

MEMORIA CURSO

2024
2025



RETO
21
DIAS

PARA
SALVAR EL
PLANETA



RETO

21
DIAS

PARA SALVAR EL PLANETA

El Reto 21 Días para Salvar el Planeta es una actividad de educación ambiental para las familias del programa Familias con Clase de Cogersa.

Una propuesta de recursos lúdicos e intergeneracionales para descubrir cómo avanzar hacia la economía circular, basada en la premisa de que practicar una conducta durante 21 días ayuda a que se convierta en un hábito.

Las familias participantes comienzan con una auditoría de residuos para analizar los consumos domésticos. A continuación, durante los 21 días que dura la actividad, realizan acciones, juegos, talleres y actividades sencillas y motivadoras, con el objetivo de mejorar los hábitos de consumo y reducir los residuos que se generan en los domicilios.

La participación se realiza a través del espacio web
<https://reto21diasfamiliascirculares.es/>

Durante el curso 2024-2025 el reto se ha llevado a cabo entre los días 2 y 22 de diciembre de 2024.

Han participado 64 familias de 11 centros educativos asturianos.

¿Sabías que si practicas una conducta durante 21 días se convierte en un hábito?

21 propuestas para enredar a las familias en la economía circular en 21 días

Desarrollo del reto día a día
<https://reto21diasfamiliascirculares.es/>

**Tenemos pocos días para salvar el planeta,
RRRReacciona.**





UNOS DÍAS ANTES NOS PREPARAMOS PARA EMPEZAR

¡El próximo lunes comienza el reto de los 21 días! La primera propuesta consiste en caracterizar nuestros residuos. Vamos a investigar lo que esconde nuestra basura. Para saber cómo podemos reducir, reutilizar y reciclar, necesitamos averiguar qué estamos tirando. Por eso, es importante que NO saquemos la basura en unos días, así tendremos una cantidad suficiente de residuos para comprobarlo.

Os proponemos empezar hoy y guardar los residuos del viernes, el sábado, el domingo y el lunes. Si por problemas de espacio u organización os resulta complicado guardarla, podéis analizar los residuos de cada día (peso y tipología) y calcular después la media.

Os adjuntamos una tabla para que la podáis descargar e imprimir, si queréis, y así facilitar el recuento.

¡Comenzamos!



21
DIAS

PARA
SALVAR EL
PLANETA

CARACTERIZACIÓN DE RESIDUOS

TIPO DE RESIDUO	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	TOTAL
PAPEL Y CARTÓN					
PLÁSTICOS, LATAS, BRIKS					
VIDRIO					
BIORRESIDUOS					
OTROS: PILAS, ACEITES, TEXTILES, ETC					
FRACCÓN RESTO					
SUMA					

Vamos a necesitar la basura de varios días, una báscula, unos guantes y la ayuda de toda la familia. El resultado final se divide entre el número de personas de casa y el número de días que habeis guardado la basura. Así, sabréis la cantidad de residuos que produce cada persona al día y qué tipo de residuos son más frecuentes.

RETO

LUNES DÍA 2
DICIEMBRE

1



LO QUE ESCONDE NUESTRA BASURA

Os proponemos investigar en vuestras bolsas de la basura para saber cuánta basura generamos en nuestros hogares. ¿Separamos bien los residuos? ¿Cuánto reciclamos? ¿Podríamos aprovechar algo más?

Además de la basura que habéis estado guardando durante unos días, vais a necesitar: una báscula, unos guantes y la ayuda de toda la familia. El objetivo es pesar los residuos para saber la cantidad que producimos. El resultado final tendréis que dividirlo entre el número de personas que sois en casa y el número de días que habéis guardado la basura. Así, sabréis la cantidad de residuos que produce cada persona al día.

¿Os animáis a seguir?

Ahora clasificad cada tipo de residuos: biorresiduos, envases ligeros (plásticos, latas, briks), papel, vidrio, ropa... Y podréis ver qué tipos de residuos son más frecuentes en vuestra basura, en peso y en volumen. ¡Ya tenemos datos para mejorar!

Ah, y no os olvidéis de contarnos vuestros datos haciendo una entrada en este muro.

Si os acabáis de unir al grupo, no os preocupéis, empezad a investigar hoy, revisad las publicaciones anteriores y, cuando tengáis el dato, compartidlo con todas y todos.

ACTIVIDAD 1

¿Qué esconde la bolsa negra?

Juega con nosotros y descubre lo que esconde nuestra basura



ACTIVIDAD 2

Mejor sin residuos

Os invitamos a resolver un crucigrama. En las casillas sombreadas encontraréis las siglas de la red de centros educativos de COGERSA.



Mejor sin residuos

Soluciona el crucigrama y en las letras de las casillas coloreadas encontrará las siglas del programa de educación ambiental de COGERSA para los centros educativos.

HORIZONTALES:
La entidad encargada de gestionar los residuos en Asturias. Proceso de economía que minimiza la generación de residuos.

VERTICALES:
Envase de plástico de un solo uso que tenemos que eliminar de nuestra compra. Proceso en el que los residuos se transforman en materias primas para fabricar nuevos productos.

