

¿TE ATREVES A VIVIR UN VERANO COMO EN 2002?

Reto **VERANO** *sin redes*

LOLA GIL (@lolagilautora)

 *Inspirado en la novela “Donde se pone el sol - El verano de los días infinitos”*   .

< EN 2002...



No había TikTok.
No había Instagram.
No había WhatsApp.

Y, ~~AUN ASÍ~~ POR ESO, LOS VERANOS ERAN INOLVIDABLES

ESTE VERANO TE RETO A:

- ☀️ Despertarte sin móvil y un ¿qué hacemos hoy?
- ☎️ Llamar para quedar.
- 🤖 Aburrirte.
- 🎉 Aburrirte tanto que surjan partidas de cartas eternas o conversaciones que pasan por mil temas diferentes.
- 🧩 Hacer crucigramas. ✉️ Escribir una postal.
- 📖 Leer sin interrupciones toda una tarde.
- 🍰 Cocinar un postre, ir en bici, comer un helado.
- 📷 Comprar una cámara desechable y revelar las fotos al final del verano.
- ☂️ Llegar a casa por la noche oliendo a salitre o cloro y la sensación de no saber qué día es.



CONTENIDOS

BIENVENIDO AL RETO 1:
FIN DE SEMANA SIN
REDES

01

ANTES DE EMPEZAR...

02

KIT SOS ANALÓGICO

03

PREPARA TU
DESCONEXIÓN

04

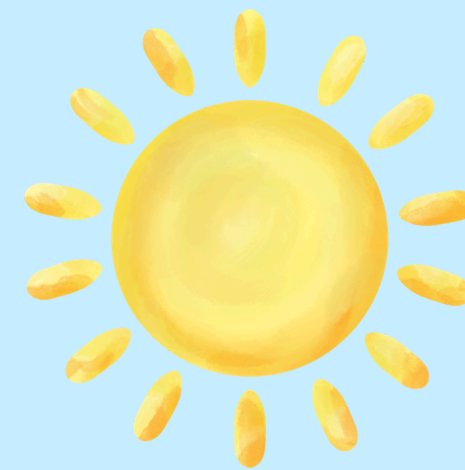
CONSEJOS

05

BINGO DEL FIN DE
SEMANA

06

¡BIENVENIDO AL RETO 1 DEL VERANO SIN REDES!



Has decidido sumarte a este reto y ¡es lo mejor que podrás hacer este verano!

Aquí tienes lo imprescindible para superar este fin de semana sin redes ¡con éxito!

¿Recuerdas que los veranos de antes duraban más? Prepárate para volver a sentirlo este fin de semana, porque serás consciente del tiempo real y el ritmo interno bajará. Pero puede que también te sientas inquieto. Así que ¡vamos a prepararnos!

HAPPY
SUMMER!

INSTRUCCIONES RETO 1

- Duración: **sábado y domingo**. Tú eliges el tiempo total, si quieres desde el viernes al mediodía o si quieres menos.
- No hace falta desaparecer del móvil, solo de las redes.
- Es el primer reto, **tómatelo con calma e ilusión**.
- No te exijas demasiado.
- No te culpes si tienes que usar el móvil.
- Si caes y entras en alguna app, no has fracasado, es normal porque tenemos el hábito muy normalizado.
- Lo importante es **pasarlo bien y revivir los veranos eternos de los 2000**.

ANTES DE EMPEZAR...



ELIGE TU NIVEL DE DESCONEXIÓN

2002: Quitar datos en el móvil y mantener la señal para llamadas.

PRO: Dejar el móvil en un cajón y no recuperarlo hasta el domingo.

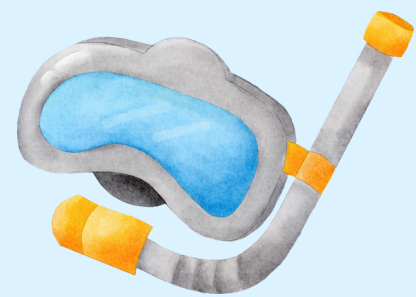


AVISA A TU CÍRCULO

Avisa a tu familia y amigos del reto para que sepan cómo pueden localizarte. ¡Invítalos a sumarse también!

