tengo ratos de ocio, hobbies, autorreflexión]
- \* Salud emocional: [ej. cómo me siento últimamente, si gestiono bien el estrés o no]

Por favor, analízalo y dime:

- \* ¿Qué está bien y debería mantener?
- \* ¿Qué hábitos me recomendarías incorporar o ajustar para mejorar mi bienestar en esta etapa?
- \* ¿Qué cambios simples podría hacer esta semana para sentirme mejor sin que me agobie más?

### *Prompt para ChatGPT*

Hola ChatGPT, necesito tu ayuda para recuperar el orden, la disciplina y la colaboración en casa después de las vacaciones. Venimos de unas semanas de poco control y mucha flexibilidad, y quiero volver a una dinámica más organizada, sin caer en el agobio ni los gritos.

Aquí te paso información clave sobre mi familia y nuestro día a día:

- \* Número de hijos y edades:
- \* Horarios de colegio y actividades extraescolares:
- \* ¿Con quién viven los niños y quién está a cargo del hogar?:
- \* Principales retos que estoy notando ahora mismo: [Ej. desobediencia, no recogen nada, están con pantallas todo el día, no colaboran, no se acuestan a la hora...]
- \* Qué rutinas o normas sí funcionan (o funcionaban antes):
- \* Qué valores quiero reforzar en casa: [Ej. respeto, colaboración, hábitos saludables, orden...]
- \* Qué cosas me gustaría que cada miembro de la familia hiciera o asumiera como responsabilidad diaria:

Con base en esto, ¿puedes ayudarme a...?

- \* Detectar qué ajustes necesitamos hacer como familia para recuperar el bienestar y la colaboración.
- \* Diseñar una nueva rutina o dinámica familiar para la semana, incluyendo momentos clave como mañana, tarde y noche.
- \* Crear un sistema visual o de recordatorio (por ejemplo, cartel o tabla de tareas) que podamos usar todos para saber qué le toca a cada uno.
- \* Darme ideas para reforzar los nuevos hábitos con motivación y sin conflictos.

### *Prompt para ChatGPT*

Te comparto brevemente cómo estoy ahora, y me gustaría que me ayudases a detectar qué podría cambiar o mejorar para recuperar foco, priorizar lo importante y trabajar con más claridad y equilibrio.

Esto es lo que hago actualmente:

- \* Tipo de trabajo que realizo: [describo brevemente en qué consiste mi trabajo]
- \* Mi horario y organización actual: [cuándo trabajo, si tengo interrupciones, si planifico mis días o no]
- \* Cómo me siento con mi trabajo últimamente: [ej. agobiada, desmotivada, dispersa, saturada, sin rumbo claro...]
- \* Qué cosas me cuesta sacar adelante o suelo posponer: [ej. tareas importantes, emails, creatividad, estrategia...]
- \* Qué cosas sí me funcionan o me dan energía: [reuniones, trabajo en equipo, tareas creativas, trabajar por bloques...]

Ayúdame a detectar qué está desalineado y me está quitando foco.

Propónme una estructura simple para organizar mejor mi jornada o semana.

Recomiéndame cambios realistas que me ayuden a priorizar lo importante, reducir la dispersión y sentir que avanzo.

# 04. Rediseña tu rutina con intención (y realismo)



Ya has reflexionado sobre tus necesidades personales, tus responsabilidades familiares y tus compromisos laborales. Ahora es momento de **tejer todo eso en una sola estructura diaria**, para que no vivas tus días dividida, sino **conectada y en control**.

Este paso te ayuda a integrar las tres áreas en una **rutina diaria fluida y alcanzable**.



Este ejercicio lleva más tiempo, hazlo cuando tengas 10 minutos tranquilos. Y deja que te sorprenda.

## *Prompt para ChatGPT*

Ahora que ya tengo todas las claves que me has dado para cuidar mi bienestar personal, laboral y familiar, necesito que me ayudes a crear una rutina semanal integradora y realista para la vuelta al cole. Quiero una rutina que me ayude a sostener mi vida familiar, mi trabajo/ estudios y mi bienestar sin sentirme colapsada.

Aquí te dejo información clave sobre mi situación actual:

*...continúa en la siguiente página*

...

Tengo \_\_\_\_ hijos

Sus horarios escolares son: \_\_\_\_

Sus actividades extraescolares son: \_\_\_\_

Mis horarios de trabajo (o estudios) son: \_\_\_\_

Las principales tareas de mi trabajo son: \_\_\_\_

### **Necesito tiempo para:**

- \* Cuidar de mis hijos: (ej. desayunos, llevarlos al cole, deberes...)
- \* Tareas domésticas o recados: (ej. médico, DNI, compras...)
- \* Mi trabajo: \_\_\_\_
- \* Autocuidado: (ej. deporte, descanso, estética, journaling...)
- \* Tiempo en pareja o con amigos: \_\_\_\_

### **Me gustaría tener bloques para:**

- \* Trabajo profundo: sí / no
- \* Creatividad o proyectos personales: sí / no
- \* Cuidado emocional: sí / no (ej. journaling, pausas, conexión personal)

**Mi energía suele estar más alta por la:** mañana / tarde / noche

Por favor, propón una rutina tipo de lunes a viernes organizada en bloques de tiempo (mañana, mediodía, tarde y noche), incluyendo tiempo para imprevistos.

