

Reto **VERANO** *sin redes*

¿TE ATREVES A VIVIR UN VERANO COMO EN 2002?

LOLA GIL (@lolagilautora)

📖 Inspirado en la novela "Donde se pone el sol - El verano de los días infinitos" 🌞🍦.

CONTENIDOS

¡HOLA!
SOY LOLA GIL Y TE
PRESENTO MI RETO
#VERANOSINREDES **01**

BIENVENIDO AL RETO 2:
UNA SEMANA
SIN REDES **02**

ANTES DE EMPEZAR...
¡LAS NORMAS! **03**

KIT SOS ANALÓGICO **04**

PREPARA TU SEMANA
DE DESCONEXIÓN **05**

CONSEJOS Y EXTRA **06**

BINGO DE LA SEMANA **07**

DESPEDIDA **08**

¡HOLA! ¡SOY LOLA GIL!

Y soy **escritora**. He escrito desde pequeña porque tenía una gran imaginación. Y, también, porque era una gran lectora. Mi primera novela, **El tesoro de Don**, la empecé a escribir con tan solo 12 años.

Después seguí escribiendo y escribiendo. Y leyendo y leyendo. Hasta que, de repente, **las redes sociales llegaron a nuestra vida para robarnos el tiempo, la atención y la imaginación**. Y dejé de leer durante horas porque cada poco sonaba una notificación.

Al principio me encantaron las redes porque eran una forma de conectar mis historias con los lectores. Pero después **se convirtieron en un pozo sin fondo de contenido vacío que solo era ruido mental**. Y perdimos la capacidad de concentrarnos en tareas que requieran nuestra atención. Y se interrumpieron las conversaciones. Y dejamos de pensar y decidir. Porque apareció "Chatí" y Chatí piensa y decide por nosotros.

Quizás por eso escribí mi novela **Donde se pone el sol**, sobre un **primer amor adolescente y un verano de días infinitos en un pequeño pueblo de Galicia**. Lo que más me gusta es que discurre en aquellos maravillosos años 2000, los últimos instantes de la vida analógica. Si recuerdas esa época (igual me lees y no habías nacido), recordarás que solíamos usar los teléfonos para llamar, todavía no había WhatsApp ni Telegram y mucho menos Instagram y TikTok.

En la novela, Lío y Lía (los protagonistas) se pasan las páginas en bici para tocar el timbre del vecino o ir a la piscina. Además, no existe la inmediatez. Si querías hablar con tus padres, esperabas a que te llamaran ellos o ellos esperaban a que estuvieses en casa para responder el teléfono. Si tenías un malentendido con tu novio, no te quedaba más remedio que esperar al día siguiente para ir a su casa y hablarlo. Y, mientras tanto, te pasabas la noche dando vueltas en la cama reflexionando sobre ello o escribiendo una carta en la que tenías que expresar lo que sentías. Y qué sano era eso.

No existía la inmediatez. No existían los filtros. No existía la disponibilidad 24/7. Salías del cole o del trabajo y tu casa era un refugio. El tiempo libre era tiempo libre.

Echo en falta las conversaciones interminables que pasan por mil temas; el quedar simplemente para estar, sin un plan concreto; el aburrimiento que te hace soñar despierto o te regala las mejores ideas; el silencio en el que te escuchas a ti mismo y fluyen los pensamientos; la espera que te desarrolla la paciencia y te ayuda a asimilar y prepararte para lo que viene.



¿Y si pudiéramos vivir un verano así?

¿Y si pudiéramos vivir un verano como los de antes, esos que parecían infinitos?

Igual estoy nostálgica. Y quizás por eso se me ocurrió lanzar el reto #VeranoSinRedes en Instagram.

Mi objetivo con este reto es que cada fase **nos enseñe algo de nosotros mismos y de nuestra relación con las redes**.

Y conseguir que en otoño vivamos con las redes con la misma calma que sin ellas.

En junio vivimos el primer reto: un finde sin redes.