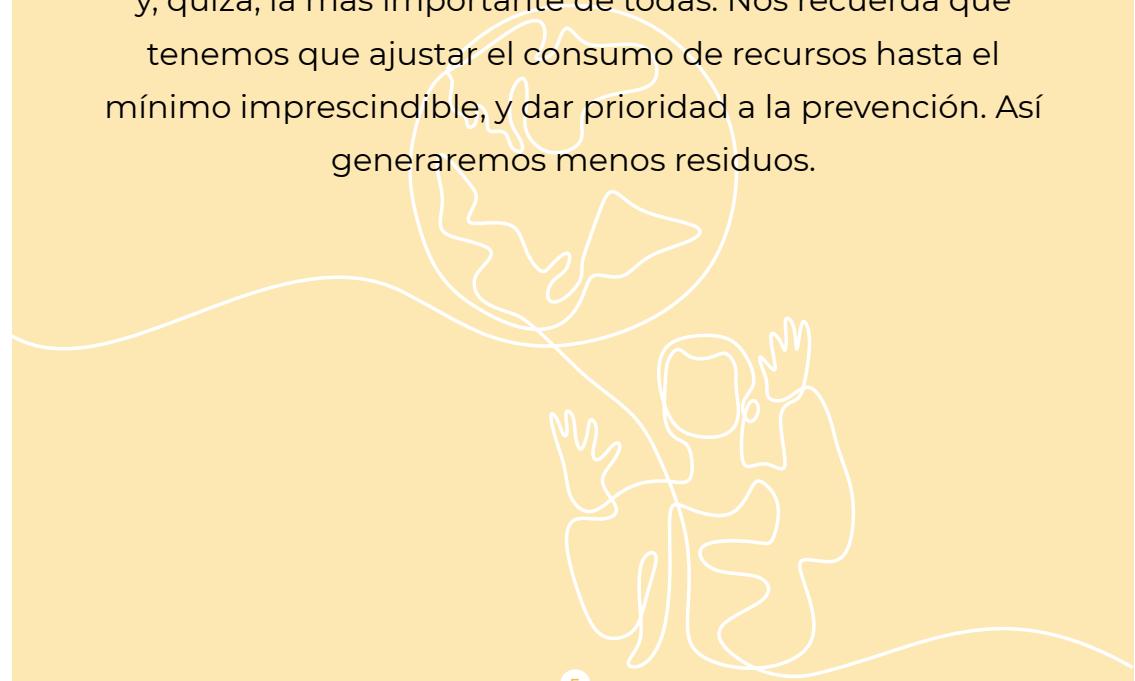
SOLUCIÓN



Podcast Reduce

REDUCE

Esta **es la primera de las erres de economía circular** y, quizá, la más importante de todas. Nos recuerda que tenemos que ajustar el consumo de recursos hasta el mínimo imprescindible, y dar prioridad a la prevención. Así generaremos menos residuos.



RETO

MARTES DÍA 3
DICIEMBRE
2



LA COMIDA NO SE TIRA

Casi la mitad de nuestra bolsa de la basura es materia orgánica biodegradable. Es decir, restos de alimentos que se convierten en basura. Esa lechuga que se quedó olvidada en una esquina en la nevera, los restos de la paella del domingo, las mondadas de la fruta y restos de verduras... En Europa han echado cuentas y nos dicen que cada hogar tira a la basura 65 kg de alimentos. Más de la mitad del desperdicio alimentario se produce en los hogares.

Y resulta que podemos evitarlo con un poco de organización y previsión a la hora de hacer las compras. Algunos ejemplos: planificar las comidas y compras para que no sobre, organizar la despensa para evitar alimentos caducados, medir las cantidades para evitar sobras...

Hoy el reto consiste en contarnos cómo te organizas para que no se te estropee la comida. Envíanos una foto con tu propuesta y echa un ojo a lo que publicuen otras familias. Seguro que entre todos y todas aprendemos un montón mientras reducimos la cantidad de basura que generamos

ACTIVIDAD 1

¿Y si aprovechamos hasta las migas para hacer unas galletas deliciosas? Te proponemos una receta sencilla para hacer con los más pequeños de la casa.



Galletas con migas

ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN INFANTIL

Bioeconomía circular. Elaboración de galletas con migas de pan

Vamos a aprovechar el pan duro y sustituirlo por harina en la elaboración de unas deliciosas galletas de mantequilla.

INGREDIENTES Y MATERIALES:

- 140 g de pan duro.
- 2 yemas de huevo.
- 80 g de mantequilla (a temperatura ambiente).
- 80 g de azúcar.
- 6 g de levadura.
- 2 pizcas de sal.
- Menaje de cocina: varillas, cuchillo, tenedor, moldes.
- Felm.
- Horno.

ACTIVIDAD 2

Operación #no me sobra

Si os habéis decidido a plantar cara a las sobras, os invitamos a formar parte de la comunidad **#nomesobra** de COGERSA. ¡Entra en la web, haz el test y forma parte de nuestra comunidad!



OPERACIÓN #no me sobra

reutiliza

Convierte en muchos videos y consigue una receta con residuos.

Aprovecha las verduras que compras

Congela fruta para no tirar

Cítricos de frutas para infusiones

RETO 3

MIÉRCOLES DÍA 4
DICIEMBRE



NO TE DEJES ENVOLVER

Muchas de nuestras compras diarias se comercializan en envases de un solo uso, y además, supone un exceso de embalajes innecesario. **Cada habitante de la UE generó en 2021 una media de 36,1 kg de residuos de envases de plástico.** El volumen de residuos de envases de plástico generados por habitante aumentó entre 2010 y 2021 en torno al 29% (+8,1 kilos por persona).

Hoy os proponemos poner freno a los envases superfluos y buscar en el mercado un producto sobreempaquetado y una propuesta para sustituirlo. Envíanos una foto y cuéntanos tu propuesta.

ACTIVIDAD 1

¿No soportas más el plástico?

Greenpeace nos invita a reflexionar sobre el uso de los plásticos y el impacto en el planeta con este corto.