Quiero evitar sentir que mi día se me escapa entre cosas pequeñas y quiero que cada bloque tenga una intención clara. También me gustaría que no se me olvide cuidar de mí en medio de tanto.



## NEXT// AJUSTA, ADAPTA Y TRANSFIERE

Una vez que tengas tu propuesta de rutina:

Revísala en frío. Léela de manera consciente. ¿Realmente encaja con tu vida actual? ¿Estás siendo realista con los tiempos y tus niveles de energía? ¿Qué cambiarías para que te resulte más sostenible?

Adáptala en ChatGPT: No hace falta que empieces de cero si algo no cuadra. Puedes volver y pedirle ajustes concretos, por ejemplo:

- \* “Replantea esto dejando los miércoles sin reuniones”
- \* “Hazlo más ligero los lunes porque salgo de casa temprano”
- \* “Reduce el tiempo de comidas del mediodía a 30 minutos”

Transfiérela a tu ME TO-DO

Una vez que sientas que la rutina tiene sentido, pásala a tu ME TO-DO. No la dejes solo en formato digital, sino a tu planificador diario.

**Bloquea los espacios más importantes en tu horario de la semana.** Esos son tus *bloques sagrados* (autocuidado, foco profundo, descanso, familia...).

Lo demás puede **moverse, adaptarse o incluso eliminarse.** Pero lo que realmente sostiene tu bienestar, no se negocia.



# 05. Automatiza las tareas repetitivas del hogar para liberar espacio mental

**Tú no tienes que trabajar para tu casa, sino organízala para que trabaje para ti.**

Septiembre llega con uniformes que preparar, mochilas que llenar, comidas que pensar, lavadoras que no paran... y la sensación de que todo depende de ti.

*Pero no tiene por qué ser así.*



ChatGPT puede ayudarte a crear menús semanales, rutinas familiares, listas de la compra, horarios de tareas compartidas... sin que tengas que pensarlo todo cada día.

**Automatizar no es deshumanizar.** Es cuidarte. Es dejar de gastar energía en decisiones repetitivas para enfocarte en lo que de verdad requiere tu atención.

✳ **Imagina tener ya organizado lo que sueles decidir cada día con cansancio.**

*Menos carga mental, menos estrés, más ligereza.*

### *Prompt para ChatGPT*

Ayúdame a crear un menú semanal saludable y fácil de preparar para una familia de [número] personas, considerando que [incluir alergias, preferencias, o restricciones]. Quiero que incluya desayunos, almuerzos y cenas, que se repitan ciertos ingredientes para no comprar mil cosas diferentes y ahorrar, que sea saludable, y que genere automáticamente una lista de la compra basada en el menú. Quiero recetas rápidas que pueda realizar entre [minutos disponibles para la cocina]



**TIP BALAM\*DA:** Puedes pasar las ideas de ChatGPT al menú semanal para tenerlo a la vista y la lista de la compra a mano.



\* Otra opción: Para cuando solo tienes cosas sueltas en la nevera.

### *Prompt para ChatGPT*

Estos son los ingredientes que tengo ahora: [escríbelos aquí]. ¿Qué receta sencilla y rápida puedo hacer hoy?

### *Prompt para ChatGPT*

Hola ChatGPT, necesito que me generes una tabla semanal en [formato visual / formato Excel] de tareas familiares para mis hijos.

Aquí tienes la información:


- \* Número y nombre de los hijos (con edades): [por ejemplo: Ana (12), Pablo (10), etc.]
- \* Días a cubrir: [por ejemplo: de lunes a domingo]
- \* Tareas obligatorias que quiero incluir cada día para todos: [escribelas aquí, por ejemplo: hacer la cama, preparar mochila, ducharse, deberes, ropa sucia...]
- \* Tareas que quiero repartir de forma rotativa (una por día): [por ejemplo: recoger cocina, sacar basura...]
- \* Tareas de fin de semana

Quiero que:

- \* La tabla tenga filas por día y columnas por hijo
- \* En cada celda aparezca la lista de tareas con un cuadro en blanco ( ☐ ) al lado para poder marcar si se ha hecho
- \* Las tareas rotativas estén repartidas de forma justa y equilibrada
- \* El formato sea claro y visual para poder imprimir o compartir

### *Prompt para ChatGPT*

Haz un plan semanal de limpieza para mi casa con estas características:

- \* [Número] habitaciones y [número] personas (adultos y niños con edades).
- \* Tareas básicas diarias o semanales que siempre quiero hacer: [ej. baños, cocina, suelos, ropa].
- \* Tareas menos frecuentes (cada 2 semanas o mes): [ej. ventanas, polvo profundo, horno].
- \* Reparte las tareas según la edad y disponibilidad de cada persona.
- \* Haz una tabla clara con días en filas y personas en columnas, con casillas (  ) para marcar cuando se haga.
- \* Que sea fácil de imprimir o compartir.



