

# CUADERNO DE ACTIVIDADES

FAMILIAS  
CON  
CLASE



# Introducción

El programa **Familias con clase** es un programa de educación ambiental dirigido a las familias del alumnado de los centros escolares asturianos y que se canalizará a través de las asociaciones de padres y madres de alumnos y alumnas (las AMPA).

Con él COGERSA pretende dar un paso más y abrir la Red de Escuelas por el Reciclaje a la participación y colaboración efectiva de toda la comunidad educativa, proponiendo acciones que ayuden a comprender el reto de la gestión sostenible de los residuos y los recursos tanto en las aulas, como en las familias; además de servir para recoger entre todos ellos (padres y madres, personal no docente, vecinos...) ideas que contribuyan a avanzar en la reducción, la reutilización y el reciclaje en el entorno más cercano al centro (los hogares, el barrio, la localidad, el municipio...).

Desde el equipo de educación ambiental os proponemos que investiguéis con los escolares tres temas esenciales: cómo alimentarse bien sin generar desperdicios, el mundo de la moda reutilizada y aprender a reciclar de forma divertida.

Las AMPA y los centros educativos podéis participar realizando la totalidad de las actividades descritas en este cuaderno, o solo una parte de ellas; e incluso podéis realizar actividades complementarias de elaboración propia, relacionadas con los temas propuestos.

Entre todos, será más fácil conseguir que **reducir, reutilizar y reciclar** sea el lema de todos los asturianos.

# Índice general



**1.**  
**REDUCIR CON CLASE**  
*Demasiado bueno para la basura:  
los biorresiduos*

pág. 4

**2.**  
**REUTILIZAR CON CLASE**  
*Prendas para que aprendas.  
Los residuos textiles*

pág. 36

**3.**  
**RECICLAR CON CLASE**  
*Separar para reciclar*

pág. 60

# REDUCIR CON CLASE

*Demasiado bueno para la  
basura: los biorresiduos.*



# Índice

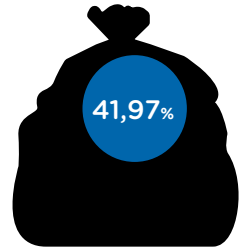
## REDUCIR CON CLASE

*Demasiado bueno para la basura: los biorresiduos.*

---

<b>1.1. Infantil/1er ciclo de primaria</b>	<b>8</b>
1.1.1. Aperitivo con smiley	8
1.1.2. En busca de los sabores perdidos	10
1.1.3. La bolsa de la merienda	13
<b>1.2. Primaria</b>	<b>14</b>
1.2.1. ¡Sano y sin desperdicios! Almuerzos que no dejan rastro	14
1.2.2. Desayunos por el mundo	18
1.2.3. Portabocatas	22
<b>1.3. Secundaria</b>	<b>24</b>
1.3.1. ¿Qué desayunas hoy?	24
1.3.2. Concurso manos a las sobras sin residuos	27
1.3.3. Diseño de tarteras	29
<b>1.4. Todos juntos</b>	<b>32</b>
1.4.1. Compostaje en comunidad	32
1.4.2. El día del voluntario: el banco de alimentos de asturias	33
1.4.3. Para compartir en familia: lecturas, webs, películas y documentales recomendados	34

***Casi la mitad de nuestra bolsa de la basura mezclada (o “todo uno”) son biorresiduos (el 41,97%), de los cuales un gran porcentaje son residuos de alimentos cocinados y sin cocinar procedentes de nuestros hogares.***



**1.300 millones de toneladas de alimentos son desaprovechadas**

El **PNUMA** (Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente) ha estudiado el problema y los datos obtenidos son escalofriantes: **cada año se desaprovechan más de 1.300 millones de toneladas de alimentos en el planeta**, es decir, un tercio de la producción mundial. Solo en la Unión Europea hay 89 millones de toneladas de comida en buen estado que termina en la basura; y 8 millones de ellas, en España. Precisamente en nuestro país, la media supera los 175 kg de alimentos despilfarrados por persona y año.

Como podéis imaginar, este derroche de alimentos tiene graves consecuencias para el medioambiente, y para nuestra economía, pero supone además un problema ético de injusticia social.

No penséis que no podemos hacer nada para frenar este problema global. De los 89 millones de toneladas que se desperdician en Europa todos los años, el 42% se derrocha en nuestras casas o en nuestro día a día y el 60% de este desperdicio podría ser evitado mediante cambios de hábitos de consumo, compra y gestión de los alimentos.

El desperdicio de comida ocurre cuando comemos en casa pero también cuando salimos a comer fuera: en un restaurante, de excursión, de barbacoa con los amigos, y, por supuesto, también a la hora del bocata o en el comedor de nuestro centro educativo.

A continuación os proponemos algunas actividades para una primera toma de contacto con el problema, y algunas acciones sencillas que nos pueden ayudar a paliarlo entre todos.

## 1.1. INFANTIL/1er CICLO DE PRIMARIA

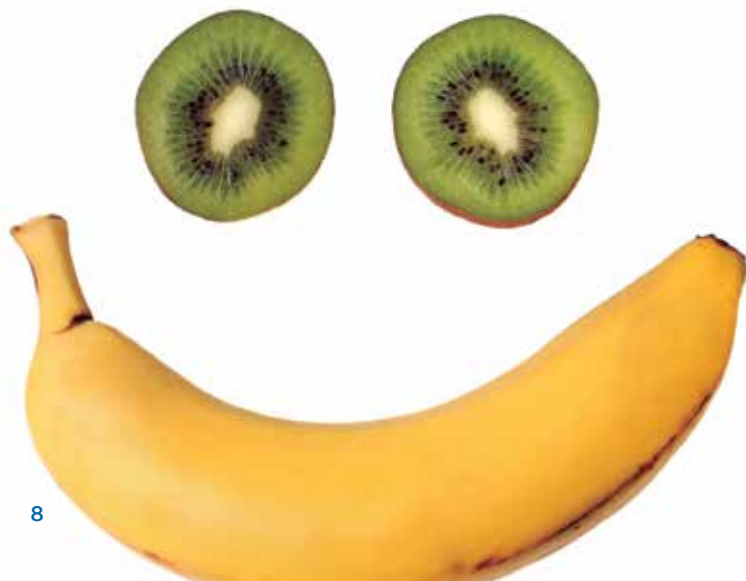
### 1.1.1. APERITIVO CON SMILEY

Cuando llega la hora de la comida, los adultos solemos dejar alimentos de sobra en el plato, comida que normalmente acaba desperdiciada en el cubo de la basura. A veces esto sucede porque no nos agrada mucho la comida que hay, otras veces porque en ese momento no tenemos mucho apetito, e incluso porque nos hemos servido demasiada comida y no podemos con todo...

Aunque no nos demos cuenta de ello, esto también les ocurre a los más pequeños a la hora del bocata durante el recreo. Y en su caso, los adultos tenemos parte de responsabilidad ya que somos nosotros quienes nos encargamos de prepararles el almuerzo.

Las razones que llevan a un niño a dejar parte de su bocata son similares a las que puede tener un adulto.

Para que las familias reflexionen sobre ello, sean conscientes de lo que ocurre en el momento del pincho y puedan actuar al respecto, vamos a elaborar un mecanismo de interacción a modo de juego entre profesores, familias y niños. Así, entre todos, seremos capaces de aprovechar un poco mejor los alimentos, nuestros escolares estarán más contentos a la hora del pincho, la economía familiar lo agradecerá y en el colegio no se generarán tantos residuos.



Se trata de elaborar distintos modelos de tarjetas que valorarán lo sucedido en el cole a la hora del bocata. Los profesores y profesoras las introducirán diariamente en el portabocatas de cada alumno/a para que al llegar a casa cada familia pueda saber si los más pequeños se han comido todo el aperitivo o, en caso contrario, conocer los motivos por los que ha sobrado algo de comida.

Cada tarjeta llevará el dibujo de un smiley que se corresponderá con un mensaje determinado. A continuación os proponemos una serie de smileys y mensajes. Son solo propuestas orientativas, podéis utilizar los dibujos y mensajes que más os gusten.

SMILEY 1



SMILEY 2



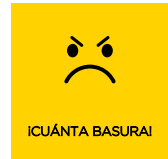
SMILEY 3



SMILEY 4



SMILEY 5\*



Los alumnos pueden colaborar en las distintas tareas de elaboración de las tarjetas según la edad (diseño, dibujado, coloreado, recortado, etc.)

Una vez finalizadas, ya solo nos queda sacar varias copias de cada una de ellas y plastificarlas. Recuerda que van a ir en el portabocatas y que, en caso contrario, se podrían ensuciar fácilmente.

Tras el bocata, a la hora de recibir una de las tarjetas, el alumno deberá devolver la tarjeta que se le entregó el día anterior.

Con este sistema las familias pueden conocer fácilmente día a día si en el colegio los niños dejan algo sin comer y, lo que es más importante, los motivos por los que esto sucede, para tomar cartas en el asunto.

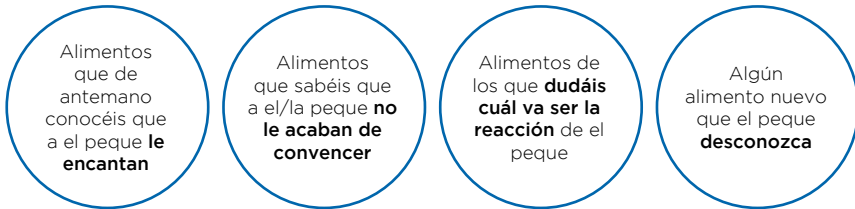
REFERENCIAS: [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)

\*El smiley5 se utilizaría para aquellos casos en los que el peque no lleve portabocatas y se estén generen residuos innecesarios de envoltorios (papel film, papel de aluminio, etc.).

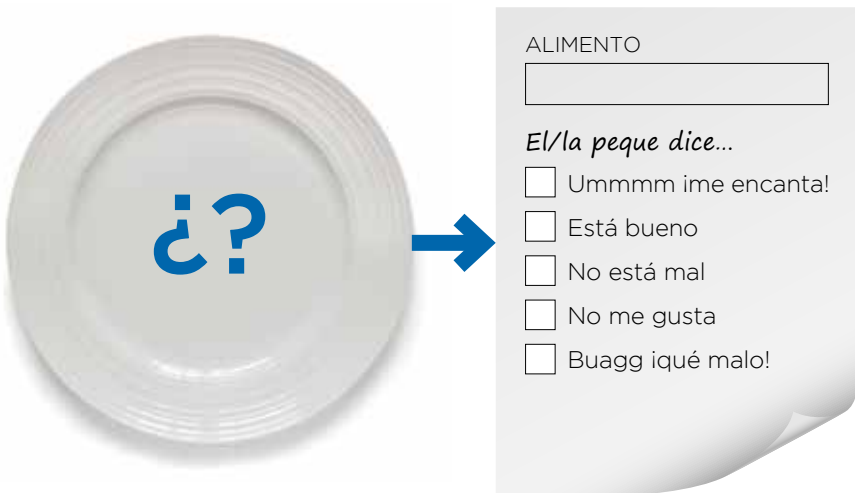
### 1.1.2. EN BUSCA DE LOS SABORES PERDIDOS

En casa, ¿conocéis al detalle aquellos ingredientes que a vuestro hijo no le hacen mucha gracia a la hora del bocata? Seguro que sí, pero para salir de dudas os proponemos una actividad que sin duda os hará pasar un rato entretenido en familia.

Vais a seleccionar una pequeña cantidad (un bocado será suficiente) de una serie de alimentos que pueden encajar perfectamente dentro de una dieta sana y equilibrada en el momento del aperitivo:



Sin que el peque vea de qué se trata, vais a poner cada alimento en un plato y al lado, una hoja con el nombre del producto y varias opciones para seleccionar según la opinión o los comentarios del niño cuando lo pruebe.



**Dentro de los alimentos seleccionados para la cata, procura que estén representados una buena variedad de alimentos, tales como:**

**LÁCTEOS:** yogurt, queso, cuajada, etc. Fuente fundamental de calcio imprescindible para sus huesos.

**CEREALES:** galletas, pan, tostadas, magdalenas, etc. Aportan gradualmente la energía que necesitan a lo largo de la mañana.

**AZÚCARES:** miel, mermeladas, etc. Proporcionan energía de forma rápida e inmediata.

**FRUTAS Y VERDURAS:** manzana, plátano, kiwi, pera, zumos, tomate, lechuga, etc. Sus vitaminas y minerales ayudan a que el organismo funciones correctamente.

**HUEVOS Y OTROS ALIMENTOS PROTEICOS:** carnes, embutidos, conservas, frutos secos, etc. Aportan las proteínas que el organismo necesita para construir y reparar tejidos.

**ACEITES Y GRASAS:** aceite de oliva virgen, mantequilla, frutos secos, etc. Son importantes fuentes de energía y aportan ácidos grasos esenciales.

**OTROS:** por ejemplo puedes probar alguna especia como el orégano para "maquillar" sabores menos atractivos.








Una vez que está todo preparado para la cata, hay que vendar los ojos del niño y que proceda a la degustación de cada uno de los alimentos. Podéis plantearlo como un juego divertido en el que el niño se convierta en su personaje de ficción favorito investigando algún misterio. Puede transformarse en *Dora, la exploradora*, *Tadeo Jones*, *Gerónimo y/o Tea Stilton*, con la misión de encontrar los deliciosos sabores perdidos.

Fijaos en sus reacciones, es probable que os llevéis alguna sorpresa. Para cada alimento, anota en la hoja correspondiente sus opiniones.

Finalizada la cata y retirada la venda, ha llegado el momento de repasar uno a uno todos los productos y los comentarios realizados. ¡Quizás también el se lleve alguna sorpresa!

Los resultados de la cata os abrirán un abanico de posibilidades para crear combinaciones saludables y variadas de bocatas o aperitivos para cada día de la semana en el colegio.

Con la información recogida podéis hacer una **planificación semanal del aperitivo**, siempre teniendo en cuenta que nunca deberían faltar los hidratos de carbono (tipo cereal), las frutas y los lácteos. Para ayudarte con la organización te facilitamos la siguiente tabla:

	 Cereales*	 Fruta*	 Lácteos*	 Proteínas	 Grasas	 Azúcares	 Otros
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							

\*Categorías imprescindibles.