ACTIVIDAD 2

Camisetas para llevar

TEXTIL

INVESTIGANDO NUESTROS RESIDUOS



Saca del cajón esas camisetas que ya no te pones y dales una nueva vida. Conviértelas de forma rápida y sencilla en originales bolsas.



ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA:
CAMISETAS PARA LLEVAR

Saca del cajón esas camisetas que ya no te pones y dales una nueva vida. Conviértelas de forma rápida y sencilla en originales bolsas para ir a la playa, de compras, a clase, al gimnasio o a tomar algo con tus amigos.

MATERIALES

Una camiseta vieja de algodón, rotulador, máquina de coser, plato redondo, tijeras y 5 allíoles.

PROCEDEMIENTOS

1. Extiende la camiseta bien estirada sobre una superficie plana.
2. Usa las tijeras para cortar las mangas a la altura de las costuras. Asegúrate de mantener las costuras en el cuerpo de la camiseta, ya que esto hará que nuestra bolsa sea mucho más resistente.
3. Coloca el plato sobre el cuello de la camiseta de tal forma que puedas trazar con el rotulador un semicírculo. Recorta la linea trazada para crear lo que será la boca de la bolsa.
4. Volvete la camiseta del revés y con los allíoles cierra el bocón por encima del dobladillo para asegurar de que quede fijado.
5. Usa la máquina de coser para cerrar el bocón de la camiseta a la altura del cuello. Puedes trazar dos líneas de costura para reforzar el cierre.
6. Usa de nuevo el rotulador para trazar una línea en las esquinas interiores y conseguir un triángulo rectangular. Haz una cuchilla por esa linea. Esto hará que el fondo de la bolsa tenga más profundidad.
7. Dale la vuelta a la camiseta y si está, ya tienes tu bolsa reutilizable de tela! Son magníficas: se pueden lavar en la lavadora, son resistentes y siguen tu crecimiento.

RETO

JUEVES DÍA 5
DICIEMBRE
4



EN FAMILIA SE REDUCE MEJOR

En España se generaron 182,68 kg de residuos de envases por persona en 2021. A la hora de escoger entre productos semejantes, elige aquel que tenga menos envases y embalaje. Un ejemplo son los productos en envases familiares, producen menos residuos por unidad de producto. La compra a granel no genera residuos y te permite elegir exactamente las cantidades que necesitas.

El reto de hoy consiste en sustituir un producto que habitualmente compras envasado o sobreempaquetado por otro sin exceso de embalajes, mejor envasado o a granel.

[https://www.europarl.europa.eu/
topics/es/article/20231109STO09917/
como-reducir-los-residuos-de-
envases-en-la-ue-infograficos](https://www.europarl.europa.eu/topics/es/article/20231109STO09917/como-reducir-los-residuos-de-envases-en-la-ue-infograficos)

ACTIVIDAD 1

Lemon

Lemon es un corto de la Fundación Reina Sofía para concienciar sobre el problema de los plásticos en la naturaleza a los más pequeños de la casa.



ACTIVIDAD 2

Pulseras refrescantes

Hoy los envases metálicos son los protagonistas de nuestro taller. Vamos a reciclar las anillas de las latas para hacer unas divertidas pulseras.



ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN PRIMARIA: PULSERAS REFRESCANTES.

MATERIALES:

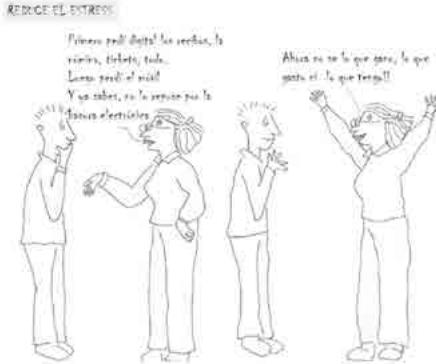
Unas 20 anillas de latas de bebidas y 1 cordón o cinta de tela de unos 50 cm de largo.

PROCEDIMIENTO:

1. Coge la anilla 1 y pasa un extremo del cordón por el agujero y el otro extremo por el otro, de la forma que la anilla quede en el centro del cordón. Sujeta la anilla de manera horizontal para que el cordón curga hacia abajo.
2. Coge la anilla 2 y colócalo debajo de la 1. Pasa el extremo del cordón derecho, desde abajo, por el agujero derecho. Haz entrar el extremo izquierdo por el agujero izquierdo.
3. Desplaza la anilla 2 ligeramente hacia abajo. Pasa el extremo del cordón derecho desde arriba por el agujero de la anilla 2. Lo mismo con el lado izquierdo.
4. Repite los pasos 2 y 3 añadiendo nuevas anillas hasta que la pulsera sea de tu medida.
5. Cierra la pulsera atando el cordón sobrante a la anilla 1. Puedes utilizar lazos y cintas de colores para conseguir diseños más originales. ¡Esta pulsera va a dar mucho la tata...!

RETO 5

VIERNES DÍA 6
DICIEMBRE



MENOS ES MÁS

Aprovechar las libretas viejas, usar el papel de impresora por las dos caras, pedir a las compañías de suministro y al banco la factura electrónica, apuntarse a la denominada "Lista Robinson",

para no recibir publicidad por correo, son solo algunos ejemplos de acciones que podemos llevar a cabo desde nuestros hogares.

Todas las herramientas que se puedan utilizar para disminuir el uso del papel impactan de forma positiva en el medio.

Hoy el reto consiste en poner en marcha una nueva medida de reducción de papel en tu hogar. Cuéntanos tu propuesta y consulta las del resto de las familias.