Y solo con saber que mi móvil no podía recibir datos, mi mente estaba en paz.

Esta **semana sin redes me ilusiona (e impone)** y estoy deseando vivirla juntos.

¿Vamos a por ello?

LOLA GIL (@lolagilautora)

2/8

La tecnología y, aún más, el auge de la IA están teniendo un impacto directo en nuestra capacidad de leer y comprender un texto.

Estas herramientas llegaron para cambiarnos la vida, **pero pocos imaginaron que también afectarían nuestras capacidades cognitivas.**

¿Pero qué provoca esto? En primer lugar, la IA.

Muchos estudiantes la usan para resumir textos que no entienden o para hacer sus trabajos.

Un estudio del MIT halló que quienes usaron ChatGPT mostraron hasta 55% menos conectividad neuronal y el 83% no pudo citar una línea de lo que escribieron.

El segundo: el celular. Un estudio mostró que la sola presencia del teléfono cerca —aunque esté apagado y boca abajo— reduce la capacidad cognitiva.

Este dispositivo se volvió tan parte de nuestra cotidianidad que hasta lo llevamos al baño...

CEREBRO DIGITAL

Científicos demuestran que **Tik Tok** literalmente **encoge tu cerebro** y mata tu capacidad de **atención**

27.7 mil
373

Fatiga de dopamina

El Problema: La saturación de estímulos cortos (TikTok/Reels) está friendo nuestros receptores de placer.

Ya nada nos emociona lo suficiente. Veo venir una ola de personas "adormecidas".

Cuando tienes acceso a dopamina infinita y barata en tu bolsillo, la vida real (leer un libro, una charla lenta, un paseo) empieza a parecer insoportablemente aburrida.

El contenido corto "entrena" al cerebro para perder sus capacidades.

El video rápido produce habituación: el cerebro se vuelve menos responsivo a tareas lentas, y sensibilización: aumenta la dependencia de la gratificación inmediata.

Cada swipe es una micro-decisión de cambiar de tarea sin costo. Repites ese gesto cientos de veces por sesión.

Estás practicando abandonar el foco (lo opuesto a atención sostenida), ceder al impulso de cambiar (lo opuesto a control inhibitorio) y descartar lo anterior sin retenerlo (lo opuesto a memoria de trabajo)

Fuente: AI Toolly

< 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.



LOLA GIL (@lolagilautora)

He estado un *FINDE* sin redes y...



ASÍ FUE EL RETO 1

INSTRUCCIONES RETO 1

- Duración: **sábado y domingo**. Cada uno elige el tiempo total, si quiere desde el viernes al mediodía o si quiere menos.
- No hace falta desaparecer del móvil, solo de las redes.
- Es el primer reto, la clave era **tomárselo con calma e ilusión**.
- No exigirse demasiado.
- No culparse si se tiene que usar el móvil.
- Es normal caer porque tenemos el hábito muy normalizado. No es un fracaso.
- Lo importante es **pasarlo bien y revivir los veranos eternos de los 2000**.

LOLA GIL (@lolagilautora)

He estado un *FINDE* sin redes y...



Diario del viernes a las 15h:

Ya está: viernes 15:00h. He quitado los datos del móvil y ya solo tiene señal de llamadas. Bueno, debería decir “hemos quitado”. Mi padre también va a hacer el reto y gracias a eso ya estamos bromeando sin parar. A los dos nos ha hecho ilusión subir el volumen de las llamadas para escuchar si nos llaman. ¡Quién me lo iba a decir! ¡Si siempre lo tengo en silencio porque cuando recibo una llamada mi cortisol sube por las nubes!

El caso es que ahora nos ha hecho ilusión. ¡Como en los 2000! Seguro que acabamos el finde comprando politonos. Porque la verdad es que los tonos de llamada del iPhone son un poco meh. Nos imagino el domingo con look de hippies y una paz interior renovada.