## **VARIEDAD Y LA ADECUADA CANTIDAD**

Un aperitivo saludable y variado en el recreo le ayuda a mantenerse sano y aumenta el rendimiento en el cole.

**Una alimentación correcta debe incluir alimentos de todos los grupos. Todos los alimentos son buenos, lo importante es el equilibrio adecuado entre ellos. Cuando los niños no se alimentan bien no tienen la energía y vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares.**

Eso sí, cuidado con las porciones: al controlar su tamaño evitaréis desperdiciar alimentos e incluso que el niño se quede sin apetito a la hora de la comida.

No es extraño que los niños coman unos días más y otros menos, su apetito depende de su crecimiento y nivel de actividad. Pero si consideráis que de forma general el niño está comiendo muy poco, o demasiado, no dejéis de consultar a su pediatra.

*¡Ah! Y predicad con el ejemplo, si los adultos cuidamos nuestra alimentación, los peques nos imitarán.*

### 1.1.3. LA BOLSA DE LA MERIENDA

Para que, además de aprovechar bien la comida, no generemos residuos de envases y embalajes innecesarios en nuestra merienda/almuerzo, os proponemos hacer con vuestros hijos una bolsa de la merienda muy especial.

Nos hemos basado en el trabajo que la comunidad educativa del Colegio Público Pedro Penzol de Puerto de Vega (Navia) llevó a cabo para participar en la Semana Europea de la Prevención de Residuos 2013: las familias del centro utilizaron la técnica del patchwork (unión de retales de tela de diferentes colores y tamaños) para confeccionar un mural diseñado con los dibujos de los alumnos de educación infantil.

#### **PASOS A SEGUIR**

1. Vais a pedirle a vuestro hijo que realice un dibujo sobre un tema propuesto (el recreo, la merienda, frutas y verduras...).
2. Una vez coloreado y finalizado el dibujo, entra en acción la familia. En casa, los miembros de la familia que quieran colaborar, reproducirán la escena dibujada con trozos de telas viejas sobrantes. Para ello, lo primero será recopilar los retales que van a ser nuestra materia prima.
3. Luego hay que calcar el dibujo original para sacar una copia que utilizaremos como patrón. La reproducción en tela va a tener las mismas dimensiones que el dibujo original así que recortaremos el trozo de tela que nos servirá de "lienzo" del mismo tamaño que la hoja del dibujo.
4. Posteriormente con ayuda del patrón y de los retales de los que disponemos, iremos recortando cada uno de los elementos que componen el dibujo original y los iremos pegando o cosiendo sobre una bolsa de la merienda. En caso de optar por pegar los recortes, utilizaremos un pegamento adecuado para tal fin.  
Por supuesto, los peques irán colaborando en todo el proceso dentro de sus posibilidades.
5. Y ya tenemos una bolsa de la merienda muy especial, reciclada y hecha por nosotros mismos. Seguro que vuestros hijos no se olvidan nunca de llevarla al cole.



## 1.2. PRIMARIA

### 1.2.1. ¡SANO Y SIN DESPERDICIOS! ALMUERZOS QUE NO DEJAN RASTRO

En nuestro planeta hay situaciones de injusticia social de las que, desde luego, no debemos sentirnos orgullosos. Mientras hay hogares donde se derrochan alimentos y/o la obesidad se está convirtiendo en un gran problema a causa de la mala alimentación y de los modos de vida poco saludables, hay otras familias que no disponen de lo básico para poder comer lo suficiente todos los días.

Lograr cambiar esta realidad pasa por iniciar un cambio en cada uno de nosotros mismos.

#### Los grupos de alimentos presentes en tu almuerzo:

Cereales y derivados: p. ej. galletas, pan, tostadas, etc.

Frutas y verduras: p. ej. manzana, plátano, kiwi, pera, zumos, tomate, lechuga, etc.

Lácteos: p. ej. yogurt, queso, cuajada, etc.

Alimentos de origen animal (carne, huevos y pescado) y frutos secos.

Bollería industrial (palmeras, croissants, donuts, etc.), dulces, aperitivos salados y refrescos azucarados.

Si has llevado almuerzo. | \_\_\_\_\_

Los alimentos que componen tu almuerzo (menciónalos uno a uno). | \_\_\_\_\_

Tipo de envase o envoltorio donde lo llevas dentro de la mochila. | \_\_\_\_\_

Quién preparó el almuerzo en casa. | \_\_\_\_\_

Los residuos generados (nº de envoltorios, nº de envases, sobras de comida, otros). Menciónalos uno a uno. | \_\_\_\_\_

El destino de cada uno de los residuos generados: contenedor general o papelera, contenedor de recogida selectiva (azul, amarillo o verde), hogar (es comida y me la vuelvo a llevar a casa), suelo. | \_\_\_\_\_

En el caso de que haya sobrado algo de comida, señala el motivo: es demasiada comida para mí, falta de apetito, no me ha gustado demasiado, estaba ocupado con otras cosas. | \_\_\_\_\_

Por eso desde COGERSA queremos promover una dieta saludable y libre de desperdicios. Una alimentación variada y equilibrada es esencial para mantenernos sanos y sacar todo el potencial que llevamos dentro.

Investiguemos durante una semana nuestro almuerzo. A ver con lo que nos encontramos...






Para poder hacer el seguimiento a la hora del bocata, cada día de la semana vas a completar la tabla que encontrarás más abajo indicando:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
→ Almuerzo SI/NO					
→ Alimentos					
→ Envase/ envoltorio					
→ Grupos de alimentos					
→ ¿Quién lo preparó?					
→ Residuos generados					
→ Destino de cada residuo					
→ Motivo de que haya sobras					

Ya ha pasado una semana y toca analizar los resultados.

### ¿Almuerzo sano?

Suma las veces que durante la semana han estado presentes en tu almuerzo los siguientes grupos de alimentos:

GRUPO DE ALIMENTOS		Nº	FRECUENCIA RECOMENDADA
	Cereales y derivados		siempre
	Frutas y verduras		siempre
	Lácteos		habitual
	Alimentos animales y frutos secos		habitual-moderada
	Bollería industrial, dulces, aperitivos salados y refrescos		esporádica

La **pirámide NAOS** de los alimentos muestra como debe ser una alimentación equilibrada. Según esta pirámide y basándote en los datos recopilados durante la semana de seguimiento, **¿consideras sanos y equilibrados los almuerzos que realizas?**

**Recuerda que una alimentación saludable es la base para tu correcto desarrollo y para obtener un buen rendimiento en el colegio.**

Muestra la pirámide en casa para que la tengan en cuenta a la hora de preparar tu almuerzo de cada día.



## ¿Almuerzo sin desperdicios?

### **ENVASES Y ENVOLTORIOS**

Suma los residuos de envases y envoltorios generados durante la semana:

Nº de envases y envoltorios:

¿Todavía llevas tu almuerzo dentro de envoltorios tipo plástico film o papel de aluminio?

Pues bien, has de saber que este tipo de envoltorios de un solo uso, además de no facilitar la tarea de guardar lo que nos sobra del bocadillo, tampoco pueden reutilizarse y generan enormes cantidades de residuos todos los días.

¿A dónde van a parar los residuos que generas en el recreo?

DESTINO DEL RESIDUO	COMENTARIOS
CONTENEDOR GENERAL O PAPELERA	Aquí solo debes depositar los restos orgánicos que no vas a aprovechar y otros residuos no reciclables. ¿Lo has hecho correctamente?
RECOGIDA SEPARADA	Para que el vidrio, los envases y el papel y cartón se puedan reciclar dispones de los 3 contenedores de recogida separada: verde, amarillo y azul. No obstante, recuerda que lo mejor es evitar generar residuos llevando tu propio portabocatas.
CASA	¡Muy bien! Aprovecha al máximo los alimentos y evita que acaben en la basura.
SUELO	Hay un lugar adecuado para depositar cada tipo de residuo y seguro que ninguno de ellos es el suelo.

En caso de haber generado sobras de comida cuál es el motivo predominante:

MOTIVO	RECOMENDACIONES
DEMASIADA COMIDA	Comenta a la persona que te prepara el almuerzo en casa que no son necesarias raciones tan abundantes. Con menos es suficiente y así tendrás apetito cuando llegue la hora de la comida.
FALTA DE APETITO	Si comes chucherías a deshora te quitarán el apetito cuando llegue la hora del bocata. En la medida de lo posible, respeta los horarios e intenta espaciar las comidas.
NO TE GUSTA	Cuenta a quien te prepara el almuerzo cuáles son tus preferencias. Sin embargo, procura comer de todo ya que es fundamental para tener una alimentación equilibrada.
DISTRACCIONES	A la hora de la comida tómate tu tiempo. Come tranquilo, saboreando lo que comes y evitando las distracciones innecesarias.

Haz un favor al medioambiente y al bolsillo de tu familia,  
**no desperdices alimentos!**

## 1.2.2. DESAYUNOS POR EL MUNDO

El aperitivo se debería complementar con la primera comida del día, el desayuno. Según los nutricionistas el desayuno es una de las comidas más importantes del día, si no la que más. A pesar de ello hay veces que lo descuidamos y no le damos la importancia que se merece.



**Tras un montón de horas durante la noche sin ingerir alimentos, el desayuno nos debe aportar la energía necesaria para comenzar el día con fuerza y vitalidad. De ahí que debemos tenerlo muy en cuenta y realizar todos los días un desayuno completo que nos ayude a comernos el día que nos espera por delante.**

Alrededor del mundo, cada país se caracteriza por una cultura propia, con unas costumbres y particularidades que definen su identidad. La gastronomía es un elemento esencial de esa cultura y suele estar relacionada directamente con la forma de vida de un determinado lugar.

¿Cuál dirías que es el desayuno típico en España? Es probable que tu respuesta sea diferente a la de un niño andaluz o catalán aunque seguramente aparezcan ciertos elementos en común.

**Para ver cuál podría ser un desayuno distintivo del lugar donde vives te proponemos el siguiente ejercicio:**

Se trata de hacer una puesta en común en clase, anotando qué se desayuna en casa de cada niño, para ver que alimentos son los que más se repiten y de esta forma averiguar cuál podría ser un desayuno típico en España (o al menos en Asturias).

Selecciona los 3 ó 4 productos que más se repitan y esos serán los que conformen el desayuno típico.

Desayuno típico en España

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

¿Se parece este desayuno típico a lo que se desayuna en tu casa?

¿Tiene este desayuno al menos 3 de los siguientes grupos de alimentos? Huevos y cárnicos, cereales y derivados, frutas, lácteos y aceites y grasas.

Recuerda que una correcta alimentación, comenzando por un desayuno adecuado, es fundamental para conseguir un buen estado de salud.

¡Desayunar es algo más que tomarse un vaso de leche!

## **CULTURAS DIFERENTES, DESAYUNOS DIFERENTES**

Para la siguiente actividad de investigación la clase se dividirá en varios grupos. Cada grupo elegirá un país (podéis hacerlo por sorteo) para indagar un poco en su gastronomía y averiguar de qué se compone el desayuno distintivo en esa parte del mundo.

Cada grupo expondrá al resto de la clase lo que ha averiguado para debatir posteriormente cuáles son los desayunos que consideráis más saludables y adecuados.



PAÍS

---

RECOMENDACIONES

---

¿EQUILIBRADO?

---

Para completar nuestra vuelta al mundo de desayunos nos queda lo mejor: preparar y degustar algunos de ellos.

## **DESAYUNO COSMOPOLITA SIN RESIDUOS**

En esta actividad se tienen que implicar las familias y tenemos la opción de hacerla coincidir con el **Día Mundial de la Alimentación** (16 de octubre).

La idea es que el día elegido se reúnan familias, niños y profesores para realizar todos juntos un desayuno saludable, sostenible y cosmopolita, con platos típicos de distintos países.

El objetivo de esta degustación es que entre todos nos demos cuenta de la importancia que tiene una alimentación adecuada y libre de residuos, a la vez que aprendemos a valorar la diversidad cultural y creamos un vínculo más estrecho entre los diferentes miembros de la comunidad educativa.

Todas las familias estarán invitadas y aquellas que quiera involucrarse en mayor medida se encargarán de preparar un plato del desayuno típico de un país concreto.

### Requisitos para el desayuno saludable sin residuos:

1. Cada plato irá acompañado de su ficha correspondiente donde figuren el país de procedencia, los alimentos que lo componen y una descripción del desayuno completo. También debéis incluir en la ficha alguna curiosidad que consideréis interesante acerca del plato, los alimentos, el país o su cultura.
2. Algunos desayunos llevarán ingredientes exóticos para nosotros. Las familias que preparen los desayunos intentarán que estos y otros productos procedan del comercio justo y así se indicará en la ficha del plato.
3. Todos los productos se llevarán en envase reutilizable (tipo tartera, cantimplora o termo). Evitad a toda costa los envoltorios de usar y tirar tipo film y papel de aluminio.
4. Cada familia que participe deberá venir de casa con el kit de utensilios necesarios para desayunar (tenedor, cuchara, cuchillo, vaso, plato y servilleta de tela) que posteriormente se volverá a llevar. En ningún caso serán elementos de un solo uso, de usar y tirar (plástico o papel).
5. Saber de antemano el número aproximado de asistentes y coordinación entre las familias que van a preparar las recetas para que la cantidad de comida sea moderada, acorde al número de personas que vayan a participar en la degustación (teniendo en cuenta que muchos serán niños y niñas). Hay que evitar el desperdicio de alimentos. Se trata de desayunar, no es un banquete de boda.
6. En el caso de que sobre algo, las sobras se repartirán entre las familias que se las quieran llevar a casa.

iBuen provecho!, Guten Appetit!, Bon appétit!, Buon appetito!, Ha kuu macaanaato!, Smakelijk!, कृपया भोजन का आनंद लीजिये, انوب ذي شل...

### 1.2.3. PORTABOCATAS

Que si hoy no tengo apetito, que si esto no me gusta, que si voy a reventar... En ocasiones, cuando llega la hora del bocata, no hay quien se lo coma todo y lo que nos sobra acaba desperdiciado en el cubo de la basura.