ACTIVIDAD 1

Haz tu propio papel

Con esta receta hacer papel reciclado es muy sencillo. ¿Te animas?



Actividad para educación primaria Haciendo Papel Reciclado



MATERIALES

- Papel para reciclar.
- Cubo.
- Agua caliente.
- Batidora.
- Rejilla o malla.
- Tela.
- Esponja.
- Materiales para decorar (semillas, minas de colores, flores secas, etc.).

ACTIVIDAD 2

Enredos

Reciclando cartones podemos versionar el juego clásico *Enredos* y pasar un rato divertido jugando en familia.

La actividad es una propuesta del CP Severo Ochoa de Gijón para la publicación *Juegos y juguetes para reducir, reutilizar y reciclar*.



ENREDOS

Paso a paso:
Con el cartón, la regla, 4 colores diferentes y mucha paciencia se procede a cortar y moldear las cartas para la creación del tablero del juego formado por cuatro filas de círculos, cada una de ellas de un color. La cuarta es formada por los cuadros que se colocan en el centro con los cuatro colores y las extremidades inferiores y superiores, tanto la derecha como la izquierda.

Características del juego y habilidades o destrezas que desarrolla:
Reconocimiento de colores, lateralidad, memoria, atención, orientación espacial, coordinación motriz, equilibrio, sentido de humor.

Materiales:
Un cartón muy grande para hacer el tablero, cartón para la malla, pinturas de colores.

Cómo se juega:
Pueden participar 3 o más personas. Uno estará encargado de la ruleta y los jugadores (por turnos) deben poner sus manos o pies en el color que incluye la flecha. No se permite agarrar ni tirar la ruleta. Si el jugador que quiera no mantiene el equilibrio y se cae, cuanto más jugadores participen y más "enredados" estén los demás, mucho más divertido.

Profesora: M.ª del Pilar Gómez Gómez.
C.P. SEVERO OCHOA (GJÓN)

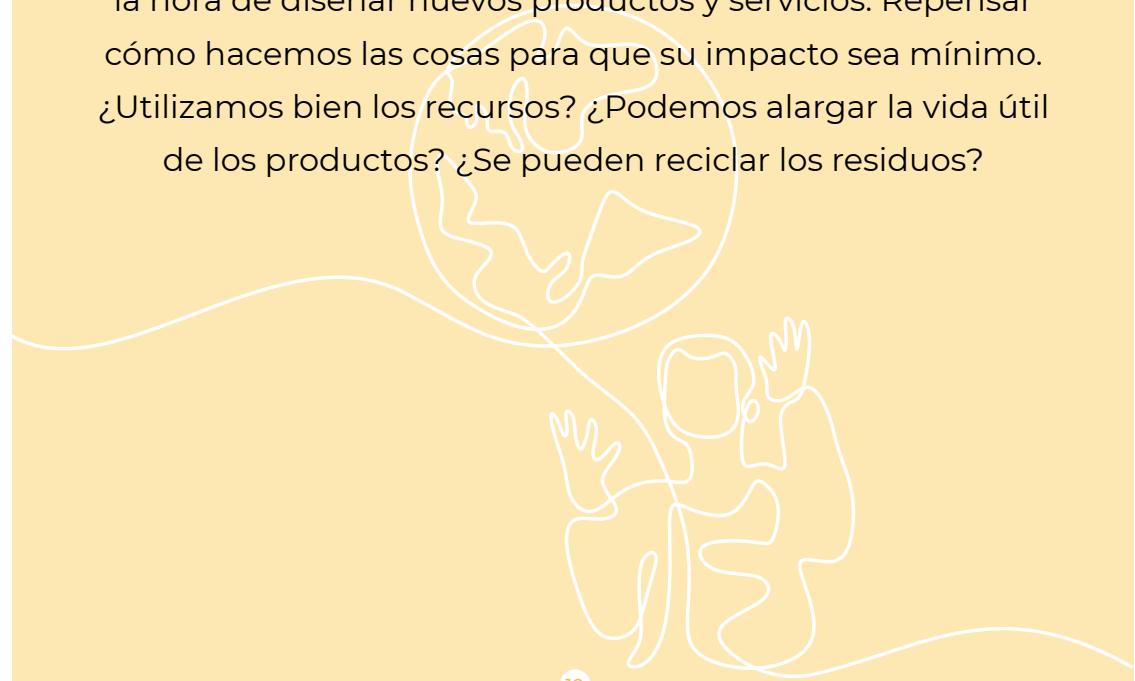
Repiensa



Podcast Repiensa

REPENSAR

Es importante que tengamos en cuenta la sostenibilidad a la hora de diseñar nuevos productos y servicios. Repensar cómo hacemos las cosas para que su impacto sea mínimo. ¿Utilizamos bien los recursos? ¿Podemos alargar la vida útil de los productos? ¿Se pueden reciclar los residuos?