No ha pasado ni una hora, pero ya siento que el día es más largo al anticipar la tarde que tengo por delante. Hemos disfrutado la sobremesa en casa charlando y bromeando, nadie ha cogido el móvil y frenado la conversación, lo que inconscientemente siempre acaba ocurriendo.

Después he fregado los platos y aquí estoy, escribiendo a mano. Algo que seguro que no habría hecho si no fuese por el reto.

He estado un *FINDE* sin redes y...



Diario del viernes a las 15:43h:

Me sorprende el ser consciente de la sensación de paz, de “es viernes, tengo el finde por delante y solo pueden acceder a mí las personas que me rodean: familia y amigos. Nada más puede alcanzarme”. Y dirás: ¿qué te va a alcanzar? Nada peligroso, es cierto. Pero mi cerebro tiende a clasificar como peligro amenazante un email, un whatsapp, una solicitud de presupuesto, un reel, una notificación, TODO. Y reacciona como si fuera real.

Si todo puede alcanzarme, mi cerebro se prepara para ese todo. Aunque no sea real.

Sin datos, en cambio, pocas cosas pueden alcanzarme. Si ocurriese algo urgente que me necesitase de verdad, me llamarían. Y eso pueden hacerlo. Si no es lo suficientemente importante para una llamada, no es lo suficientemente importante para interrumpir mi día.

He estado un *FINDE* sin redes y...



Diario del sábado a las 13:21h:

Ha desaparecido la urgencia de la inmediatez. No me asalta la necesidad de saber cómo quedó España (me dormí antes del gol). También creo que, por mi trabajo, vivo tan sobreconectada que cuando termino de trabajar solo quiero estar desconectada, silencio, no mirar el móvil.

Eso me aleja de mis seres queridos, a los que no llamo porque tengo el cerebro saturado. En cambio, si no estoy hiperconectada, mi mente, como humana, pide socializar, y hoy lo que he hecho ha sido llamar con ilusión. Y esa es una conexión social de calidad. Por lo menos para mí. Es la que me funciona. Hoy he llamado a mi tía y a una amiga. Y esos diez minutos de cada llamada me han aportado más que cualquier whatsapp que me contestan cuando pueden y yo tardo luego en responder.

He estado un *FINDE* sin redes y...



Diario del sábado 19:37h

Acabo de mandar un SMS. Y he descubierto que es el formato perfecto para mí. En un SMS tienes que ser conciso. Si no, se convierte en un MMS. (¿Era así? ¿Siguen existiendo?).

Dar a una escritora un sistema de envío de mensajes de texto gratuitos e ilimitados (WhatsApp / Telegram) es darle una pistola a un mono. No, no. Es darle una ametralladora a un mono. Y te bombardearé a mensajes. Pum. 17 mensajes sin leer. Pum. 5 GIFs. Pum. Digo lo primero que se me viene a la cabeza. Pum. Elimino mensaje. Pum. Vuelvo a escribir. Y te escribo otros 3 whatsapps más por si no me he explicado bien. Lo que probablemente sea cierto porque no he reflexionado apenas mis palabras con la urgencia de enviarlas YA.

Si me das un SMS con un límite de caracteres, me esfuerzo por sintetizar. Y sintetizo.

Ojalá vuelvan los SMS. Y desaparezcan los whatsapps, los tic azules, el visto y el «en línea».

¡BIENVENIDO AL RETO 2 DEL VERANO SIN REDES!



¡Guay! Has decidido apuntarte al **reto 2 de #VeranoSinRedes** y vivir una semana de detox digital.
¡Enhorabuena!

Con este reto sí que vas a experimentar beneficios emocionales, psicológicos ¡e incluso físicos! Este reto 2 no es solo un fin de semana, es el comienzo de un estilo de vida diferente: más sociable, más activo y más presente. Y también con menos estímulos, menos comparaciones y menos filtros. Y eso te va a sentar muy muy bien física y anímicamente.