Si no tienes portabocatas esta actividad te va a venir de maravilla y si ya lo tienes... uno de sobra nunca está de sobra para las sobras.

A continuación te contamos cómo poder realizarlo, aunque ya te adelantamos que vas a necesitar de la ayuda de alguien que maneje la máquina de coser. Por este motivo es una buena actividad para realizar en casa entre los adultos y los peques.

#### *Materiales*



Retal de 40x35 cm aproximadamente de tela estampada o vaquera. Ten en cuenta que las dimensiones de la tela tienen que ser proporcionales al tamaño de tus bocatas. Te aconsejamos que elijas un estampado divertido.



Retal de tela tipo hule o pul (poliuretano laminado) del mismo tamaño que el retal de tela estampada.



Velcro. Unos 12 cm serán suficientes.



Máquina de coser, tijeras, alfileres, un trozo de tiza y cinta métrica.

## Realización

1. Corta el retal de tela estampada en forma de rectángulo de 40 x 35 cm. Haz lo mismo con el hule o tela plástica.
2. Con la tela estampada boca arriba, marca la mitad de los lados de 35 cm y traza una línea que una las dos marcas.
3. Sobre esta línea coloca el trozo de velcro suave (boca arriba) desde el extremo de la tela hacia el interior y cose el contorno del velcro a la tela.
4. En el otro lado de la línea coloca el trozo de velcro rugoso (boca arriba) desde el extremo hacia el interior. En esta ocasión solamente vas a coser a la tela el extremo exterior del velcro.
5. Con la tela estampada boca arriba sitúa encima la tela plástica (el lado brillante boca abajo) y cose todo el contorno excepto 10 cm aproximadamente. Una vez cosido tendrás el lado bueno del estampado y de la tela plástica hacia el interior.
6. Aprovecha esos 10 cm sin coser para dar la vuelta a todo el conjunto, es decir, para sacar lo de dentro hacia fuera y meter lo fuera hacia dentro. De esta manera evitarás que se vean las costuras. Una vez hecho esto tendrás el lado bueno del estampado y de la tela plástica hacia el exterior.
7. Cose el tramo de 10 cm que falta por coser.
8. Ya podrías utilizar el portabocatas tal y como está pero te recomendamos un retoque final: asegura todo el contorno con alfileres y cose un pespunte final alrededor.

¡Ya no tienes excusa para que acaben en la basura las sobras de tu almuerzo!

## 1.3. SECUNDARIA

### 1.3.1. ¿QUÉ DESAYUNAMOS HOY?

El desayuno es una de las comidas más importantes del día ya que debe permitir a los jóvenes estudiantes mantener una actividad física e intelectual a lo largo de toda la mañana. Además un desayuno equilibrado ayuda a prevenir la obesidad en niños y es imprescindible para conseguir unos aportes nutricionales adecuados. Cuando se va al colegio sin desayunar, o no se desayuna correctamente, se muestra una disminución en la capacidad física, en la concentración y por lo tanto, en el aprendizaje.

**El desayuno ideal debe aportar el 25% de las calorías y de los nutrientes que se consumen a diario** y para ser completo desde el punto de vista nutricional debería incluir cereales, lácteos y frutas. En nuestro país nos hemos acostumbrado a hacer en casa un primer desayuno, en ocasiones a contrarreloj, y a completarlo a media mañana con un almuerzo que nos ayuda a retrasar la hora de la comida.

**¿Cómo es vuestro desayuno en casa? ¿Está equilibrado?  
Os proponemos una actividad para averiguarlo.**

En primer lugar tenemos que valorar nuestras costumbres para saber dónde cometemos errores y proceder a cambiarlos. Os proponemos hacer una encuesta entre los alumnos del instituto.

**¿Qué tomas habitualmente para desayunar?**

	Nº PERSONAS	PORCENTAJE
Leche		
Yogur		
Zumo / frutas		
Pan / tostadas		
Cereales / barrita cereales		
Galletas		
Bollería industrial		
Bizcocho casero		
Bocadillo		
Mantequilla		
Mermelada, azúcar, chocolate		
Aceite de oliva		

### ¿Qué tomas de almuerzo a media mañana?

	Nº PERSONAS	PORCENTAJE
Barrita energética		
Pincho cafetería		
Bocata de casa		
Fruta		
Frutos secos		
Bollería industrial		
Bizcocho casero		
Chucherías (dulces o saladas)		

Una vez que ya sabemos lo que desayuna la mayoría de la gente del colegio vamos a calcular si es un buen desayuno. Es decir, si nos aporta la energía suficiente para nuestra actividad en el colegio y si incluye lácteos, frutas, cereales y grasas insaturadas; o si por el contrario, estamos ingiriendo un exceso de calorías, colesterol, o de azúcares que resulta perjudicial para nuestro organismo.

**Un buen desayuno nos debería aportar un 25% de las necesidades energéticas y nutricionales diarias (consulta la tabla de necesidades energéticas por peso y edad). En el caso de que tomes almuerzo a media mañana, no olvides incluirlo en tu cálculo también (con un reparto de 15% para el desayuno ligero y 10% para el almuerzo).**

Una vez que hayáis analizado todos los datos, vamos a intentar cambiar aquellas cosas que no están bien. Para ello os animamos a que organicéis en clase la semana del desayuno saludable.



## **LA SEMANA DEL DESAYUNO SALUDABLE PARA TODOS**

**A continuación os proponemos unas indicaciones básicas para su organización:**

1. Consensuad 5 desayunos diferentes (uno para cada día de la semana) elaborados con alimentos que os gusten a todos. Todos debéis participar en las diferentes fases: selección de las recetas, compra de los productos necesarios, preparación previa en casa o en el centro y a la hora de servir el desayuno.
2. Hay que evitar a toda costa el desperdicio de alimentos, así que habrá que ajustar al máximo las cantidades. En el caso de que se necesite cocina (elaboración de tostadas, calentar leche, etc.) podéis optar por usar las instalaciones de la cocina del colegio, por montar una pequeña cocina portátil en algún laboratorio, o por cocinar los platos previamente en casa.
3. Vuestro desayuno cada día debe incluir: la energía suficiente (25 % del total diario), hidratos de carbono procedentes de cereales, grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos), una fuente de proteínas (lácteos, legumbres, carnes o pescados) y una o dos raciones de frutas y/o verduras.
4. incluid algún alimento/plato nuevo que no hayáis probado nunca.
5. Tratad de que esté presente algún producto de agricultura ecológica y de comercio justo y algún alimento de producción artesanal y local.
6. Si consideráis necesario complementarlo con otra ingesta en el almuerzo, esta deberá estar incluida en el total.



**¿Os han sobrado muchos alimentos? ¿Cuántos residuos habéis generado al finalizar la actividad?**

### 1.3.2. CONCURSO MANOS A LAS SOBRAS SIN RESIDUOS

Una alternativa que puede resultar muy apetecible para frenar el desperdicio de alimentos son las recetas reutilizadas o, lo que es lo mismo: la cocina con sobras. A través de internet se pueden encontrar innumerables ejemplos de originales recetas con sobras, e incluso ya hay libros de cocina dedicados específicamente a este tipo de recetas, como el que editó COGERSA en 2012 y que puedes encontrar y descargar en la web [www.cogersa.es](http://www.cogersa.es)

**Para implicar a toda la comunidad educativa en el aprovechamiento de alimentos, desde COGERSA os proponemos un concurso de preparación de platos con sobras y en familia.**

#### **PARTICIPANTES DEL CONCURSO**

Todos los alumnos de la clase que lo deseen y sus familias.

#### **BASES DEL CONCURSO**

El día anterior al concurso, los alumnos participantes, con la ayuda de algún miembro de su familia, se encargarán de preparar una receta con las sobras de alguna comida elaborada en su casa en los días previos.

El alumnado debe colaborar en mayor o menor medida en la elaboración de la receta.

Las sobras deben ser el ingrediente principal o al menos uno de los ingredientes principales de la receta.

El autor presentará la receta acompañada de la ficha correspondiente (ver ficha más abajo).

Todas las recetas se trasladarán en recipientes reutilizables que permitan llevar a casa todo aquello que no se consuma, una vez realizada la cata.

Se tomará una foto de cada receta con su autor.

El profesorado actuará de jurado imparcial y valorará todas las recetas basándose en los siguientes aspectos: sabor, presentación, dificultad y originalidad.

Para la cata de recetas, cada miembro del jurado llevará de su casa una cuchara, un tenedor, un cuchillo y una servilleta de tela para evitar generar residuos innecesarios. En caso contrario, no podrá formar parte del jurado.

Una vez probadas todas las recetas, cada miembro del jurado decidirá qué 3 recetas considera mejores y escribirá el nombre de estas en un papel que depositará en una urna.

Finalmente se hará el recuento de todos los votos para seleccionar las 3 recetas ganadoras.

### **PREMIOS**

Las fichas de las 3 recetas ganadoras se enviarán a COGERSA acompañadas de su foto. Desde COGERSA, una vez finalizado el trimestre y con todas las fichas ganadoras de los distintos centros educativos, se decidirá qué recetas merecen un reconocimiento especial.

Los centros educativos que decidan participar de esta experiencia también tendrán su reconocimiento colectivo.



*Ficha receta manos a las sobras*

Nombre de la receta: .....

Nombre de los autores: .....

Chef/s (adulto/s): .....

Ayudante de cocina (alumno): .....

Sobras utilizadas: .....

.....

Resto de ingredientes: .....

.....

Elaboración: .....

.....

**OBSERVACIONES**

En función del número y del tamaño de las propuestas presentadas, el jurado puede estar compuesto exclusivamente por el profesorado, aunque también los propios alumnos y alumnas pueden ejercer de jueces de las creaciones de sus compañeros (en ese caso han de llevar de su casa el menaje necesario para la cata).

El concurso también se puede plantear como una actividad extraescolar (fuera del horario lectivo) para facilitar que puedan estar presentes las familias participantes.

**1.3.3. DISEÑO DE TARTERAS**

Hay jóvenes emprendedores que ni siquiera han cumplido la mayoría de edad y sin embargo ya han montado su propia marca o empresa de éxito. ¿Te gustaría convertirte en uno de ellos?

A través de la siguiente actividad podrás iniciarte en el mundo empresarial creando tu empresa y diseñando tu propio producto.

Las empresas normalmente se constituyen en equipos de trabajo por lo que os recomendamos realizar la actividad en grupos. Esta organización os ayudará a potenciar el intercambio de ideas, la cooperación y en definitiva, las habilidades de trabajo en equipo.

**Vuestra empresa va a desarrollar un producto que:**

**1**

Permita llevar la comida a clase todos los días.

**2**

Permita guardar la comida sobrante a la hora del aperitivo.

**3**

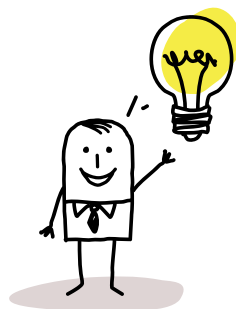
Evite generar residuos innecesarios de envoltorios.

Es cierto que ya existen en el mercado productos con distintos nombres pero con esas mismas características: tarteras, fiambreras, tupperes, portabocatas, etc., y ahí radica la dificultad de tu aventura empresarial. La competencia con otras marcas y productos es un escollo que hay que superar si queremos que nuestra idea triunfe.

**¡Quién dijo que el éxito fuera fácil!...**

Tu empresa tiene que encontrar un producto atractivo e innovador que lo diferencie de los demás productos similares del mercado. Tiene que tener gancho y marcar la diferencia porque esa va a ser la clave de su éxito.

**Hoy en día, aquellos productos con criterios ambientales o ecológicos tienen un valor añadido para el consumidor, así que intenta seguir algunas pautas de ecodiseño para tu idea:**



Reduce el consumo de recursos y materias primas en la medida de lo posible. Para ello reutiliza materiales de desecho o fuera de uso en su fabricación.

Utiliza componentes que permitan su reciclado al final del ciclo de vida del producto.

No utilices materiales inadecuados para uso alimentario (ten en cuenta que tu producto va a estar en contacto con alimentos).

## **FASE DE DISEÑO**

Toca reuniros, dar rienda suelta a la imaginación y concebir vuestro producto de éxito.

¿Qué va a diferenciar vuestro producto del resto?, ¿qué materiales tenéis a vuestra disposición y cuáles vais a utilizar?

Siempre es necesario hacer un análisis de mercado. Analizad otros productos del estilo, observad sus carencias o si es posible mejorarlos de algún modo.

## **FASE DE ELABORACIÓN**

Una vez decidido lo qué vais a hacer y cómo lo vais a hacer, es el momento de recopilar materiales y de proceder a su elaboración.

Recuerda que una buena idea se tiene que plasmar en un buen trabajo de fabricación del producto. El resultado tiene que ser, entre otras cosas, estéticamente sugerente o atractivo.

## **LANZAMIENTO AL MERCADO (PRESENTACIÓN A LA CLASE)**

Ya habéis diseñado y fabricado vuestra idea, pero aún falta un paso clave para que el producto no pase inadvertido entre el resto de las opciones que podemos encontrar en el mercado...

Cuando llegue la hora de presentarlo al resto de la clase, para asegurar su éxito, vais a tener que acompañar la presentación con una adecuada campaña de marketing que haga atractivo el producto ante los ojos de los potenciales compradores. Sin una buena publicidad todo el trabajo previo podría caer en saco roto.

Poned en valor todo aquello que refuerce la imagen de la marca y del producto.

**En la presentación debéis acompañar vuestro trabajo de la ficha de producto que encontraréis a continuación:**

### *Ficha del producto*

NOMBRE DE LA MARCA

---

NOMBRE DEL PRODUCTO

---

MATERIALES UTILIZADOS

---



---

CARACTERÍSTICAS

---



---

ESPECIFICACIONES DE USO (en el caso de haberlas)

---



---

Esta actividad también podéis realizarla en casa, en colaboración con vuestras familias y luego organizar una exposición para dar a conocer a toda la comunidad educativa los trabajos realizados.

## 1.4. TODOS JUNTOS

### 1.4.1. COMPOSTAJE EN COMUNIDAD

Una buena forma de continuar trabajando para reducir vuestros biorresiduos es que el centro educativo participe en una experiencia de compostaje comunitario en colaboración con COGERSA.