RETO 6

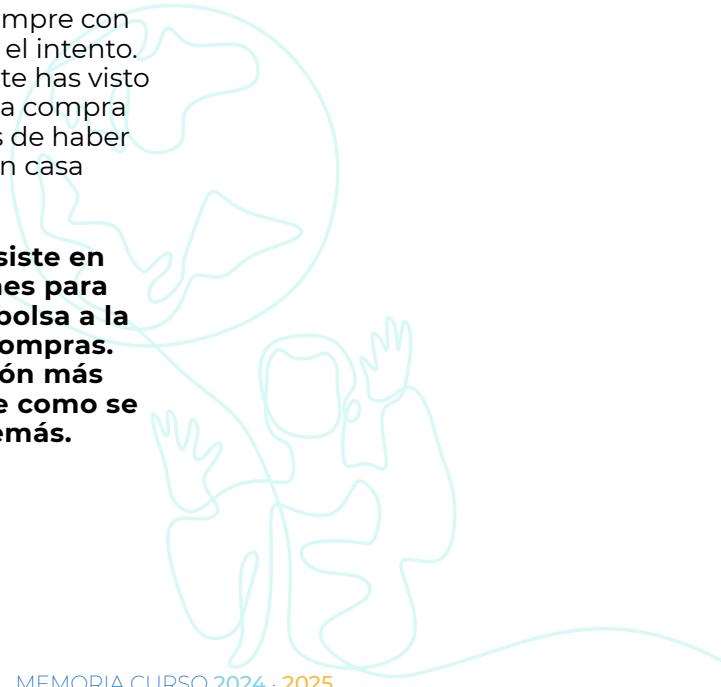
SÁBADO DÍA 7
DICIEMBRE



YO LLEVO MI BOLSA

Cómo ir a comprar siempre con mi bolsa y no morir en el intento. Seguro que alguna vez te has visto volviendo a casa con la compra en las manos después de haber olvidado la bolsa en casa

El reto de hoy consiste en compartir soluciones para evitar comprar una bolsa a la hora de hacer las compras. Envíanos tu solución más imaginativa y conoce como se organizan los demás.



MEMORIA CURSO 2024 · 2025

ACTIVIDAD 1

Te proponemos soluciones imaginativas para improvisar una elegante bolsa.



Hazte un furoshiki



ACTIVIDAD 2

Plasticoceno

El escarabajo verde se adentra en un reportaje en el que muestra casos concretos y cercanos del impacto del plástico en el Mediterráneo: la desembocadura del Segura, en Alicante, y la Bahía de Sant Antoni de Portmany, en Ibiza. Disponible en RTVE a la carta



RETO

DOMINGO DÍA 8
DICIEMBRE

7



LA FRUTA NO ES FEA

La mitad de las frutas y hortalizas que se cultivan se desechan o malvenden por su aspecto. Si vas a consumir una hortaliza, ¿a quién le importa si se ve un poco torcida o un poco arañada? Tiene el mismo sabor y nutrientes y sabe igual de bien. Los movimientos "Ugly Food" (comida fea) difunden que las hortalizas imperfectas son igual de nutritivas con el objetivo de contribuir a la lucha del desperdicio alimentario.

El reto de hoy es compartir con nosotros tu receta favorita para sacar todo el partido a las frutas y verduras.

ACTIVIDAD 1

Intrusos en el marrón

En el contenedor marrón se han colado tres intrusos. ¿podrás encontrarlos?



ACTIVIDAD 2

Humifícate con el El Bosquín

Los y las escolares del CP El Bosquín te enseñan a compostar. Video ganador del certamen nacional *Humifícate 2024*, modalidad centros educativos, organizado por **Composta en red**.



RETO 8

LUNES DÍA 9
DICIEMBRE



MEJOR ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA

Nuestros mercados nos ofrecen productos de todas partes del mundo y en cualquier época del año. Esto hace que su huella ecológica sea mucho mayor. Al optar por alimentos de cercanía y de temporada, apoyamos la economía local y la producción de alimentos de calidad, pero también la conservación de nuestros paisajes y la biodiversidad.

Hoy os proponemos sustituir un alimento de producción lejana por otro local, de temporada y, si puede ser, ecológico.

ACTIVIDAD 1

Meatrix

La agricultura industrial genera muchos problemas ambientales. Descúbrelo viendo Meatrix. Además, en la web <https://www.themeatrix.com/> encontrarás más cortos e información adicional.



ACTIVIDAD 2

Carrera de latas



RETO 9

MARTES DÍA 10
DICIEMBRE



REGALOS MÁS SOSTENIBLES

En navidades, cuando los regalos invaden las casas, el volumen de basura que generamos se multiplica. No sólo por los envoltorios y decorados de las fiestas, sino también por la cantidad de comida, juegos y regalos que muchas veces se usan solo una vez y acaban en el cubo.

Hoy os proponemos repensar estas fiestas para que no generen tanta basura. ¿Unos adornos navideños reciclados? ¿Un menú sin desperdicios? ¿Un envoltorio original usando posters, mapas o papeles recuperados? ¿Y si regalamos un servicio, como unas entradas para ese espectáculo que estamos deseando ver? ¿Y si hacemos un regalo con nuestras manos en vez de comprarlo?

Hoy el reto consiste en pensar una propuesta para que estas navidades sean más sostenibles.