Este segundo reto es más largo y nos presenta nuevos desafíos. ¿Cómo voy a trabajar sin redes? ¿Cómo voy a estar incomunicado tantos días? No te preocupes, no vas a estar una semana en la prehistoria.

En este reto se contemplan los diferentes compromisos, obligaciones y necesidades de la vida contemporánea. Bueno, todos no: solo los importantes.

Y prescindiremos de lo que no lo es.

Aquí tienes lo imprescindible para superar esta semana sin redes ¡con éxito!

¿Recuerdas que los veranos de antes duraban más?

Prepárate para volver a sentirlo esta semana, porque serás consciente del tiempo real y el ritmo interno bajará. Pero puede que también te sientas inquieto. Así que ¡vamos a prepararnos!

INSTRUCCIONES RETO 2

- Duración: **del lunes 20 al domingo 26.**
- Es el segundo reto, y es más largo, **recuerda cómo te sentiste en el primer reto y aprovéchalo.**
- En este reto **incluimos días laborables**, por lo que las normas son diferentes.
- **Adapta las normas** del reto a tu trabajo y a tus necesidades diarias.
- Elige tu nivel de desconexión.
- 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.**



HAPPY SUMMER!

LOLA GIL (@lolagilautora)

ANTES DE EMPEZAR... ¡LAS NORMAS!



ELIGE TU NIVEL DE DESCONEXIÓN

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

PRO: No móvil. No PC.

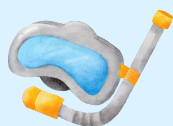


AVISA A TU CÍRCULO

Avisa a tu familia, amigos y/o trabajo para que sepan cómo pueden localizarte. ¡Invítalos a sumarse también!

2002: Llamando. Emails en horario laboral.

PRO: ¡que pasen a tocarte 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 segundo reto es largo y probablemente nos imponga. No tengas miedo. Va a ser más fácil de lo que crees y te va a encantar. Te darás cuenta de que el mundo sigue igual, aunque tú estarás mejor.

Vas a notar un bienestar tan grande que puede que no quieras volver a las redes.

¡A tope!



CREA TU KIT SOS ANALÓGICO

En este reto, el KIT SOS Analógico es más importante que nunca.

Elementos como el despertador, una agenda física o un móvil básico serán de gran ayuda.

Además, al ser un reto más largo, te propongo un KIT por días. ¡Y eso lo hace mejor aún!



EN EL TRABAJO...

Identifica tus imprescindibles durante la jornada laboral.

¿Necesitas el móvil para trabajar? Entonces úsalo en el horario laboral.

¿Puedes utilizar solo el ordenador? Entonces utiliza las versiones web de las aplicaciones que necesites.

Si a veces te localizan fuera del horario laboral, avisa de que deberán llamarte.

ORDENADOR SÍ - MÓVIL NO

2002: Utiliza la versión web de las apps que necesites en el trabajo y en tu vida diaria.

PRO: No móvil. No PC.



TIP: Lo ideal sería no hacer uso de las apps modernas. Pero no podemos engañarnos, las apps son parte de nuestra vida. Te recomiendo evitar su uso al máximo. Y, si estás de vacaciones, que aproveches a no usarlas. Pero, si vas a utilizar las apps por trabajo o por necesidad diaria, hazlo en la versión web y ponte unos horarios para consultarlas. Así, reducirás la esclavitud de estar consultándolas y esa ansiedad constante que queremos eliminar. Toma una hoja de papel y apunta unos límites razonables para ti y tu trabajo/vida. Te propongo algunos a continuación.

Propuesta



Mensajería instantánea: en el PC.
Solo 10 minutos / 2 veces al día.
Nunca 2 horas antes de dormir ni antes de desayunar.



Email, slack, rrss, crear de contenido: en el PC.
Solo en horario laboral. Deja programado el contenido.
Prohibido multitarea. Asigna horarios de uso y haz una tarea cada la vez.