**TIP BALAM\*DA:** para hacer las tareas más rápidas:

Mantén productos de limpieza básicos en cada zona.  
Usa temporizadores para hacer las tareas por bloques de 15-20 minutos.



# 06.

## Revisa tus finanzas con claridad y ligereza



Sentirte **dueña de tus finanzas** es un paso clave hacia el equilibrio y la paz mental.

Septiembre es la oportunidad perfecta para **revisar tus gastos, organizar tu presupuesto y afrontar los extras** sin perder la calma ni la alegría.

Es momento de alinear tu dinero con tus sueños y estilo de vida, con corazón, cabeza... y con ayuda de ChatGPT, paso a paso.

### 01 // MEJORA TU BIENESTAR PERSONAL

Crea un plan de gastos realista y sin agobios para afrontar septiembre con tranquilidad.

#### *Prompt para ChatGPT*

Este mes tengo muchos gastos por la vuelta al cole: materiales escolares, ropa, zapatos y productos de autocuidado... [incluye todos tus gastos]. Mi ingreso mensual es de [INSERTA CANTIDAD EN €]. ¿Puedes ayudarme a crear un presupuesto realista para este mes que cubra todo eso sin que se sienta restrictivo ni me genere ansiedad?



## 02// AUDITORÍA DE SUSCRIPCIONES

Identifica gastos innecesarios y ajusta tus suscripciones para liberar presupuesto.

### *Prompt para ChatGPT*

Este mes tengo gastos extra por la vuelta al cole y quiero ajustar un poco mis finanzas. Estos son los servicios digitales que estoy pagando ahora mismo: [INSERTA LISTA]. ¿Puedes ayudarme a identificar cuáles uso poco o podré pausar este mes para reducir el gasto?

## 03// DETECTOR DE FUGAS DE GASTO

Descubre en qué pequeñas cosas estás gastando sin darte cuenta y aprende a reducirlo.

### *Prompt para ChatGPT*

Quiero revisar en qué cosas pequeñas estoy gastando sin darme cuenta, ahora que septiembre está siendo más exigente económicamente. ¿Puedes hacerme 5 preguntas clave para detectar esos gastos invisibles y sugerirme cómo reducirlos sin sentir que me estoy privando?

## 04// TARJETA DE PUNTUACIÓN FINANCIERA

\* Objetivo: Sentirte acompañada al mirar tus finanzas con honestidad y cuidado. Que septiembre no te desborde, sino que sea un punto de reinicio económico también.

### *Prompt para ChatGPT*

Siento que necesito tomar el control de mis finanzas este mes. Hazme algunas preguntas sobre mis hábitos económicos y califica mi salud financiera de 1 a 10. Luego dame 3 acciones fáciles que pueda aplicar esta misma semana para mejorar.

¿Te ha resultado útil esta guía?

## Imagina lo que podrías lograr uniendo fuerzas con nosotras en el *Bootcamp* “Vuelve a la rutina con todo el rollo”

Si hasta aquí esta guía te ha dado claridad, herramientas prácticas y un empujón para retomar tu rutina con más calma y foco, solo imagina lo que podrías conseguir con **acompañamiento personalizado, sesiones en vivo y una comunidad** que entiende justo lo que estás viviendo.

En el **bootcamp** vas a:

- \* Aprender a soltar la carga mental y **diseñar un ritmo realista** que respete tu energía y prioridades basado en **sistemas**.
- \* Automatizar tus tareas del hogar y trabajo para **liberar espacio mental**.
- \* Crear una **rutina sostenible** y con propósito, **sin agobios ni exigencias** imposibles para terminar el año con energía.
- \* Contar con **soporte directo durante 3 días**, inspiración, motivación y herramientas exclusivas que solo encontrarás ahí.



"Cómo emprendedora y madre de 4 niños y adolescentes, **sé muy bien lo que es sentir que la rutina te sobrepasa.**

Yo misma he pasado por ahí.

He probado técnicas, he leído sobre productividad y organización, me he formado con mentores reconocidos internacionalmente y con toda esta **información y experiencia he logrado diseñar este bootcamp:** para que no solo sobrevivas, sino que vivas tu día a día, con equilibrio, energía y dirección."

Si quieres transformar tu regreso a la rutina en un reinicio real, con estrategia y cariño, este es tu momento.

*Te esperamos para empezar juntas.*

**ÚNETE AHORA**