**Para que este tipo de experiencias se pueda llevar a cabo con éxito son necesarios una serie de compromisos por parte del centro educativo:**

1. Designar un coordinador de la experiencia de compostaje comunitario en el centro y hacer participe al conjunto de la comunidad educativa de esta iniciativa, propiciando especialmente la creación de grupos de familias compostadoras que colaboren en el proyecto.
2. Seleccionar y adecuar un emplazamiento dentro el recinto del centro educativo, al aire libre, donde se puedan ubicar los materiales y el contenedor del compostaje comunitario.
3. Aportar al contenedor del compostaje los residuos orgánicos que se generan en el centro educativo: en los espacios verdes, en el comedor y en los consumos de alimentos en el patio a la hora del bocata.
4. Completar la anterior recogida separada con los materiales que se puedan aportar desde los hogares de las familias participantes.
5. Organizar la utilización de la compostadora y el control del proceso de compostaje de una forma ordenada (calendario, responsables de cada tarea, etc.) con el fin de que pueda llevarse a cabo un seguimiento de las cantidades y los tipos de residuos aportados, además de mantener el área de compostaje en perfecto funcionamiento, al menos durante 24 meses.

Por su parte, COGERSA os facilitará asesoramiento técnico para el desarrollo de la experiencia y dará obsequios a los participantes: *Resaborea*, *Manos alasobras*, kit del reciclaje, portabocatas HRO...

[Pide información sobre cómo participar en el programa de compostaje comunitario para centros educativos en el teléfono gratuito de información 900 14 14 14.](#)

## 1.4.2. EL DÍA DEL VOLUNTARIO: EL BANCO DE ALIMENTOS DE ASTURIAS



### **¿Conocéis el papel fundamental que está llevando a cabo el Banco de Alimentos de Asturias con las familias con menos recursos?**

El Banco de Alimentos de Asturias es una organización sin ánimo de lucro gestionada por personas voluntarias, que tiene como objetivo primordial la lucha contra el despilfarro de alimentos y contra la falta de los recursos mínimos necesarios para que una persona puede llevar una vida digna.

La fundación recibe donaciones de alimentos no perecederos de parte de particulares y empresas (comercios, distribuidoras, fabricantes, productores, etc.) que distribuye entre entidades que atienden a colectivos sociales desfavorecidos. Asimismo recibe y gestiona donativos económicos que son destinados a la compra de alimentos.

Así pues, los voluntarios del Banco de Alimentos trabajan en la recogida de alimentos y en su posterior clasificación, almacenaje y distribución. Junto a estas labores logísticas, la fundación lleva a cabo una tarea de sensibilización de los ciudadanos con relación al problema social y ambiental que constituye el derroche de alimentos.

### **¿Os gustaría echar una mano a los que más lo necesitan y colaborar con el Banco de Alimentos de Asturias?**

Alumnado y familias podéis convertirlos en voluntarios ocasionales, participando en las llamadas *Operación kilo* que promueve periódicamente el Banco de Alimentos, e incluso organizando vuestra propia recogida de productos.

### **COGERSA os invita a que desde el AMPA de vuestro centro educativo organicéis una recogida solidaria de alimentos y de otros productos de primera necesidad.**

Podéis hacer coincidir esta recogida durante la semana correspondiente al Día de la Alimentación (16 de octubre) y al Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza (17 de octubre); aunque sin duda será bienvenida en cualquier momento del año.

Podéis contactar con la Fundación Banco de Alimentos a través de su página web [www.bancaliasturias.org](http://www.bancaliasturias.org)

### 1.4.3. PARA COMPARTIR EN FAMILIA: LECTURAS, WEBS, PELÍCULAS Y DOCUMENTALES RECOMENDADOS



#### Cuentos del cocinero

Jorge Zentner; Mariona Cabassa, EDEBE, 2008.

16 cuentos populares y 16 recetas de cocina muy fáciles de preparar. Un maravilloso viaje a través de las historias, los sabores y las curiosidades de 16 países.



#### Activilandia

[www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es](http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es)

Es un parque temático virtual dedicado específicamente a la alimentación sana, la actividad física variada, el ocio activo y a otros hábitos saludables. Está dirigido a los niños y niñas de entre 6 y 12 años, a sus padres/madres o tutores y a todos los miembros de la comunidad educativa.



#### The Meatrix

[www.themeatrix.com](http://www.themeatrix.com)

Cortometrajes de dibujos animados que parodian a las películas de la popular saga cinematográfica The Matrix y con un trasfondo de denuncia de las pésimas condiciones que sufren algunos animales en las grandes explotaciones ganaderas.



#### The lunchbox (la tartera)

Ritesh Batra, 2014. India.

The lunchbox es una película de ficción que se ocupa de los *dabbawalas*, o repartidores de tarteras. Mediante un sistema que tiene 120 años de historia, unos 5.000 *dabbawalas* distribuyen diariamente 130.000 *dabbas* o tarteras desde los domicilios hasta los centros de trabajo.



#### Rosalie goes shopping

Percy Adlons, 1989. Alemania.

Sátira acerca de la fiebre consumista. En un pueblecito de Arkansas vive Rosalie, una mujer obsesionada con comprar y mantener un nivel de vida, que en realidad no puede pagar.



#### Supersize me

Morgan Spurlock, 2004. USA.

Documental que muestra la evolución del director durante 30 días, durante los cuales se alimenta en su totalidad con comida basura. El espectador puede comprobar los efectos que tiene este estilo de vida en la salud física y psicológica.



### **Comprar, tirar, comprar**

Cosima Dannoritzer, 2011. España.

Documental que denuncia una práctica empresarial que consiste en la reducción deliberada de la vida de un producto para incrementar su consumo.



### **Gran superficie**

ConsumeHastaMorir, 2005. España.

[www.ecologistasenaccion.es/article4077.html](http://www.ecologistasenaccion.es/article4077.html)

Documental de 60 minutos sobre el papel de la publicidad en la sociedad de consumo.



### **Movimiento Freegan**

[www.freegan.info](http://www.freegan.info)

Se denomina freegan a la gente que emplea estrategias alternativas para vivir, basadas en una participación limitada en la economía convencional, y en un mínimo consumo de recursos.

# REUTILIZAR CON CLASE

*Prendas para que aprendas.  
Los residuos textiles.*



# Índice

## REUTILIZAR CON CLASE

*Prendas para que aprendas. Los residuos textiles.*

---

<b>2.1. Infantil/1er ciclo de primaria</b>	<b>41</b>
2.1.1. Banco de ropa en la escuela	41
2.1.2. Carnavales reutilizados	41
2.1.3. El arcón de los disfraces	43
<b>2.2. Primaria</b>	<b>44</b>
2.2.1. Dime como vistes y te diré que edad tienes	44
2.2.2. Calceñetes	45
2.2.3. Mercadillo de trueque de ropa de segunda mano	48
<b>2.3. Secundaria</b>	<b>50</b>
2.3.1. La vuelta al mundo de unos jeans	50
2.3.2. Semana de la moda en secundaria	52
<b>2.4. Todos juntos</b>	<b>57</b>
2.4.1. Visita en familia al ecocenter	57
2.4.2. Para compartir en familia: lecturas, webs, películas y documentales recomendados	59

Enseguida nos parece que la ropa que compramos pasa de moda o se deteriora. No es raro que casi cada temporada tiremos mucha de ella a la basura o que la acumulemos sin usar en el “fondo de armario”...

¡Se calcula que cada persona compra al año entre 7 y 10 kg de prendas!

Las modas pasajeras y las pautas de renovación de vestuario, junto a la escasa calidad y los bajos precios de venta, hacen que la ropa esté cada vez más presente entre nuestros residuos.

***Los últimos estudios de caracterización de la bolsa negra de Asturias cifran en un 10% la cantidad de textil y calzado presentes en los residuos mezclados procedentes de los domicilios familiares, los comercios y la hostelería que terminan en el vertedero central. Unas 40.000 toneladas al año.***

***Otros estudios publicados por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente relativos a otras Comunidades Autónomas españolas lo datan en alrededor del 4-5%.***



Revertir esta situación está en nuestras manos y por ello os proponemos a toda la comunidad educativa una serie de actividades para fomentar la reutilización y el consumo responsable de prendas y calzado.

Para empezar, echemos un vistazo a las siguientes recomendaciones de consumo y uso responsable:

- Reduce en la medida de lo posible la compra de textil, calzado y complementos. Por muy barato que sea, antes de comprar algo plantéate si realmente lo necesitas y si le vas a dar uso.
- Intenta no caer en exceso en las tendencias pasajeras y comprar prendas que no pasen de moda, con tejidos de calidad, buenos acabados y que sean duraderas.
- Sustituye la compra de prendas de un solo uso o para ocasiones muy puntuales (bodas, celebraciones, etc.) por el alquiler de las mismas en tiendas especializadas, o bien, pídeselas prestadas a algún amigo o familiar...
- El *vintage* está de moda y sobre todo, está de moda el medio ambiente, así que olvida los complejos y compra ropa de segunda mano o bien utiliza aquella que familiares y amigos ya no usen.

- Mira la etiqueta de tus prendas y del calzado. Piensa que hay fabricantes locales, españoles y europeos que acumulan tradición y ofrecen productos de gran calidad, aunque sean un poco más caros (el calzado de las fábricas de Levante o de Baleares, la marroquinería de Andalucía, el algodón de Portugal, etc.).
- Da prioridad a los elaborados con productos ecológicos y procesos sostenibles, a los tejidos naturales, a los materiales reciclados, a lo que procede del comercio justo e incluso a los fabricantes y diseñadores más cercanos.
- Alarga la vida de tu ropa siguiendo las indicaciones de lavado, planchado y tendido.
- Antes de tirar, arregla los desperfectos o reconvierte aquellas prendas que ya no utilices. Si no se te da bien la costura, siempre hay en el barrio modistas profesionales.

Y sobre todo recuerda que mucha ropa que ya no te gusta, no te sirve o te parece pasada de moda, les resultaría atractiva o útil a otras personas. Así que, antes de tirarla a la basura, infórmate de los circuitos de recogida y posterior reutilización que hay en tu ciudad.

**Utiliza contenedores de recogida separada de ropa cuyos gestores garanticen una gestión responsable. Ojo, porque no todos los contenedores que aparecen y desaparecen de nuestros portales con mensajes vinculados a entidades benéficas tienen realmente ese fin; cada vez hay más “piratas de la ropa”. Nosotros te aconsejamos que apuestes por los canales con fines solidarios que en Asturias llevan las siglas de Cáritas-Koopera y Riquirraque Emaús.**

¡No tires tu ropa usada a la basura!

Si quieres desprenderte de ella dónala a entidades con fines solidarios que la recojan o deposítala en los contenedores de recogida específica.

[www.magrama.gob.es](http://www.magrama.gob.es)

## 2.1. INFANTIL/1er CICLO DE PRIMARIA

### 2.1.1. BANCO DE ROPA EN LA ESCUELA

Por mucho que nos pese, cada día que pasa los peques lo son un poco menos. Crecen a pasos agigantados sin que apenas nos demos cuenta y eso se refleja en el rastro de ropa que van dejando tras de sí.

Reunid en casa toda la ropa que a cada niño le queda pequeña y ya no se va a poner, **¿verdad que sería un pena que acabase desperdiciada?**



**COGERSA propone crear un banco de ropa en el centro educativo para aquellas familias que quieran acceder a él.**

Toda esa ropa que ya no les sirve a algunos niños, se puede convertir en un recurso útil para otras familias por medio de esta iniciativa.

Pues, ¡a qué esperáis! Llegó la hora de dar utilidad a todas esas prendas de vestir que hay en casa y ya nadie se va a poner... y, a la vez, ganar algo de espacio en el armario.

### 2.1.2. CARNAVALES REUTILIZADOS

Un buen momento para sensibilizar a las familias en la reutilización de textiles son los carnavales.

**¿Queréis que los carnavales de este año sean diferentes?**

Lo divertido de los carnavales no es solo disfrazarse, sino también elaborar tu propio disfraz con imaginación y aprovechando todos los materiales que están a tu alcance.

Se acabó eso de comprar un disfraz aburrido e idéntico al que tienen otros niños. **¡El disfraz de este año será exclusivo y muy especial!**

Los disfraces que más llaman la atención, los que más gustan, los más impactantes, son los disfraces confeccionados por uno mismo. La gracia de un disfraz es que sea original y único, todo lo contrario de los disfraces que puedes encontrar en las tiendas.

Además, con un poco de maña y creatividad, te puedes disfrazar de cualquier cosa que imagines y no quedarte limitado al monótono catálogo de trajes prefabricados que hay a la venta.

La fiesta de carnaval de este año en el colegio va a convertirse en una fiesta reutilizada para sacar provecho de todas esas prendas y trapos olvidados que hay en el fondo del armario y en el trastero.

Buscad entre la ropa vieja de tu casa a ver qué se te ocurre! Pide a tu familia y compañeros que te echen una mano y verás como haciéndote tu propio disfraz te lo pasas genial y no pasas inadvertido.

Contadnos cómo lo habéis hecho. Preparad una ficha en la que se describa el eje temático de la fiesta de carnaval de este año, qué tipo de textiles y estampados habéis recuperado, cómo se ha organizado todo el proceso de recabar género y confeccionar en colaboración con las familias... y sobre todo, **¡enviadnos imágenes del resultado!**

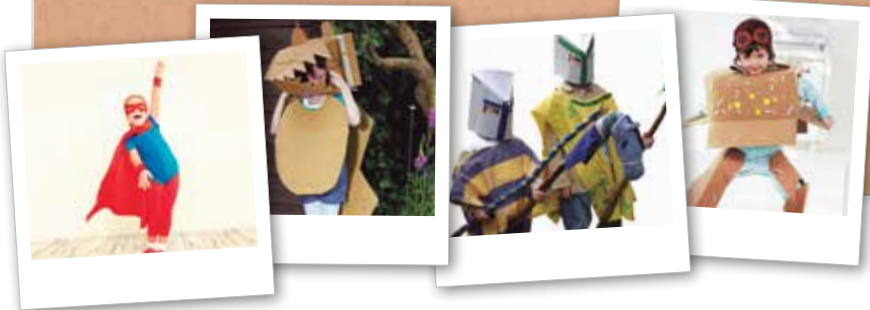


*Año:* \_\_\_\_\_

*Temática:* \_\_\_\_\_

*Recursos (telas, cartulinas...):* \_\_\_\_\_

*Confección:* \_\_\_\_\_



### 2.1.3. EL ARCÓN DE LOS DISFRACES

Los carnavales duran pocos días y pasan enseguida, pero a todos los niños les encantan los disfraces, maquillarse, jugar a pretender, etc. cuando surge la ocasión. Su imaginación no tiene límites y a veces con las cosas más sencillas, pueden encontrar la manera de divertirse durante horas.

