

DETOX DE REDES SOCIALES

LUNES

Elimina o deja de seguir personas o cuentas que no te aporten algo positivo.

MARTES

Marca como "no me interesa" post, videos o cualquier cosas que te haga sentir mal contigo mismo.

MIÉRCOLES

Carga tu celular fuera de tu cuarto. Trata de apagarlo antes de dormir.

JUEVES

Inicia tu rutina antes de abrir las redes sociales. Si empiezas tu día a las 7 am, abre tus redes, al menos una hora más tarde.

VIERNES

Limpia tu feed de personas, fotos o comentarios con los que no estás de acuerdo.

SÁBADO

Revisa tus apps. Elimina las que no estés usando. Aprovecha y revisa también tu galería.

DOMINGO

Establece pequeñas metas para dejar el celular, empieza por una hora y ve aumentando el tiempo.

www.ane.org.mx
[@mundo.ane](https://twitter.com/mundo.ane)
[fb/ANE](https://www.facebook.com/ANE)

ane