ACTIVIDAD 1

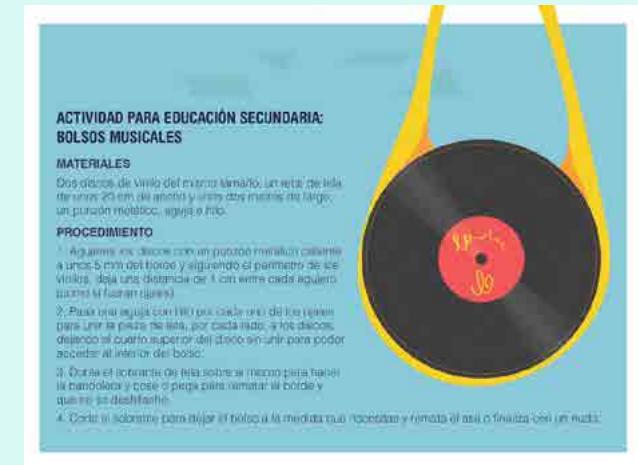
La huella de Carmela

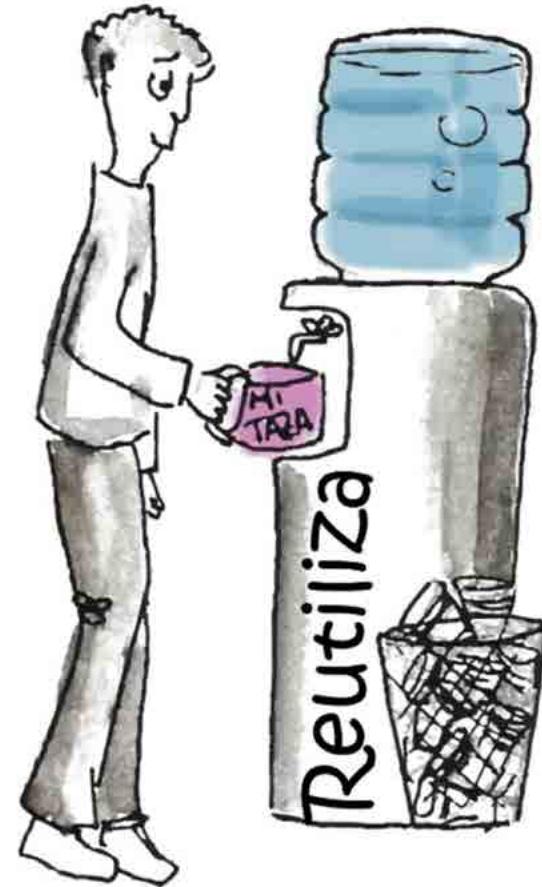
Cortometraje realizado para el II Festival Ecológico "La Luciérnaga Fundida". Nos muestra la diferencia de huella ecológica entre generaciones, buscando que nos cuestionemos cómo será nuestra huella. Avancemos hacia el futuro, pero aprendiendo del pasado.



ACTIVIDAD 2

Bolsos musicales





REUTILIZA

Un tercio de los productos que desecharmos se podrían reutilizar. La ONU estima que para 2050 necesitaremos el equivalente a tres planetas para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener el estilo de vida actual. Ampliar la vida útil de los productos mediante su reutilización y reparación es imprescindible para avanzar hacia una economía circular.

RETO

10

MIÉRCOLES DÍA 11
DICIEMBRE



MERIENDAS RESIDUO 0

¿Cómo llevan nuestros hijos y nuestras hijas el almuerzo o la merienda al cole? ¿Puedes prescindir de envases de usar y tirar? ¿Cómo llevamos las bebidas? ¿Qué usamos para preservar la comida? **El reto de hoy será organizar un almuerzo, o merienda residuo cero.**

Podéis organizaros entre varios para compartir las ideas. No olvidéis tener en cuenta también el espacio para la merienda ¿necesitaréis manteles, servilletas, cubiertos, menaje? ¡Estamos esperando ver vuestras propuestas en el muro!

ACTIVIDAD 1 Tu propio portabocatas

Si no tienes portabocatas, esta actividad te va a venir de maravilla. Si ya tienes uno... este no está de sobra para guardar las sobras.



Materiales:

Paño de 40x38 cm aproximadamente de tela algodón o viscosa. Ten en cuenta que las dimensiones de la tela tienen que ser proporcionales al tamaño de tus bocatas. Te aconsejamos que elija un tamaño de 40x38 cm.

Plata de tela tipo fieltro o poli (policloro) (tela) del mismo tamaño que el resto de tela algodón.

Velcro. Unos 12 cm podrían suficiente.

Maquina de coser, tijeras, agujas, un trozo de tela y cinta métrica.

ACTIVIDAD 2 Jabones circulares



ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

Jabones circulares

Vamos a darle una segunda oportunidad a esos trocitos de pastillas de jabón que solemos desaprovechar, por lo pequeños y escurridizos que son.

INGREDIENTES Y MATERIALES:

- Trocitos de jabón sólido.
- Agua.
- Rallador de cocina.
- Recipiente para calentar la mezcla.
- Placa/microondas para calentar.
- Cuchara para remover.
- Moldes.
- Aceites esenciales (opcional).



RETO

JUEVES DÍA 12
DICIEMBRE

11



DALE UNA SEGUNDA VIDA A UN RESIDUO

En ocasiones tenemos que desprendernos de cosas que todavía tiene mucha vida por delante. ¿Lo necesitará alguien? En el mercado de segunda mano o en mercadillos solidarios o de trueque podemos intercambiar, ceder o vender objetos antes de que acaben en la basura. **Hoy os proponemos rebuscar en casa, buscar una segunda vida para un objeto que ya no usamos y publicar en el grupo una foto con vuestra propuesta.**

ACTIVIDAD 1

Taburete reciclado

ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN INFANTIL: TABURETE RECICLADO

MATERIALES
Revistas viejas (del mismo tamaño), tijeras, goma elástica de tapicería

PROCEDIMIENTO

1. Selecciona un buen montón de revistas viejas del mismo tamaño.
2. Coloca sobre ellas un cuadrado.
3. Une con dos gomas elásticas o goma elástica de tapicería.

ACTIVIDAD 2

Hermit, el cangrejo ermitaño que nos enseña a reutilizar



RETO

VIERNES DÍA 13
DICIEMBRE
12



USAR Y USAR

La fórmula de usar y tirar ha demostrado que no es sostenible. Cambiemos la forma de pensar y usemos nuestros productos una y otra vez. La fórmula de moda es usar y usar. Algunos ejemplos: envoltorios, servilletas, pañales, pilas... Hoy os proponemos empezar esta tendencia y **cambiar un producto de usar y tirar por otro permanente o recargable**.