**¿Qué os parece la idea de crear en clase, o en casa, un arcón de los disfraces disponible durante todo el curso para los momentos de juego?**

No tiene por qué ser un arcón o baúl comprado solo para este fin, puede ser una simple caja de cartón reutilizada que tenga las dimensiones adecuadas. Lo realmente importante es reunir allí una gran variedad de prendas usadas, retales y complementos.

**Vamos a dejar de lado los disfraces comerciales (son caros, dejan poco lugar a la imaginación y resultan aburridos con el tiempo) y a llenar el arcón con materia prima aportada por las familias: ropa, complementos y zapatos que ya no se usan, sábanas viejas, retales de telas perdidos en un trastero, etc.**

Con la magia de la imaginación una sábana que ibas a tirar se puede convertir en una capa de superhéroe... o en un disfraz de fantasma. Y una corbata vieja será ideal para que puedan jugar a ser mayores, así como un trozo de tela amarilla enrollada puede transformarse en la cola de un feroz león.



## 2.2. PRIMARIA

### 2.2.1. DIME COMO VISTES Y TE DIRÉ QUE EDAD TIENES

No siempre hemos consumido la misma cantidad de ropa. Os proponemos una actividad de investigación. Vamos a hacer una encuesta entre personas de diferentes edades para conocer cómo hemos cambiado nuestra forma de vestir y de comprar prendas a lo largo del tiempo.

La encuesta la deberán contestar al menos 10 personas de diferentes franjas de edad. Podéis hacer la encuesta entre familiares y/o vecinos, pero también aprovechar los ratos en el parque, o visitar un centro de mayores, o un centro social...



Entre 15 y 25 años



Entre 25 y 50 años



Más de 50 años

#### **Las preguntas de la encuesta pueden ser las siguientes:**

¿Cuántos anoraks, abrigos tenían cuando eran pequeños?

¿Cuántos vestidos, pantalones o faldas tenían de niños?

¿Dónde compraban la ropa?

¿Cada cuánto estrenaban una prenda nueva?

¿Cuántos pares de zapatos tenían?

¿Se cosía la ropa en casa? ¿Quién hacía esta labor?

¿Qué pasaba con la ropa cuando ya no servía?

¿Dónde se confeccionaba la ropa que se usaba en aquella etapa?

Ahora vamos a intentar contestar nosotros a las mismas preguntas:

¿Cuántos anoraks o abrigos tienes?

¿Cuántos vestidos, pantalones o faldas tienes?

¿Dónde compras la ropa?

- ¿Cada cuánto estrenas una prenda nueva?
- ¿Cuántos pares de zapatos tienes?
- ¿Se cose la ropa en tu casa? ¿Quién?
- ¿Qué pasaba con la ropa cuando ya no te vale?
- ¿Sabes dónde se fabrica la ropa que usas?

Entre todos vamos a poner en común los resultados para analizar cuánto ha cambiado la situación con el tiempo. Intentad comparar los resultados elaborando gráficas en las que se vean las diferencias según los grupos de edad.

**La pregunta clave: ¿cuáles pueden ser las razones de estos cambios a lo largo de los años?**

### 2.2.2. CALCETÍTERES

Para introducir la siguiente actividad te vamos a hablar de un misterio que hasta la fecha no tiene explicación y que, en ocasiones, cuando menos te lo esperas, aparece en nuestra vida dejándonos boquiabiertos...

Expertos de todo el mundo han tratado de encontrar una respuesta a este fenómeno sin éxito. No sabemos cuándo va a suceder, ni dónde, ni cómo, pero ocurrirá... Seguro que ya te ha pasado y que tarde o temprano te volverá a pasar...

**¿Dónde narices está el otro calcetín!!**

Es más que probable que en el cajón de los calcetines tengas alguno de aquellos cuya pareja decidió un día hacer las maletas e iniciar una vida por su cuenta...

**Para ese calcetín desaparejado o para los calcetines rotos o para los que ya no usamos... os proponemos el montaje de una obra de teatro que seguro sorprenderá y agraderá a todas las familias.**

Los actores de la obra serán unas originales marionetas realizadas a partir de viejos calcetines que manejarán los alumnos y alumnas.

## **TEMA**

La obra versará sobre un tema que consideréis apropiado para la ocasión, aunque podéis aprovechar, si os coinciden las fechas, la celebración de algún día mundial u otra ocasión especial (por ejemplo, 22 de marzo -Día Mundial del Agua- o 17 de mayo -Día Mundial del Reciclaje-).

## **GUIÓN**

Tras encontrar el tema base para la obra, tocará elaborar el guión. Para ello convocaremos un concurso de guiones en clase: los alumnos se dividirán en grupos de trabajo y cada equipo propondrá un guión con diferentes personajes. El conjunto de la clase votará el guión ganador que será el que se representará el día de la actuación.

También hay la posibilidad de interpretar varias obras un poquito más breves, para que así cada grupo tenga ocasión de representar su obra.

## **FABRICANDO LAS MARIONETAS**

Llegó el momento de construir nuestros personajes y en esta parte de la actividad vamos a perseguir la implicación de toda la familia. Cada alumno elegirá un personaje de la historia y se encargará, en casa, de fabricar la marioneta con la ayuda de sus padres, hermanos, abuelos...

*Vamos a necesitar los siguientes materiales:*



Calcetín viejo



Trozo de cartulina  
o cartón



Alfiler y tijeras



Pegamento  
para textil



Trozo de  
felpo rojo



Otros retales y todo lo  
que se os ocurra para  
decorar la marioneta:  
botones, cintas, restos  
de lanas, plumas, etc

## **PASOS A SEGUIR PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA MARIONETA BÁSICA**

1. Dibuja un rectángulo en la cartulina, con unos 10 cm de largo y recórtalo, redondeando en las esquinas. Nos servirá para hacer la boca de la marioneta.
2. Dobla el rectángulo por la mitad (5 cm) para conseguir una boca de cartulina que se abre y se cierra. Prueba la boca metiéndola dentro del calcetín. Si ves que la boca es demasiado grande para el tamaño del calcetín, recórtala un poco hasta ajustarla.
3. Recorta un rectángulo de fieltro del mismo tamaño (con esquinas redondeadas). Con la boca en el fondo del calcetín, mete la mano dentro y marca con un alfiler el punto donde notas que termina el cartón (abertura de la boca).
4. Corta la punta del calcetín a la altura del alfiler. Ahora tenemos un calcetín abierto en sus dos extremos.
5. Redondea la punta que acabas de cortar siguiendo la forma de la cartulina (deja un margen de 1 cm aproximadamente).
6. Abre hacia atrás la parte de arriba del calcetín que acabas de cortar simulando abrir totalmente la boca y coloca encima la cartulina abierta dejando un margen de 1 cm.
7. Aplica el pegamento en el borde de la cartulina y dobla el margen del calcetín para que pegue sobre la cartulina en todo su contorno. Coloca algo de peso sobre el calcetín mientras seca el pegamento.
8. Pega el fieltro rojo que recortaste anteriormente encima de la cartulina.
9. Decora la cara y el cuerpo de tu personaje con los retales y otros elementos de los que dispongas.



Una vez que tengáis confeccionados todos los personajes, tan solo faltaría construir un teatrillo a medida como escenario de la función. Si no queréis complicaros mucho la vida, podéis serviros para ello de una vieja caja de cartón de grandes dimensiones, que decoraréis a propósito con rotuladores, papel de colores e incluso tela.

Dentro de la caja o sobre ella los títeres representarán sus papeles.

**iA ensayar...!**

### 2.2.3. MERCADILLO DE TRUEQUE DE ROPA DE SEGUNDA MANO

Os proponemos una actividad para intercambiar entre los compañeros del colegio aquella ropa usada que ya no se pone, bien porque ya se ha quedado pequeña, bien porque ha dejado de gustarnos. Cada alumno buscará en su armario (o en el de otros miembros de la familia) y llevará al centro educativo esas prendas en desuso aunque en buen estado. Y por supuesto: ¡la ropa tendrá que estar limpia!

#### **PUNTOS Y CANJES**

Por cada prenda entregada en buenas condiciones el alumno recibirá entre 1 y 3 puntos, según el siguiente baremo.



Camisetas



Camisas  
Pantalones  
Faldas  
Sudaderas  
Jerséis



Abrigos  
Cazadoras  
Vestidos



Los puntos podrán ser canjeados en el mercadillo de ropa de segunda mano por otras prendas que nos gusten y nos queden bien.

## **MONTAJE DEL MERCADILLO**

En un espacio bien visible del centro (por ejemplo, en el hall de entrada) se organizarán los stands donde se expondrán las prendas de vestir entregadas por los alumnos y alumnas de una forma en que puedan ser examinadas con detalle por los posibles “compradores”.

Los puntos recibidos al hacer entrega de la ropa vieja en la fase anterior se pueden canjear en este momento por otras prendas de vestir.



## **OTROS MERCADILLOS**

Si os apetece también podéis organizar otras modalidades de mercadillo de ropa de segunda mano que no se basan en el canje de puntos, tales como:

### **Mercadillo de trueque sin mediación de canjes por puntos**

Para que los participantes intercambien unas prendas por otras. Lo que ya no te pones le puede interesar a otra persona que quizá tenga algo interesante para intercambiar... y el resto es negociación.

### **Mercadillo de compra-venta**

El propietario de cada prenda le pone un precio reducido en euros en busca de compradores potenciales.

### **Mercadillo con fines solidarios**

La ropa, o los beneficios de la venta de la ropa, se destinan a algún fin benéfico o solidario acordado.

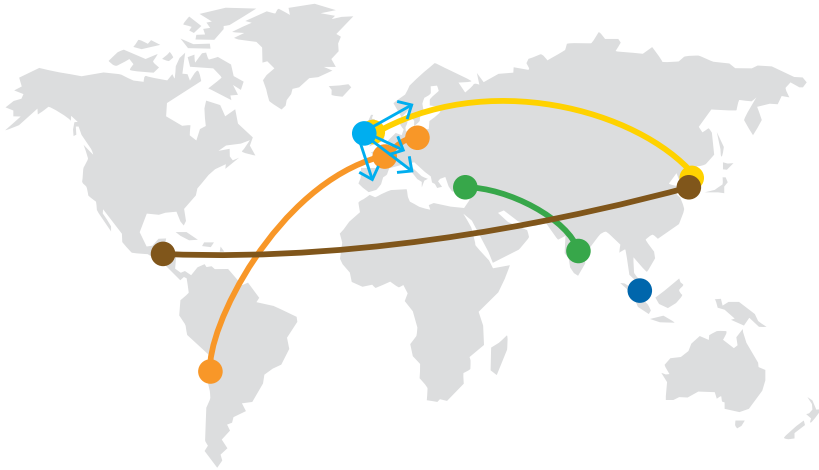
Las familias pueden participar no sólo en la recogida de las prendas, sino también en la organización y en la puesta en marcha del mercadillo.

## 2.3. SECUNDARIA

### 2.3.1. LA VUELTA AL MUNDO DE UNOS JEANS

¿Cuándo vas a comprar unos vaqueros tienes alguna marca favorita?  
¿Es española, europea o norteamericana? ¿Sabes dónde se fabrican esos pantalones?

**\*Pongamos un ejemplo: un pantalón con etiqueta europea suele seguir un proceso como éste:**



**1** Se hila en Turquía con algodón de India.

**2** Se teje en Singapur.

**3** La tela se estampa en Francia, pero con tintes fabricados en Polonia y Chile.

**4** Se cose en Guatemala para una empresa de Corea del Sur.

**5** La empresa surcoreana produce para una marca transnacional de vaqueros inglesa.

**6** De Inglaterra, se distribuyen a los países de Europa.

\*Fuente AERESS. Campaña Tira del hilo.

**¿Realmente sabemos dónde se ha fabricado la ropa que usamos?**

**Os proponemos un trabajo de investigación. Elegid una prenda textil e intentad tirar del hilo.**

Donde se confeccionó suele ser lo más sencillo, viene indicado en la etiqueta, pero ¿de dónde procede la tela? ¿Dónde se hiló? ¿De qué lugar procede la materia prima? Si lleva algún tintado, ¿dónde se realizó? Pide información a la empresa fabricante, busca en las webs...



**Para finalizar los siguientes titulares de noticias nos hablan de la explotación laboral en el sector textil en el mundo:**



Al menos 120 muertos en el incendio de una fábrica textil en Bangladesh.



Esclavitud infantil en la India relacionada con trabajo en fábricas textiles.

Buscad estas noticias en Internet e intentad recopilar qué sucedió para ponerlo en relación con un método de producción y de trabajo nada justo en términos sociales y ambientales.

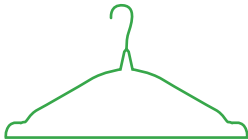
### 2.3.2. SEMANA DE LA MODA EN SECUNDARIA

Esta actividad está basada en el trabajo que vuestros compañeros del IES Arzobispo Valdés Salas, de Salas, llevaron a cabo para participar en la Semana Europea de la Prevención de Residuos del año 2013.

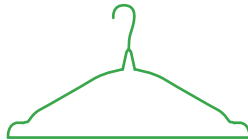
Demosttrad que sois un centro comprometido con el consumo responsable dando una nueva oportunidad a la ropa usada y organizando vuestra propia... Semana de la Moda en Secundaria.

Toca desempolvar toda esa ropa que fruto de una compra compulsiva, una moda pasajera, un regalo inoportuno o tantos otros motivos, envejece en algún rincón del armario o del desván, esperando algún día poder ver de nuevo la luz.