2002: llamando.

PRO: ¡que pasen a tocar el timbre!



ESCRIBE TUS PROPÓSITOS

¿Cuál es tu objetivo de estar sin redes?
¿Hay algún hobby que has abandonado por falta de tiempo?

Haz una lista: quiero descansar más, quiero leer, quiero estar más presente, quiero recuperar la sensación de los veranos de antes, quiero estar con mi familia, quiero demostrarme que puedo hacerlo...



NO TE OBSESIONES

Este primer reto es corto y probablemente no notes todavía los beneficios. No te desanimes, es normal.

Este finde es clave para observar cómo nos sentimos y prepararnos para la semana del reto 2. Y ahí sí que vas a notar un bienestar total.

¡A tope!

KIT SOS ANALÓGICO

PREPARA TU KIT ANALÓGICO PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA. ¡TENLO SIEMPRE A MANO!



Si durante el fin de semana te descubres buscando el móvil por inercia, ¡no te agobies! No significa que estés haciendo algo mal.

Las redes sociales forman parte de nuestras rutinas y es normal que el cerebro las eche de menos durante un tiempo.

Cuando aparezca ese impulso de abrir WhatsApp, el email, Instagram o TikTok, haz uso de tu KIT SOS ANALÓGICO.

Y si aun así el dedo se va a alguna app, como no tendrás los datos activos, ¡no pasa nada!



ENTRETENIMIENTO

Mete en tu KIT **un libro** que quieras leer, una **baraja de cartas**, un **juego de mesa**, un **mp3**. ¿Por qué no vas al quiosco a por **una revista**? Ahora vienen con regalitos de verano. ¿Sabes que en el bazar o el estanco venden cuadernos de **pasatiempos**? Autodefinidos, sudokus... ¡el entretenimiento perfecto por 1€!



CAMBIA LOS HÁBITOS

Hazte con un **despertador** y no tengas el móvil en la mesilla de noche. Si quieres ver una película, hazlo en el **cine de verano o en la tele**. Este finde no vas a perder el tiempo buscando una peli en Netflix. Analiza con antelación tu fin de semana y observa qué hábitos puedes cambiar para no caer en la tentación.



LLEVA UN DIARIO

Las redes nos han acostumbrado a contar nuestra vida. Si eso puede ser una motivación para ti, lleva un **diario** en el que escribas cómo te sientes respecto al día sin redes que tienes por delante, los pensamientos o las sensaciones nuevas. El lunes puedes compartirlo con tus amigos, ¡puede que los motives a desconectar!

LOLA GIL (@lolagilautora)

KIT SOS ANALÓGICO

¡O varios! ¡Vas a tener mucho tiempo para leer!

LIBRO

CUADERNO DE PASATIEMPOS

REVISTA

DIARIO

MP3 / RADIO / WALKMAN

PLANNING DEL FINDE

UN RELOJ

Hazte con un reloj para no mirar la hora en el móvil.



CÁMARA DE FOTOS DESECHABLE

¿Sabes qué divertido puede ser revelar la al final del verano?

BARAJA DE CARTAS

PLAYLIST DE TU ADOLESCENCIA

DINERO EN EFECTIVO

DESPERTADOR

KIT PARA HACER PULSERAS



LAS RUTAS DE MAPS DESCARGADAS

PUNTO DE CRUZ

LOLA GIL (@lolagilautora)