ACTIVIDAD 1



Actividad para educación secundaria Fabricando la caja negra de una cámara

MATERIALES

- Una caja de cartón.
- Cinta adhesiva de color negro.
- Papel vegetal.
- Lente.
- Papel de aluminio.
- Alfiler.
- Pintura negra.

ACTIVIDAD 2

Viaja al país del Residuo Nunca Jamás

La patrulla del reciclaje es la responsable del reciclaje de los biorresiduos. En el siguiente juego podrás descubrir el nombre de sus integrantes, y una palabra escondida te descubrirá el contenedor dónde depositarlos.



SÓLO NO PUEDES. CON AMIGOS SÍ

El país del residuo nunca jamás está enfermísimo porque no tiene amigos para ayudarle. Muchos hermanos están malos y se encuentran incluidos más cerca de lo que crees. Son un poco riñidos y tienen curiosas aficiones pero, sin embargo, una importante labor en equipo, eso sí, es en uno. Si los identificas te ayudarán a reciclar los biorresiduos. En las definiciones encontrarás escondida una palabra que te indicará en qué contenedor debes depositar los biorresiduos.

1 Dura amigada. Cáscoa en forma de pana en la parte posterior de su cuerpo, el arma perfecta para cortar y desmembrar restos orgánicos y prepararlos para las bactéreas.

2 A través de su sistema digestivo digiere parte de los residuos fermentables y crecen en el humus compuesto que se produce en la fase final de la descomposición aerobia de la materia orgánica y engruesa el compost final.

3 Dura amigada. Se encargan de acelerar los procesos en forma de tubo cuando se suman bacterias. Los precece donantes son ideales para iniciar las etapas sólidas como los restos vegetales de tipo verde.

4 Son las más numerosas en el proceso de compostaje, y constituyen entre el 60% y el 50% de los microorganismos existentes en el compost. Se encargan de la fase final de la descomposición y utilizan un amplio rango de materia que degradan rápidamente una gran variedad de compuestos orgánicos.

RETO 13

masterRRcocina

...y de postres: refrescado de helado con tiras de pollo seco



LAS SOBRAS NO SOBRAN

Calcular bien las cantidades para que no sobre es difícil, a veces no podemos evitar las sobras. Pero las podemos aprovechar. ¿Qué os ha sobrado esta semana? **Envíanos una receta de sobra que te ayude a no tirar comida.**

MEMORIA CURSO 2024 · 2025

ACTIVIDAD 1



Compostín

ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN INFANTIL: EL COMPOSTÓN	
para niños de 3 a 6 años	para los padres y maestros
MATERIALES.	
Una mesa alta (mesa de cocinar, escritorio, mesa de tela o cartón, tablón de madera), una silla alta (mesa de cocinar, escritorio, mesa de tela o cartón de madera), una silla alta (mesa de cocinar, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).	Un recipiente grande de plástico (una tina grande, una tina de plástico, una tina de metal, una tina de madera, una tina de cartón, una tina de plástico grande, una tina de metal grande, una tina de madera grande, una tina de cartón grande).
PROCEDIMIENTOS.	
1. Activar la mesa cocinar y la silla alta (mesa de cocinar y silla alta) y el recipiente grande de plástico.	2. Comenzar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).
3. Colocar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).	4. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).
5. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).	6. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).
7. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).	8. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).
9. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).	10. Activar la mesa en la mesa alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón) y la silla alta (mesa de cocina, escritorio, mesa de tela o cartón de madera).
Prácticas	
Las dosis de pelusas hacen diferentes colores en "poco" o "mucho".	

ACTIVIDAD 2



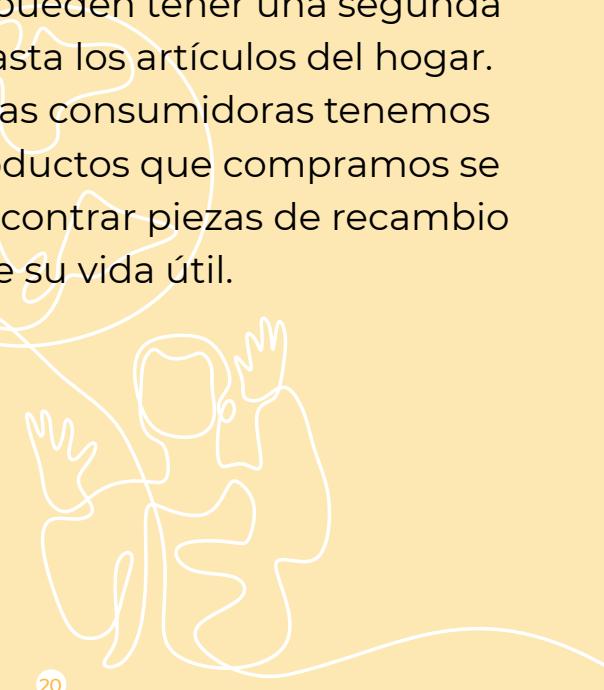
RESABOREA. Un libro de recetas sin desperdicio



Podcast Repara

REPARA

Antes de desechar cualquier tipo de objeto, hay que saber que todos pueden tener una segunda vida, desde la ropa hasta los artículos del hogar. Los consumidores y las consumidoras tenemos derecho a que los productos que compramos se puedan reparar y a encontrar piezas de recambio durante su vida útil.