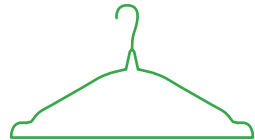
**Mucha gente no tendría ningún reparo en vestir todas esas prendas que otros ya no se ponen:**



Hay personas sin recursos que no puede permitirse el lujo de elegir qué ropa ponerse cada día. Para ellos la ropa es una necesidad y no una cuestión de elección estética ni de modas.



No todos tenemos los mismos gustos y una prenda que a ti ya no te seduce, puede ser el atuendo perfecto para otra persona.



Las tendencias retro y vintage se han convertido en estilos con muchos adeptos y se nutren de la ropa de viejas temporadas que otros ya no usan.

COGERSA con el objetivo de que todos generemos menos residuos y de evitar que todas esas prendas acaben desaprovechadas en el fondo de un trastero o en el cubo de la basura, os propone celebrar la Semana de la Moda en vuestro instituto.

## **MONTONES DE ROPA**

Una propuesta para dar comienzo a la semana es hacer una recopilación de toda la ropa usada que los alumnos ya no quieren.

Cada alumno buscará en su armario (o en el de otros miembros de su familia) y llevará al centro educativo todas esas viejas prendas en desuso. ¡La ropa tendrá que estar limpia, claro!

**En un espacio bien visible del centro (por ejemplo el hall de entrada) haréis un gran montón con toda esa ropa y la difusión que consideréis oportuna (carteles, etc.). La intención es sensibilizar a toda la comunidad educativa para que quede de manifiesto la enorme cantidad de ropa que desaprovechamos y que podría ser reutilizada por otras personas o para otros usos.**



## **TALLER DE CUSTOMIZACIÓN Y REPARACIÓN DE PRENDAS**

Una vez que ya tenemos la materia prima (la cantidad de ropa que habéis conseguido), es el momento de que el gran diseñador que todos tenéis dentro se ponga a trabajar. Algunas prendas estarán en buen estado e irán directas a la pasarela combinadas adecuadamente, pero muchas van a necesitar de vuestro toque personal.

Camisas pasadas de moda, faldas que han perdido su encanto, pantalones que ya no convencen, zapatillas faltas de estilo, camisetas rotas...

*¡ha llegado el momento de devolver a la vida toda esa ropa!*

Entre todos elegiréis las prendas a decorar. Podéis diseñar los retoques en el aula y luego pedir colaboración en casa para recortar, coser y pegar los arreglos y mejoras que vuestras prendas necesiten.

Compartid las técnicas y trucos.

### *Nosotros os damos algunos consejos:*



Una aguja e hilos de colores os resultarán de mucha ayuda, pero no son siempre imprescindibles.



Ayudaos de distintos elementos decorativos tales como botones, lentejuelas, tachuelas, abalorios, etc.



Realizad las modificaciones que veáis más acordes a vuestro estilo: cambiad el largo de la prenda, realizad cortes estratégicos, añadid otras telas, cread composiciones divertidas, etc.



Usad la imaginación, a veces una prenda de vestir puede reinventarse y convertirse en otro complemento, como una bolsa de playa, una diadema e incluso un juguete. En Internet podéis encontrar innumerables ideas para muchas prendas.

Todas vuestras creaciones desfilarán por la pasarela en la siguiente actividad e incluso podéis organizar un mercadillo para trocarlas o venderlas posteriormente.

## **DESFILE DE MODA**

Tenemos mucha más ropa de la que necesitamos. Aún así cada temporada nos imponen las últimas tendencias para que compremos nuevas prendas y desechemos las que ya han pasado de moda. Este ciclo de consumo y rechazo supone un coste ambiental demasiado elevado para nuestro planeta.

Para poner en valor las prendas de vestir que habéis recogido y las que hayáis customizado, así como para fomentar el consumo responsable, los alumnos van a realizar para sus compañeros, familiares y/o vecinos un pase de moda alternativo con toda esa ropa usada.

Una o varias personas actuarán como speaker o maestro de ceremonias, e irán amenizando el desfile con sus comentarios acerca de los diferentes modelos que lucen los alumnos y alumnas y destacando la importancia de la reducción y reutilización de los productos textiles.

### **Algunas ideas relacionadas con el consumo responsable para plantear durante el desfile:**

Antes de comprar, es importante preguntarnos qué prendas nos hacen falta realmente.

Intentar asegurarnos de que la ropa que damos por deteriorada no se puede remendar.

Hacer un repaso del armario antes de comprar, ya que quizá tengamos la prenda que queremos olvidada en algún rincón.

Comprobar si podemos aprovechar la ropa de hermanos mayores o la de conocidos de la misma edad.

Intercambiar prendas con familiares y amigos.

En las tiendas de segunda mano podemos encontrar lo que necesitamos a muy buen precio.

## **OBRA DE TEATRO**

Para continuar con la Semana de la Moda a lo grande, toda la ropa recogida también se puede convertir en un vestuario envidiable para montar una obra de teatro que ayude a sensibilizar a los espectadores acerca de la problemática que nos atañe.

Los alumnos compondrán un guión que ellos mismo representarán, que gire en torno al consumo irresponsable de ropa y utilizarán la ropa usada para caracterizar a los personajes de la trama.

La obra de teatro y el desfile de moda pueden realizarse de forma conjunta el mismo día.



## **CLAUSURA DE LA SEMANA. LA GUINDA FINAL**

¿Qué podéis hacer con la ropa recogida y sobrante de las actividades desarrolladas?

**Una alternativa para que toda esa ropa no acabe siendo un residuo y se convierta nuevamente en un recurso es:**

- Donarla a organizaciones con fines sociales que la distribuyan entre los sectores de la población menos favorecidos.
- Donarla a entidades de inserción socio-laboral que la pongan a la venta a precios económicos en el mercado de segunda mano.
- Depositarla en los contenedores de recogida específica de ropa que gestionan determinadas organizaciones sociales.
- Organizar en vuestra localidad un mercadillo de ropa solidaria y destinar los fondos que consigáis de la venta de la ropa a una ONG local, o entidad social que consideréis de vuestro interés.

## 2.4. TODOS JUNTOS

### 2.4.1. VISITA EN FAMILIA AL ECOCENTER

No es raro estar dando un paseo con los amigos o en familia y acabar comprando ropa u otro artículo que no necesitamos pero que nos seduce en un escaparate.

Y es que es difícil no caer en la tentación del consumo irresponsable cuando incluso **inos vamos de paseo directamente al centro comercial!**

**Tenemos unos hábitos de ocio preocupantemente asociados al consumo, lo que se traduce en enormes cantidades de residuos de todo tipo.**

COGERSA os invita a que realicéis un paseo diferente y visitéis los dos centros de artículos de segunda mano que tiene la **Fundación Riquirraque Emaús** en Avilés y Gijón, o la tienda solidaria de ropa reutilizada que acaba de abrir **Cáritas Asturias** en la calle Uría de Oviedo. Es hora de descubrir que otro consumo es posible.



En los centros de Riquirraque vais a encontrar un lugar de exposición y venta de artículos de segunda mano de lo más inusuales e interesantes. Tienen el aire y el encanto de un mercadillo, pero con las ventajas de un lugar fijo (resguardo de las inclemencias meteorológicas, horario estable, etc.) y con un trasfondo solidario con el medioambiente y las personas con menos recursos.

La Fundación Emaús concibe sus espacios como lugares singulares aptos para mucho más que la venta. Son sitios donde se dan cita personas con intereses diversos: personas con pocos recursos, cazadores de tesoros antiguos, curiosos, nostálgicos, modernos, solidarios, etc.

Con precio muy reducido podéis encontrar desde ropa, complementos de moda, muebles, electrodomésticos, libros, artículos de bazar y otros objetos de lo más variopinto.

En la tienda solidaria de Cáritas Asturias encontraréis a precios muy asequibles ropa que ha sido donada en un contenedor específico por los ciudadanos, clasificada, higienizada y puesta a la venta en un proceso de reutilización completo que tiene enormes ventajas desde el punto de vista ambiental y social.

Con el proyecto de recuperación de textil, **Cáritas** y la **Fundación Kooperera** crean empleo para colectivos en riesgo de exclusión social y con dificultades de acceso al mercado de trabajo (desde los conductores del camión que vacía los contenedores, a las empleadas de la tienda), mantiene la entrega gratuita de ropa a personas necesitadas (como se venía haciendo tradicionalmente en los roperos de las parroquias, pero en unas condiciones más dignas) y favorece un modelo de consumo de ropa más responsable.

[www.emaus.com](http://www.emaus.com)



[www.caritas.es/asturias](http://www.caritas.es/asturias)



## 2.4.2. PARA COMPARTIR EN FAMILIA: LECTURAS, WEBS, PELÍCULAS Y DOCUMENTALES RECOMENDADOS



### Cose que te cose

Cecile Bombow. Imaginarium



### Nueva vida a tu ropa

25 proyectos de customizacion.  
Ruth castillo



### Creciclando

[www.creciclando.com](http://www.creciclando.com)

web para intercambio de cosas de niños (ropa, juguetes, accesorios...).



### Guía para un consumo critico de ropa

[http://www.setem.org/media/pdfs/moda\\_industria\\_i\\_derechos\\_laborales\\_baixa.pdf](http://www.setem.org/media/pdfs/moda_industria_i_derechos_laborales_baixa.pdf)



### Revista Opciones N° 39

Consumo consciente de ropa.

[http://opcions.org/sites/default/files/revistas/opciones\\_39.pdf](http://opcions.org/sites/default/files/revistas/opciones_39.pdf)



### Revista Opciones N° 40

Consumo consciente de ropa  
(2ª parte).

<http://opcions.org/sites/default/files/revistas/40opciones.pdf>



### Campaña Ropa Limpia

[www.ropalimpia.org](http://www.ropalimpia.org)



### Documental Perder el hilo

[www.youtube.com/watch?v=qm6\\_LNBDH2A](http://www.youtube.com/watch?v=qm6_LNBDH2A)

SETEM Cataluña



### Documental, Made in Asia

[www.youtube.com/watch?v=cI5PY5zx84M](http://www.youtube.com/watch?v=cI5PY5zx84M)

Nicola Graef

# RECICLAR CON CLASE

*Separar para reciclar.*



# Índice

## RECICLAR CON CLASE

*Demasiado bueno para la basura: los biorresiduos.*

---

<b>3.1. Infantil/1er ciclo primaria</b>	<b>64</b>
3.1.1. Investigamos la basura	64
3.1.2. Residuos al contenedor: la canción del reciclaje	67
3.1.3. La gran orquesta del reciclaje	68
<b>3.2. Primaria</b>	<b>69</b>
3.2.1. Investigando los misterios de la bolsa negra	69
3.2.2. Los colores del reciclaje. La guía del reciclaje	72
3.2.3. El triatlón del reciclaje	74
<b>3.3. Secundaria</b>	<b>78</b>
3.3.1. El ecomapa de los residuos	78
3.3.2. Flashmob del reciclaje	81
3.3.3. Concurso de reciclaje creativo en familia	83
<b>3.4. Todos juntos</b>	<b>84</b>
3.4.1. La baraja del punto limpio	84
3.4.2. Fines verdes	84
3.4.3. Para compartir en familia: lecturas, webs, películas y documentales recomendados	85

### La última etapa de nuestro viaje en favor de la prevención y el aprovechamiento de residuos es el reciclaje.

Con el reciclaje conseguimos transformar los residuos para que tengan una nueva vida, reduciendo el consumo de recursos y de energía, y minimizando el impacto sobre el medioambiente.



Has de saber que buena parte de los residuos que generamos los asturianos diariamente en nuestros hogares pueden ser reciclados si los depositamos en el lugar adecuado: los contenedores de recogida selectiva y la red de puntos limpios de Asturias.

***En definitiva: solamente debería ir a parar a la bolsa negra (al “todo uno”) de nuestra casa la fracción resto de los residuos que generamos, es decir, aquellos residuos que por sus características no pueden ser reutilizados ni reciclados y cuyo destino final será el depósito controlado en vertedero o, en su caso, la valorización energética.***



Sin embargo, los estudios que se realizan para conocer la composición de esta fracción resto en Asturias ponen de manifiesto que aún existen en nuestra basura mezclada -los desechos que hoy por hoy enviamos al vertedero central de Asturias, en Serín- un gran volumen de materiales que podrían ser recuperados si hubieran sido adecuadamente separados en los hogares y establecimientos (comercios, restaurantes, comedores colectivos, etc.) donde se generaron.

## 3.1. INFANTIL/1er CICLO DE PRIMARIA

### 3.1.1. INVESTIGAMOS LA BASURA

Es importante que los más pequeños comprendan enseguida que la basura tiene su sitio y que puede hacer mucho daño al planeta si nos deshacemos de ella de cualquier manera. Pero para saber dónde depositar correctamente cada uno de nuestros residuos, primero tenemos que llegar a conocerlos bien.



A través de la siguiente actividad vamos a poner en contacto a los benjamines de la casa con algunas de las principales familias de los residuos que se generan en nuestras viviendas, con el fin de que sus sentidos vayan descubriendo las características que les ayudarán a identificarlos.

En clase, en una caja, vais a reunir ejemplos de los distintos tipos de residuos que se reciclan a través de los 3 contenedores de recogida selectiva (azul, verde y amarillo): papel, cartón, papel de aluminio, latas, envases de plástico de diferentes grosores, briks y envases de vidrio. También podéis incluir la piel de una naranja como resto de comida que se deposita en la fracción resto.

**Los niños deberán interactuar con los distintos materiales para sentirlos; tocar, oír los sonidos que producen, oler, arrugar, partir, etc., e ir completando a medida que lo hacen la siguiente ficha:**

		¿Es duro o blando?	¿Lo puedes romper?	¿Cómo huele?	¿Suena al golpearlo?	¿Suena al moverlo?
	Papel					
	Cartón					
	Brik					
	Papel aluminio					
	Lata					
	Botella plástico					
	Bolsa de plástico					
	Envase de vidrio					
	Piel de naranja					

Una vez que los residuos ya son familiares para ellos, ha llegado el momento de jugar a descubrir el color del contenedor en el que se debe depositar cada uno.

