

Una alimentación sana

Crear un mundo y una presencia positivos en las redes sociales

Del mismo modo que intentamos consumir alimentos sanos, también deberíamos consumir una alimentación sana en las redes sociales. Utiliza estas preguntas para limpiar tus redes sociales.



Instrucciones

Reúnete con un compañero y repasad las cuentas de redes sociales que visitáis a menudo. Después, responde a estas preguntas y profundiza.

	Sí	No
1 ¿Me alegra el contenido de esta página? ¿Por qué?		
2 ¿Me inspira el contenido publicado en esta cuenta? ¿Cómo?		
3 ¿El contenido publicado en esta cuenta me ayuda a aprender algo nuevo? ¿Cómo?		
4 ¿Me ayuda esta cuenta a mantenerme en contacto con una persona que me importa o de la que puedo aprender? ¿A quién?		

El Objetivo

El objetivo es llenar tus feeds sociales de contenido que te sirva.

Reflexiones y Acciones

Acuérdate de revisar y mejorar continuamente tus feeds en función de lo que es importante para ti y de cómo quieres sentirte al desplazarte por ellos.