Plataformas de Streaming: yo te propongo que vayas al cine de verano o consultes en el periódico la programación de la TV, pero si eso no es posible, selecciona qué películas o vídeos quieres ver y descárgatelos para ver sin conexión durante el reto.



Lo ideal: escuchar la radio, descargar tu música a un mp3, rescatar un walkman o un discman.
Si no: crea una playlist que te guste y escúchala sin conexión en tu mv.



¡NOVEDAD! Esta semana está prohibido usar Amazon, AliExpress, Shein, Casa del Libro, Fnac, etc. Esta semana vas a comprar en comercio local ¡y verás qué bien te hace a ti y a tu barrio!

¿Por qué?

Las notificaciones instantáneas cortan la concentración, conversaciones, momentos. Ellas manipulan nuestra atención hacia el teléfono. Así eliminamos la esclavitud y dependencia. Nosotros controlamos cuándo las usamos.

No queremos descuidar el trabajo, pero sí queremos atenderlo sin descuidarnos a nosotros.

En horario laboral, usa la versión web de email, slack o redes sociales si tienes que crear contenido. Déjalo programado para no usarlo fuera de horario laboral. La multitarea es la gran mentira del siglo XXI.

El scroll infinito de Instagram no es el único villano que nos chupa la energía: está el zapeo infinito de youtube o Netflix.

De esta forma, evitaremos el zapeo frustrante que nos atrapa en más rato de selección de peli que de visionado de la peli.

Si escuchamos música en el mv con conexión, damos pie a que nos lleguen notificaciones o entremos en redes. Anticipa cómo evitar esa situación.

Poco a poco van desapareciendo los comercios de barrio que tan bien le hacen a nuestras calles. Cierran librerías, mercaderías, bares, pescaderías... Evitemos comprar en cadenas o internet. ¡Es lo mejor para todos! (Aunque sea, esta semana)

KIT SOS ANALÓGICO

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



Si durante esta 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!



FÍJATE METAS - ORGANIZA TU AGENDA SEMANAL (¡EN PAPEL!)

Una semana sin redes va a ser muyyy larga ¡y eso es maravilloso! Pero también puede agobiar o darnos vértigo. Por eso, fíjate un calendario para usar tu kit SOS, uno que te ilusione y te ayude a gestionar todo el tiempo libre que vas a tener (¡que va a ser mucho!). Te propongo algo:

KIT SOS ANALÓGICO

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

LIBRO

CUADERNO DE PASATIEMPOS

REVISTA

DIARIO

MP3 / RADIO / WALKMAN

AGENDA SEMANAL

UN RELOJ

MÓVIL BÁSICO

CÁMARA DE FOTOS DESECHABLE

BARAJA DE CARTAS

PLAYLIST DE TU ADOLESCENCIA

DINERO EN EFECTIVO

DESPERTADOR

KIT PARA HACER PULSERAS

LAS RUTAS DE MAPS DESCARGADAS

¿Sabes qué divertido puede ser revelarla al final del verano?



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



KIT SOS ANALÓGICO

MÓVIL BÁSICO

Recupera cualquiera de los viejos liberados y cambia la SIM.

Yo no tenía ninguno viejo liberado y he comprado el Nokia 105 en Mediamarket. Es 2G, pero mi compañía da 2G hasta 2030, así que vale. Después de muuuucha investigación, te dejo mis favoritos:



Nokia 105
25,99€ en Mediamarket.
Tiene 2G, pero no debería dar problemas.
30 días para devolver si veis que no os sirve.



SPC Wild
45,99€ en Amazon.
Tiene 4G y cámara.
Era mi opción top, pero es más caro y en mi momento de compra no había reviews. Ahora tiene un 4 de 10 reviews en Amazon.

LIBRO

Si queréis alguno de mis libros, podéis comprarlos en lolagilautora.com. Todo julio y agosto tenéis envío certificado por 0,99€. Llegan en 1-3 días.