Para esta parte de la actividad necesitaréis algo que haga las veces de contenedor. Pueden servir cinco cajas de cartón pintadas de los colores característicos: azul, para el papel/cartón; verde, para el vidrio; amarillo, para los envases ligeros; marrón, para los residuos orgánicos y negro, para la fracción resto.

Identificaréis cada contenedor, además de con el color, escribiendo el listado de los desechos que se depositan en él.



**AZUL**  
papel  
cartón



**VERDE**  
vidrio



**AMARILLO**  
envases  
ligeros



**MARRÓN**  
residuos  
orgánicos



**NEGRO**  
fracción  
resto

Cuando un niño acierte a introducir un residuo en el contenedor adecuado, el resto le dará un gran aplauso. Cuando falle, un sonido (por ejemplo, el pitido de un silbato) le advertirá de que se ha equivocado.

Y ya solo nos queda afianzar todo lo que hemos aprendido, y qué mejor que hacerlo con un poco de ritmo...

### 3.1.2. RESIDUOS AL CONTENEDOR: LA CANCIÓN DEL RECICLAJE

La propuesta es que compongáis la canción del reciclaje. Una canción cuya letra haga un divertido repaso por los colores de los contenedores y por los tipos de materiales y envases que se depositan en cada uno de ellos.

¿Os atrevéis a acompañar la canción de una sencilla coreografía?



### 3.1.3. LA GRAN ORQUESTA DEL RECICLAJE

Toda canción que se precie debería ser interpretada por una orquesta de nivel con unos instrumentos a la altura.

Y como no podía ser de otra manera, para tocar la canción del reciclaje necesitaremos unos instrumentos reciclados.

Así que ya sabéis: en casa las familias tenéis que ayudar a los peques a construir un instrumento hecho a partir de materiales de desecho.

**A continuación os proponemos algunos instrumentos elaborados con residuos:**

Un tambor con caja de detergente de lavadora.

Unas maracas con envases de yogurt líquido.

Un cazú con cartón de papel higiénico.

Un xilófono con vasos o botellas de vidrio.

Una guitarra con una caja de cereales, etc.

En Internet podéis encontrar innumerables ejemplos para construir instrumentos reciclados.

Ahora toca ensayar para que todo salga bien el día del GRAN Concierto de la GRAN Orquesta del Reciclaje.

## 3.2. PRIMARIA

### 3.2.1. INVESTIGANDO LOS MISTERIOS DE LA BOLSA NEGRA.

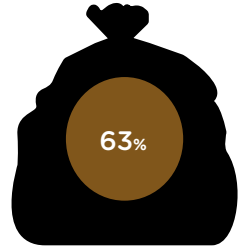
¿Sabes ya a qué nos referimos cuando hablamos de la bolsa negra?

Aunque no siempre es de color negro, llamamos “bolsa negra” a la bolsa de basura donde depositamos la fracción mezcla o el “todo uno”, es decir, los residuos no clasificados para su reciclaje, dentro de nuestros residuos domésticos.

**La bolsa negra se deposita en el contenedor de la fracción resto para su recogida por el servicio municipal correspondiente y su destino es la eliminación mediante depósito controlado en el vertedero central de Asturias (en el valle de La Zoreda, en Gijón).**

Para sacar el máximo partido a nuestros residuos debemos perseguir que, a través de la reducción, la reutilización y el reciclaje, a la bolsa negra de nuestra casa vaya la menor cantidad posible de residuos.

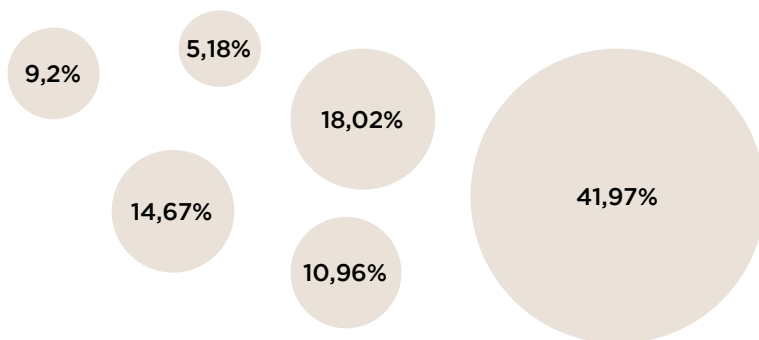
***Sin embargo, según los datos de la agencia estadística de la Unión Europea (el Eurostat), en España todavía enviamos al vertedero un 63% de nuestros residuos domésticos, muchos de los cuáles podrían ser reciclados si los hubiéramos separado correctamente y depositado en el contenedor adecuado.***



En la bolsa negra solamente deberían ir los residuos que no cuentan con un circuito específicamente diseñado y financiado para posibilitar su reciclaje. Pero pese a esta premisa, lo cierto es que los estudios de caracterización de los residuos domésticos mezclados en Asturias que periódicamente realiza COGERSA, desvelan una realidad bien distinta.

Te retamos a que desveles los misterios de la bolsa negra asturiana y adivines la proporción que ocupa cada tipo de residuos.

Valiéndote de tu intuición, ¿qué porcentaje asociarías a cada categoría?



---

Textil	Papel y cartón	Envases	Otros residuos	Vidrio	Materia orgánica biodegradable
					
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Investiga por tu cuenta si has dado en el clavo. Bueno, te damos una pista importante: los estudios de caracterización de la bolsa negra que realiza COGERSA se cuelgan periódicamente en su página web.

Y demuestra lo que sabes acerca del reciclaje y de la bolsa negra respondiendo al siguiente test:

Indica verdadero o falso para cada una de las afirmaciones:	V	F
Una parte de los residuos presentes en la bolsa negra podría ser reciclada si los separáramos correctamente en casa.		
En la categoría “otros residuos” o “todo uno”, a veces, depositamos incorrectamente residuos tan variados como madera, chatarras, tierras, escombros, baterías y pilas, etc.		
El papel y el cartón se reciclan si los llevamos al contenedor azul. Sólo si están muy sucios con grasa u otros residuos orgánicos, no se pueden reciclar y lo correcto es depositarlos en la bolsa negra.		
La única opción para los restos de cocina (alimentos cocinados y no cocinados) es la bolsa negra, no se pueden aprovechar de ningún modo.		
La mejor manera de deshacerme de una prenda que ya no me pongo es tirándola al cubo de la basura mezclada.		
Los residuos de gran tamaño o voluminosos (electrodomésticos, muebles, elementos decorativos, etc.) no se pueden reciclar y hay que romperlos en trozos pequeños para poder meterlos en la bolsa negra.		
El reciclaje es muy beneficioso para el medioambiente, porque gracias a él, conseguimos transformar nuestros residuos en nuevos productos y logramos un uso más sostenible de los materiales y la energía.		

### 3.2.2. LOS COLORES DEL RECICLAJE. LA GUÍA DEL RECICLAJE

Aun teniendo el hábito del reciclaje, en ocasiones a la hora de separar nuestros residuos en casa nos asaltan las dudas. Desconocemos si un residuo es reciclable y, en caso de serlo, en qué contenedor deberíamos depositarlo.

Para tenerlo bien claro y que la falta de información ya no sea una excusa para no reciclar, vais a elaborar en clase una guía del reciclaje que sirva como pequeño manual de consulta para las familias.



Llegado el momento de repartir las tareas, la clase se dividirá en grupos y cada grupo se encargará de uno de los apartados de la guía. Aquí os dejamos de manera orientativa algunos de los puntos que puede contener vuestra guía.

- 1 Consejos generales de reciclaje.
- 2 Qué residuos se depositan y cuáles no en cada contenedor y en el punto limpio.
- 3 Contenedores para residuos especiales (pilas, aceite usado, medicamentos, etc.)
- 4 Dónde podemos encontrar los diferentes contenedores.
- 5 ¿Qué es un punto limpio? Localización de los puntos limpios más cercanos.
- 6 Residuos que generan dudas.
- 7 Ventajas del reciclaje.

Para que cumpla su objetivo la guía tiene que ser atractiva y de fácil consulta, así que organiza bien sus contenidos. Puedes incluir dibujos, fotos o curiosidades que la hagan más amena.

**Cuando la guía esté completa se repartirá un ejemplar a cada alumno para que lo lleve a su casa. La guía estará siempre a mano y disponible (por ejemplo colgada de la nevera) para su consulta por cualquier miembro de la familia.**

**Se acabaron las excusas, ¡a reciclar!**

### 3.2.3. EL TRIATLÓN DEL RECICLAJE

Para que los miembros de las familias que decidan participar dejen claro que son unos verdaderos atletas en esto del reciclaje os proponemos una competición divertida a la par que exigente en la que solo las familias más preparadas alcanzarán la gloria: el triatlón del reciclaje.

Para conocer la miel del triunfo las familias tendrán que darlo todo y demostrar su destreza y habilidad junto con sus conocimientos de reciclaje.

Os ofrecemos una serie de indicaciones que, como siempre, podéis adaptar con vuestros criterios.

**Las tres pruebas que componen nuestro triatlón particular son las siguientes:**



#### LA GRAN CARRERA DEL RECICLAJE

En esta prueba cada equipo/familia tendrá que recoger correctamente unas tarjetas colocadas en el suelo y hacerlo en el menor tiempo posible.

#### **Preparación de la prueba**

Previamente a la realización de la prueba los alumnos tienen que elaborar, en clase o en casa, las tarjetas que se utilizarán. Podéis recortar las tarjetas en cartón o cartulina y todas deberán tener el mismo tamaño. Cada tarjeta llevará el nombre y la foto o dibujo de un residuo. Podéis hacer tantas tarjetas como queráis pero al menos habrá 4 tarjetas que representen residuos del punto limpio, 4 del contenedor amarillo, 4 del verde, 4 del azul y 4 de la fracción resto. En total habrá un mínimo de 20 tarjetas y salvo la propia foto o dibujo, no llevarán ningún distintivo que las asocie a un contenedor determinado.

La carrera constará de un recorrido recto de 20 metros.

Vamos a suponer la participación de dos equipos en cada turno (ampliable en función del número de tarjetas). Para cada equipo se seleccionarán 10 tarjetas: 2 por cada uno de los contenedores y el punto limpio.




Las tarjetas de un equipo se colocarán en fila, desde la salida hasta la meta, separadas a una distancia de dos metros unas de otras. Las tarjetas se dispondrán boca abajo y por orden aleatorio. Se hará lo mismo con las tarjetas del segundo equipo. La distancia entre las filas de tarjetas de cada equipo será de al menos 2 metros para que no se interfieran los corredores.

Antes del comienzo de la carrera se sorteará qué contenedor, o en su caso el punto limpio, le toca a cada equipo. Durante la carrera cada equipo solamente podrá recoger las fichas que se correspondan con el contenedor (o el punto limpio) que le ha sido asignado por sorteo, o en su caso el punto limpio.

Solamente participará una persona por equipo en cada turno. Cuando finalice un turno entrarán dos nuevos equipos o corredores, se volverán a colocar las tarjetas aleatoriamente y se realizará un nuevo sorteo de contenedores.

### Competición

Los participantes de cada equipo se colocarán en la línea de salida. Una vez que se dé la salida, cada jugador tiene que completar el recorrido en el menor tiempo posible dando la vuelta a su fila de tarjetas colocadas en el suelo y recogiendo únicamente las que sean residuos de su contenedor.

Puntuación		
		
Se sumará un punto al equipo que primero complete el recorrido.	Se sumará un punto por cada residuo correctamente recogido.	Se restará un punto por cada residuo erróneo recogido.



## **LAS RANAS RECICLADORAS**

Basándonos en el popular juego de la rana, en esta prueba los participantes deberán lanzar e introducir una serie de fichas en los contenedores adecuados.

### **Preparación de la prueba**

Lo primero de todo es la construcción de las rana-contenedores y de las fichas a introducir en ellas.

El diseño de las ranas y los materiales a utilizar quedan a vuestra elección. Pero si no queréis complicaros mucho la vida, con unas viejas cajas de cartón y algo de pintura será suficiente. Una caja de cartón de dimensiones apropiadas, con un agujero en la parte superior por donde introducir la ficha y pintada del color adecuado, puede convertirse en un sencillo juego de la rana de fácil construcción y manejo.

Hay que construir 5 ranas, una por cada uno de los contenedores (amarillo, azul, verde y fracción resto) y el punto limpio.

El otro elemento del juego son las fichas-residuos que habrá que meter en las ranas. Como recurso para las fichas podéis servirnos de unas cuantas tapas metálicas de tarros de vidrio con un dibujo o foto del residuo pegada en su interior. Si queréis que la ficha tenga más peso para que resulte más fácil el lanzamiento, una opción es incluir un poco de plastilina que además os puede ayudar a fijar la foto o dibujo dentro de la ficha. Cuantas más fichas tengáis, mucho mejor.

Las ranas se disponen unas al lado de otras y a una distancia elegida por consenso, se traza la línea de tiro (cuanto más lejos esté la línea de tiros de las ranas, más difícil será introducir las fichas).

### **Competición**

Los equipos jugarán por turnos. En cada turno el tirador del equipo correspondiente recibirá 10 fichas aleatoriamente que lanzará una a una e intentará introducir en la rana correcta.

#### **Puntuación**



Se sumará un punto por cada residuo introducido en la rana correcta.



Se restará un punto por cada residuo introducido en una rana equivocada.



## **LOS BOLOS DEL RECICLAJE**

La última prueba del triatlón consistirá en obtener la mayor puntuación posible tirando los bolos del color adecuado.

### **Preparación de la prueba**

Para construir los bolos podéis utilizar botellas de plástico de 1,5 litros de capacidad. Con 5 bolos será suficiente, uno por cada contenedor (azul, verde, amarillo y fracción resto) y otro, para el punto limpio. Cada bolo irá pintando o identificado con su color correspondiente. Para aportar algo más de estabilidad a los bolos en caso de que haya viento, siempre podéis rellenarlos con un poco de agua o con algún otro material.



Como pieza arrojadiza para derribar los bolos podéis utilizar casi cualquier cosa. Una botella de plástico de 1/2 litro rellena de arena puede cumplir esta función perfectamente.

Los bolos estarán dispuestos formando un cuadrado. En las esquinas se situarán los 4 bolos de los contenedores (los de recogida selectiva + fracción resto) y en el centro, el bolo del punto limpio. Desde los bolos tenéis que trazar la línea de lanzamiento a la distancia que vosotros elijáis.