PREPARA TU DESCONEJIÓN

ORGANIZA EL FINDE

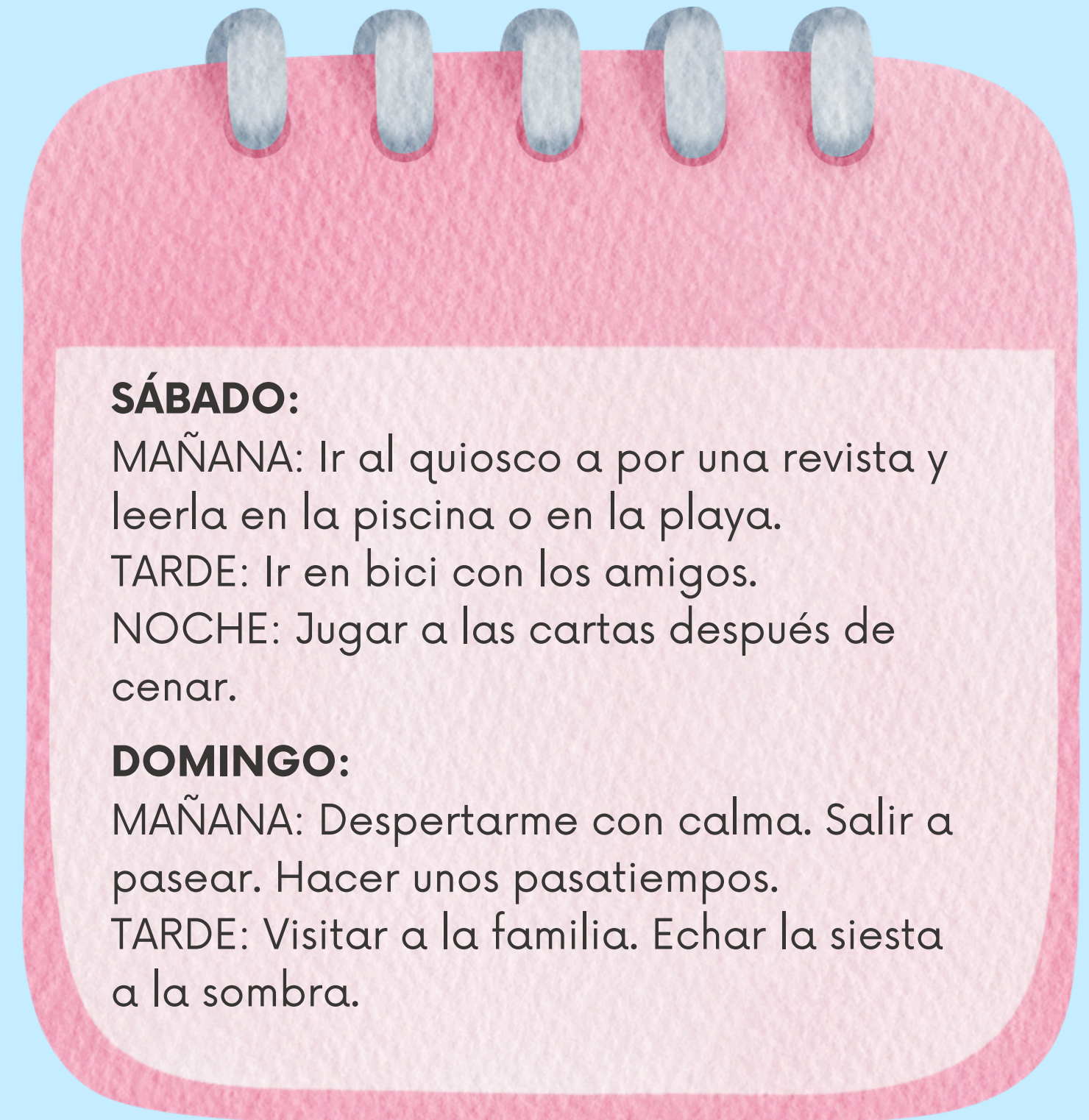
Igual quieres despertarte sin planes y ver qué te depara el finde.

Pero si esto te agobia, organiza el fin de semana con antelación. Si estás solo, decide los planes que quieres hacer el finde. Si vas a quedar con tus amigos o familia, cierra los planes antes del finde para que tengas la tranquilidad de saber qué vas a hacer.

Y, sobre todo, ¡disfruta de estar presente en cada plan!

PONTE RETOS

- ¿Terminar un libro?, ¿un puzle?, ¿un cuadro?
- ¿Preparar una macedonia, gazpacho o tu plato estrella?
- ¿Dormir 8 horas?
- ¿Hacer una ruta por la montaña?
- ¿Una barbacoa?



SÁBADO:

MAÑANA: Ir al quiosco a por una revista y leerla en la piscina o en la playa.

TARDE: Ir en bici con los amigos.