Si te gustó **El verano en que me enamoré** y las historias de amor de verano, de esos veranos en el pueblo que están llenos de risas, atardeceres, paseos en bici y baños nocturnos en la piscina. Lía cree que está empezando el peor verano de su vida. Lío también. Lo que no saben es que pronto se conocerán...
...y el peor verano acabará convirtiéndose en el mejor.
PVP: 18,95€

Si te gustan las novelas de Elisabet Benavent o la serie Sexo en Nueva York... ¡te engancharás a los salseos de Olivia, Camila y Cris, tus nuevas amigas! La ciudad de Madrid te espera para perderte... y encontrarte.
PVP: 15,90€ (Editorial Planeta)



Esta novela es una distopía futurista en la que existe la reencarnación y recibes una caja con tus recuerdos de vidas pasadas al cumplir la mayoría de edad. Te encantará para ver a dónde nos va a llevar este mundo de tecnología, inteligencia artificial y redes sociales. Y, además, te enganchará cada capítulo y te dejará en shock el giro del final. ¿Te atreves a viajar al 2125?
PVP: 17,95€



Esta trilogía de aventuras discurre en un campamento de verano que oculta un secreto, tesoros, leyendas... y maldiciones. Si te gustaban Los Cinco, Piratas del Caribe o Harry Potter, ¡te encantará!
PVP: 17,95€ (El tesoro de Don).



OPCIONES NOSTÁLGICAS



LOLA GIL (@lolagilautora)

PREPARA TU DESCONEXIÓN

ORGANIZA LA SEMANA

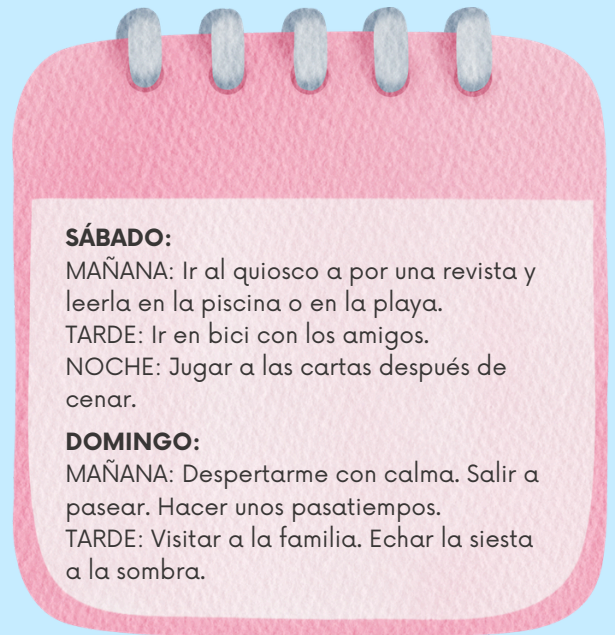
Tanto en lo laboral como en lo personal.

Avisa a tu familia y amigos con antelación para cerrar los planes. Pero no te preocupes si no es posible organizar con tiempo: puedes llamar por teléfono en cualquier momento, que es como se hacía antes, o usar WhatsApp 10 minutos al día desde el PC por si necesitas leer los mensajes del grupo.

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.

LUNES

Ir a la biblioteca a elegir tu próxima lectura

Leer 1 hora sin interrupciones al aire libre.

Si algún familiar/amigo te acompaña, podéis hacer club de lectura esta semana.

MIÉRCOLES

Free tour por tu ciudad.
¿Alguna vez has sido turista en tu ciudad?

Busca un free tour (antes del reto) y apúntate.
En la mayoría de ciudades los hay.

Si no, te propongo buscar con antelación una ruta o excursión por tu ciudad, imprimirla y hacerla..

VIERNES

Seguiremos de turismo, ¡que se note que es verano!

¿Y si envías una postal o una carta?

Las personas que te quieren alucinarán cuando les llegue al buzón. Aunque sea una postal de tu pueblo/ciudad. Pídeles que te respondan y la recibiréis en agosto.