Por último, necesitaréis un listado numerado con todos los residuos que se os ocurran asociados a su contenedor correspondiente o al punto limpio.

### **Competición**

Antes de realizar el lanzamiento cada jugador elegirá un número al azar que se corresponderá con un residuo en la lista de residuos que habéis elaborado. En cada turno el jugador tiene tres tiradas para intentar derribar el bolo asociado al contenedor donde debería depositarse el residuo elegido. Después de cada tirada se pondrán en pie los bolos derribados.

<b>Puntuación</b>	
	Un punto por cada bolo correctamente derribado.
	El bolo del punto limpio puntúa doble.

## 3.3. SECUNDARIA

### 3.3.1. EL ECOMAPA DE LOS RESIDUOS

Para ponerte en acción con las **TRES ERRES: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR** es fundamental que tengas claro dónde se encuentran en tu barrio, pueblo o ciudad los principales puntos relacionados con la prevención y el aprovechamiento de residuos.

¿Tienes localizados alrededor del lugar donde vives todos los lugares que faciliten o fomenten la reducción, reutilización y el reciclado de residuos? Seguro que hay más de los que piensas y alguno se te escapa.

**La idea que os sugerimos en esta ocasión surgió de nuestros amigos del IES Río Nora de Pola de Siero que en 2012 actualizaron un mapa ecológico de su localidad correspondiente al año 2002, para analizar y representar cuál había sido la evolución en ese tiempo.**

**Nosotros vamos a ir un poco más allá y os proponemos elaborar un mapa un tanto singular de vuestra zona de residencia donde se ubiquen todos los sitios que por los medios disponibles, por la labor que se realiza en ellos, por la forma en que se lleva a cabo o por cualquier otro motivo, constituyan lugares clave para la prevención y gestión sostenible de los residuos que generamos los ciudadanos.**

La actividad la podéis enfocar como trabajo individual o en grupo, en este último caso dividiendo la ciudad en tantas zonas como grupos.

Empieza consiguiendo un mapa de tu ciudad y delimitando el barrio donde vives. Si vives en un barrio pequeño puedes ampliar la zona de trabajo a otros barrios anexos (incluso puedes hacerlo de todo tu pueblo o ciudad, en el caso de tratarse de una localidad pequeña).

Una vez acotada la zona de trabajo sobre el papel, toca el trabajo de calle. Tenéis que recorrer a pie todos los rincones del área delimitada en busca de lugares, establecimientos, instalaciones, asociaciones, recursos, etc. que de algún modo ofrecen soluciones para que la sociedad reduzca, reutilice o recicle los residuos que genera.

A continuación podéis encontrar una relación de algunos de ellos:



Contenedores  
(recogida selectiva,  
aceite, pilas, ropa...)



Puntos limpios



Tiendas de  
segunda mano



Tiendas de costura  
y arreglos



Talleres de reparación de  
bicicletas, electrodomésticos,  
muebles...



Centros de recogida de  
muebles, ropa, libros,  
electrodomésticos...



Mercados de productos  
locales (alimentos,  
artesanía, etc.)



Tiendas de  
comercio justo



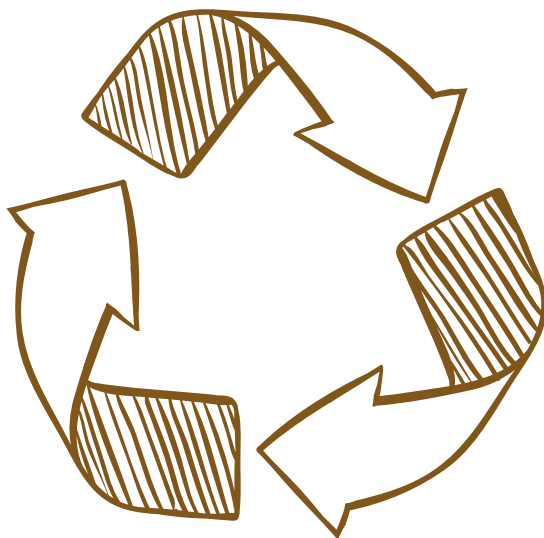
Cualquier negocio o actividad  
con iniciativas relacionadas con  
las tres erres.

Para que no se os pase ninguno, lo mejor es ir sitio por sitio, analizando y reflexionando acerca de cuál es la actividad que tiene lugar en cada uno de ellos y sobre si está relacionada de alguna manera con la reducción y el aprovechamiento de residuos.

Cuando estén todos los lugares sostenibles identificados tenéis que localizarlos en el mapa. A la hora de trasladarlos ahí utilizar dibujos y/o números que vayan asociados a una leyenda en la parte inferior del mapa. También podéis utilizar diferentes colores en función de si es un punto donde se promueve la reducción, la reutilización o el reciclaje.

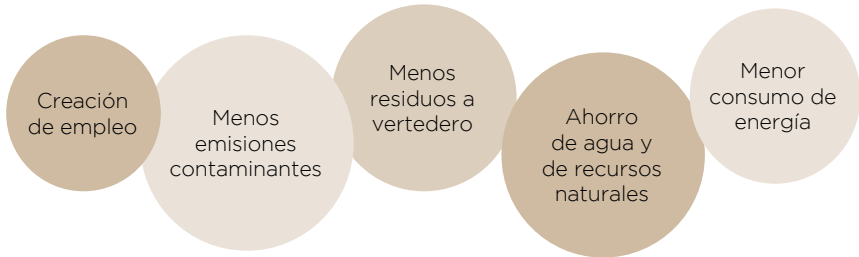
Finalmente podéis poner en común todos los barrios muestreados para formar un único mapa sostenible de residuos de toda la ciudad que se exponga en algún lugar visible del centro para su consulta.

Los alumnos del IES Río Nora de Pola de Siero analizaron la evolución de la recogida de residuos en su localidad entre 2002-2012 y lo presentaron en su candidatura a centro RRR.



### 3.3.2. FLASHMOB DEL RECICLAJE

Mucha gente aún no se ha enterado o no se quiere enterar de la importancia que tiene para el medioambiente y el desarrollo sostenible de nuestra sociedad el correcto reciclaje de los residuos que generamos:



A pesar de lo que supone, una parte de la población sigue sin implicarse con el reciclaje, no separa sus residuos domésticos y lo mezcla todo en la bolsa negra.

En nuestras manos está promover un cambio de mentalidad en estas personas para que se den cuenta de que el reciclaje nos beneficia a todos y que los residuos son recursos que tenemos el deber de aprovechar por respeto a nuestro planeta.

Así que ¡basta ya!  
Llegó la hora de salir a la calle y llamar la atención del conjunto de la sociedad para que se comprometa con el reciclaje.

**¿Y qué mejor manera de captar la atención de la gente que mediante la sorpresa y la originalidad de una flashmob?**

#### Definición

Una **flashmob** es una acción previamente programada en la que está implicado un grupo numeroso de personas que se reúnen en un lugar público, interactúan de algún modo de forma inesperada para los que les rodean y posteriormente se dispersan como si nada hubiese pasado.

Se han convertido en un auténtico fenómeno social en los últimos años y su objetivo puede ser reivindicativo, artístico o simplemente despertar la curiosidad de las personas que se encuentran allí por casualidad y de repente se ven sorprendidos por lo que está sucediendo a su alrededor.

**¿Os atrevéis con una flashmob que deje boquiabiertos a todos aquellos que la presenciéis pero que además les haga recapacitar acerca de sus hábitos respecto al reciclaje?**

### **¿Dónde?**

Puede ser en vuestro propio centro educativo, en la calle, en un centro comercial o donde se os ocurra. El caso es que sea en un sitio y a una hora en la que la flashmob pueda ser presenciada por mucho público.

¿Qué hacer? Una flashmob tiene que ser original, así que cualquier acción que se os ocurra será buena, siempre que tenga como objetivo llamar la atención sobre la composición de la bolsa negra y destacar que aún existen en ella muchos residuos que podrían ser recuperados si fuesen adecuadamente separados en los hogares donde se originan.

Recordad que la música tiene derechos de autor. Elegid músicas libres como *Happy* de Pharrell Williams.

**Si os cuesta encontrar ideas, Internet puede servir de inspiración. Nosotros os dejamos algunas propuestas:**

Coreografía de una canción de moda con la letra adaptada al reciclaje.

Gran ovación a una persona que recicle en el contenedor adecuado un residuo "gancho".

Prenda de vestir con mensaje que todos los participantes muestren a la vez.

### **Un consejo**

**Planificad con detalle lo que vais a hacer y reunir, para participar en la acción, al mayor número de personas (profesores, amigos, compañeros, familiares, etc.) que podáis. Una buena forma de convocar a mucha gente, además del boca a boca, serán las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea en los teléfonos móviles.**

Desde COGERSA nos gustaría que grabaseis vuestra flashmob y nos la hicieseis llegar. Habrá un reconocimiento para la más original, para la que tenga mayor alcance y para la que congregate al mayor número de personas.

### 3.3.3. CONCURSO DE RECICLAJE CREATIVO EN FAMILIA

Como ya te hemos contado en otras ocasiones, en nuestros hogares también se generan residuos especiales que por su tamaño o por su composición no debemos depositar junto al resto de la basura para la recogida viaria.

Vamos a finalizar las actividades explorando la parte más creativa de las familias y lo vamos a hacer con esos residuos especiales del hogar. Se trata de un concurso de reciclaje creativo mediante la elaboración de una composición original, sorprendente y tan especial como los residuos de los que va a proceder.

El concurso es de temática libre (salvo que queráis proponer un tema desde el centro educativo) y cualquier creación será válida (esculturas, juegos, juguetes, objetos, bisutería, cuadros, etc.) El único requisito que deben tener las obras de arte propuestas por las familias es que en su realización se utilice como materia prima principal alguno los residuos especiales que generamos en casa y que deben reciclarse a través de la red de puntos limpios a disposición de los ciudadanos.



Estos residuos son tan variados como aparatos eléctricos y electrónicos, muebles y voluminosos, restos vegetales de podas y siegas, escombros procedentes de pequeñas obras, etc.

**¿Has abierto alguna vez un viejo ordenador estropeado para investigar en su interior? Piensa que la gran variedad de materiales y piezas que ofrecen algunos de estos residuos os pueden abrir un enorme abanico de posibilidades en la elaboración de vuestros trabajos.**

Todas las obras presentadas serán expuestas en la galería de arte del punto limpio en el centro educativo para que sean admiradas. Cada composición se acompañará de una ficha donde figure al menos el título, las personas que intervinieron en su elaboración y los residuos utilizados.

A la hora de premiar los trabajos, podéis englobar todos en la misma categoría o establecer categorías diferentes en función del resultado final.

## 3.4. TODOS JUNTOS

### 3.4.1. LA BARAJA DEL PUNTO LIMPIO

COGERSA ha editado una baraja de cartas muy especial. Con ella podréis jugar y aprender a reciclar al mismo tiempo. Hay juegos para todas las edades y para distintos números de jugadores. Descarga aquí las instrucciones y pasa un buen rato jugando en familia.

[www.cogersa.es/metaspacesportal/14498/24823](http://www.cogersa.es/metaspacesportal/14498/24823)

### 3.4.2. FINDES VERDES

El último domingo de cada mes, COGERSA abre sus puertas para mostrar a toda la ciudadanía cómo se gestionan los residuos en Asturias. Participar en uno de nuestros Fines Verdes es una oportunidad única para comprobar los beneficios de la correcta separación de los residuos para su reciclaje y el papel fundamental que cada ciudadano tiene en este proceso.

**Cada Finde Verde os invitamos a participar en nuestros talleres, visitar el Aula Museo Centro de Interpretación de Residuos y las plantas de reciclaje y a disfrutar de una exhibición de cetrería en la que conocer cómo se emplea esta técnica centenaria en el control de la población de aves oportunistas (sobre todo, gaviotas) que acuden al vertedero central de Asturias en busca de alimento.**

Podéis acudir de manera individual o en grupo, reservando vuestras plazas con carácter previo en el teléfono 900141414 o directamente en nuestra web en el enlace [www.cogersa.es/metaspacesportal/14498/18819?vpg=2](http://www.cogersa.es/metaspacesportal/14498/18819?vpg=2)



Las Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos que deseen participar pueden hacerlo convocando a grupos de familiares de al menos 40 personas. Podrán contar con un autobús financiado por COGERSA para realizar el desplazamiento.

### 3.4.3. PARA COMPARTIR EN FAMILIA: LECTURAS, WEBS, PELÍCULAS Y DOCUMENTALES RECOMENDADOS



#### La carpeta del reciclaje

COGERSA

Es una recopilación de fichas didácticas sobre los 20 tipos de residuos más frecuentes en la actividad doméstica. Disponible en formato digital en [www.cogersa.es/metaspaces/portal/14498/49843](http://www.cogersa.es/metaspaces/portal/14498/49843)



#### El libro del reciclaje

Alfonso del Val, Ed. RBA, 1997, 250 págs.

Guía práctica que describe todos los procesos encaminados a recuperar y reciclar los residuos.



#### Océanos de plástico

Sandrine Feydel. Via Découvertes Production 2009.

Documental que denuncia el impacto ambiental producido por el vertido de plásticos en el medio marítimo.



#### Glup, una aventura sin desperdicio

[www.glup.com.es](http://www.glup.com.es)

Película española de animación que cuenta las aventuras de una niña, Alicia, que descubre el valor del reciclaje.



#### Wall-e

2008 EEUU Andrew Stanton. Disney.

Película de animación que muestra el planeta Tierra completamente destruido y sin rastros de vida. Wall E (Waste Allocation Load Lifter Earth-Class) se encuentra muy solo haciendo aquello para lo que fue construido, limpiar hasta el más mínimo rastro de basura.



**Edita:**  
COGERSA

**Coordinación y contenidos:**  
Recursos Ambientales Mendroyada, S.L.  
María José Callejo Touriño  
Alberto Fernández Merino

**Diseño gráfico y maquetación:**  
Eteria Marketing y Comunicación, S.L.

[www.cogersa.es](http://www.cogersa.es)

Colaboran:



Organizan:



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