NOCHE: Jugar a las cartas después de cenar.

DOMINGO:

MAÑANA: Despertarme con calma. Salir a pasear. Hacer unos pasatiempos.

TARDE: Visitar a la familia. Echar la siesta a la sombra.

CONSEJOS



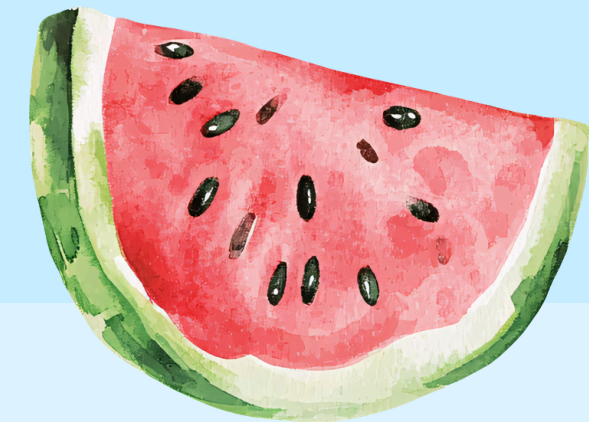
PERMÍTETE ABURRIRTE

No intentes llenar cada minuto. El aburrimiento no es un enemigo, sino el espacio en el que vuelven las ideas, la creatividad y la sensación de que el tiempo pasa más despacio.
¡Aburrirse mola y potencia la creatividad!



INVOLUCRA A TU CÍRCULO

Todo es más fácil con compañía. Si no consigues animar a tus amigos, pareja o familia, por lo menos pídeles que no estén con el móvil delante de ti. Sin móvil, el cerebro busca conversaciones, bromas y anécdotas que llenarán las horas de risas.



NO BUSQUES HACERLO PERFECTO

Si en algún momento entras en una red social por costumbre, no des por perdido el reto. Cierra la aplicación y continúa. El objetivo no es la perfección, sino tomar conciencia.

BINGO DEL FIN DE SEMANA

¿CUÁNTOS CONSIGUES HACER ESTE FIN DE SEMANA?

LEER EN EL PARQUE, LA PISCINA, LA PLAYA O EN UNA TERRAZA	VER UNA PELÍCULA SIN INTERRUPCIONES	ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS DE MESA	HACER UNA MANUALIDAD (PULSERAS DE HILO, UN CUADRO, MANDALAS...)
COMER UN HELADO SIN QUE SE DERRITA POR HACER LA FOTO	IR DE EXCURSIÓN	VER UN ATARDECER SIN HACERLE UNA FOTO	SALIR A PASEAR EN BICICLETA

TU VERANO PUEDE SER ASÍ:



LOLA GIL (@lolagilautora)

¡ESPERO QUE DISFRUTES DEL RETO!

SOY LOLA GIL, LA AUTORA DE “DONDE SE PONE EL SOL”

Este reto #VeranoSinRedes está inspirado en mi novela **Donde se pone el sol** - **El verano de los días infinitos**. En sus páginas, es 2002 y los protagonistas viven un amor de verano como los de antes. Esa nostalgia con los lectores y la saturación mental de contenidos en redes me impulsaron a crear este reto. Por eso, si quieres ponerte en situación, te recomiendo leer la novela. Puedes conseguirla en **lolagilautora.com** o en **Amazon**.

Y, si ya la has leído, te recomiendo mis otras novelas. Vivirás un verano de aventuras sin salir de casa. ¡Garantizado!

¡Ah! Me encantará saber qué te ha parecido este reto. ¡Escríbeme a hola@lolagilautora.com y cuéntame!



lolagilautora.com



¿NOS VEMOS EN EL PRÓXIMO RETO?

EL MUNDO VA A SEGUIR IGUAL SI NO ESTÁS EN REDES.
PERO TÚ VAS A ESTAR INFINITAMENTE MEJOR.

1 FINDE

DEL 26 AL 28 DE JUNIO

1 SEMANA

DEL 20 AL 26 DE JULIO

1 QUINCENA

DEL 10 AL 23 DE AGOSTO

LOLA GIL (@lolagilautora)