DOMINGO

¡Conseguido!
Hoy es el último día y te propongo escribir en un diario cómo te sientes y cómo lo has vivido.

Si me lo mandas mañana por email, me hará mucha ilusión leerlo.

MARTES

¡Día para ti!
Hoy te propongo tener una cita contigo mismo.
¿Qué actividad sería un premio para ti?
¿Playa/piscina?
¿Salir a merendar?
¿Una siesta?
¿Deporte?

JUEVES

TBT.
Hoy te propongo llamar a esa persona con la que hace tiempo que no hablas.
Estar sin redes no es no socializar. Al contrario, una llamada de calidad es mucho mejor que mil mensajes instantáneos.

SÁBADO

¡Ya casi lo tienes!
¡Y encima es fin de semana!
Has superado lo más duro, hoy disfruta del sábado con el plan que más te guste.
Y, si te ha pillado el toro, aprovecha para terminar el libro, puzle o revista que te habías propuesto.

CONSEJOS



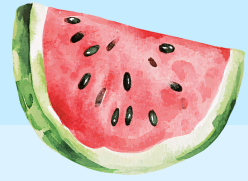
PERMÍTETE ABURRIRTE

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.

¡EXTRA!

AYÚDAME A HACER LA GUÍA DEL RETO 3: ¡DOS SEMANAS SIN REDES!



BUSCO PERIODISTAS

En la guía del reto 3 quiero incluir artículos o entrevistas interesantes para que tengáis de lectura.

¿Tienes a alguien interesante cerca? ¿Tú mismo? Desde cómo eran los veranos con tus abuelos hasta cómo es tu trabajo o cómo estás llevando el reto.

Escribe una entrevista o artículo (sin prisa) y envíamelo antes del 5 de agosto.



¡AMIGO POSTAL!

¿Te apuntas al club de amigo postal?

Si es así, escíbeme a holae@lolaquilautora.com antes del lunes 20 de julio con una dirección donde puedan enviarte cartas.

Haré un sorteo y os enviaré el nombre y dirección de vuestro amigo postal, al que podréis enviar una carta o una postal durante el reto 2.

¡En el reto 3 repetiremos y podréis contestaros!



CLUB DE LECTURA

¿Te gusta leer?

En el reto 3 quiero incluir más recomendaciones: de poesía, de thriller, de romántica. ¡Escíbeme y recomiéndame tus títulos favoritos!

Además, se me ocurre hacer un club de lectura para el reto 3.

Elegiremos una novela y tendremos las dos semanas de agosto para leerla. Puedes proponer títulos en holae@lolaquilautora.com.

BINGO DE LA SEMANA

¿CUÁNTOS CONSIGUES HACER ESTA SEMANA?

BINGO

SIN PANTALLAS

Instrucciones: Ve tachando aquellos planes que completes. ¿Quién conseguirá marcar más?
Psst: recuerda que es sin pantallas, ini siquiera para sacar fotos o vídeos!

Leer un libro entero	Ver un atardecer	Pícnic	Escribir una carta o una postal (y enviarla)	Ir a la playa
Ir a la piscina	Pasear descalzo por la hierba	Poner orden o terminar algo que llevas posponiendo	Cocinar un postre	Observar las estrellas hasta que veas una estrella fugaz (iy pedir un deseo!
Patinar / andar en bici	Hacer un puzle	24 horas sin móvil (ni para llamadas)	Escribir un diario de verano	Excursión en la naturaleza
Organizar una tarde de juegos de mesa	Salir a por un helado después de cenar	Visitar a algún familiar	Una manualidad (pulseras de hilo, un cuadro, mandalas...) (ideas: Tiger)	Hacer voluntariado
Ir a un cine de verano	Escribir un cuento o relato	Darte un baño en la piscina o playa de noche (icon cuidado!)	Una tarde con amigos sin móviles	Ir a alguna verbena de pueblo

TU VERANO PUEDE SER ASÍ:



¡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



LOLA GIL (@lolagilautora)

¿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)