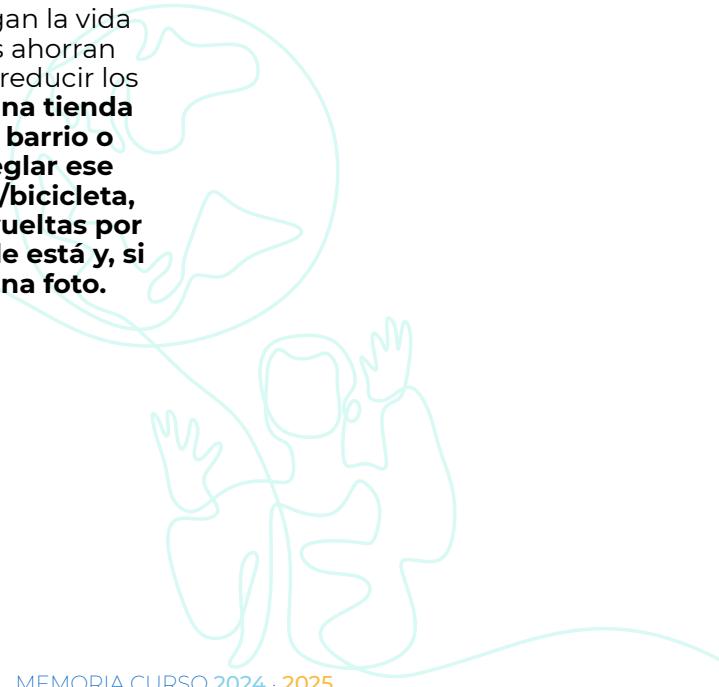
RETO 14

DOMINGO DÍA 15
DICIEMBRE



HAZLO DURAR. ARREGLA O REPARA UN PRODUCTO

Las reparaciones alargan la vida de los productos, nos ahorran dinero y nos ayudan a reducir los residuos. **Encuentra una tienda de reparación en tu barrio o ciudad y lleva a arreglar ese aparato/ropa/calzado/bicicleta, etc. que lleva dando vueltas por casa. Cuéntanos donde está y, si puedes, envíanos una foto.**



ACTIVIDAD 1

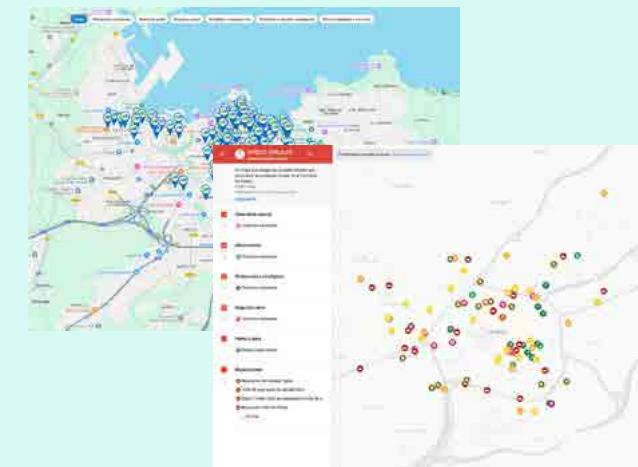
Mapas circulares

Los Ayuntamientos de Oviedo y de Gijón han llevado a cabo dos iniciativas similares y han mapeado aquellas iniciativas interesantes que apuestan por la economía circular.

Ecomapa Oviedo Circular, de la Escuela Municipal de Sostenibilidad:



Mapa Gijón Sostenible y Circular, de Emusa:



ACTIVIDAD 2

Marcapáginas textil



RETO

LUNES DÍA 16 DICIEMBRE

15



MERECE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

En ocasiones tenemos que desprendernos de cosas que todavía tienen mucha vida por delante. ¿Lo necesitará alguien?

En el mercado de segunda mano y mercadillos solidarios o de trueque podemos intercambiar, ceder o vender objetos antes de que acaben en la basura. Elige una opción y envíanos una foto.

ACTIVIDAD 1

¿Conoces Reusapp?

Es la aplicación de EMULSA para intercambiar objetos que ya no necesitamos. Os invitamos a visitarla



ACTIVIDAD 2

Economía circular de los móviles



RETO 16

MARTES DÍA 17
DICIEMBRE

...DE COMPLEAÑOS



LA SOLUCIÓN: CUSTOMIZACIÓN

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 la vida a toda esta ropa! Es la hora de que la gran persona diseñadora que todos y todas tenemos 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.

Algunos consejos:

Una aguja e hilos de colores os resultarán de mucha ayuda. Ayudaos de botones, lentejuelas, tachuelas, abalorios, etc. Adaptad a vuestro estilo: cambiad el largo de la prenda, realizad cortes estratégicos, añadid otras telas, cread composiciones divertidas, etc.

El reto de hoy es compartir técnicas trucos y el trabajo del que os sintáis más orgullosas y orgullosos.

ACTIVIDAD 1

¿Qué sabes de la economía circular de la ropa que llevas puesta?



ACTIVIDAD 2

Monederos vaqueros



ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN PRIMARIA:
MONEDEROS VAQUEROS

MATERIALES

Retar de unos vaqueros viejos, plato redondo de unos 10 cm de diámetro, cuchillo de cuero o cinta de tela, bolígrafo, compás, pluma y tijeras.

PROCEDIMIENTOS

1. Marca con el bolígrafo el contorno del plato en la cara interior de la tela vaquera.
2. Recorta con las tijeras.

RETO
21
DIAS

PARA
SALVAR EL
PLANETA



Podcast Recicla

RECICLA

La R de reciclar es la última de las erres de la economía circular. Reciclar es dar otra vida a los residuos en nuevos procesos de producción, de manera que se conviertan en materias primas para nuevos productos.



RETO 17

MIÉRCOLES DÍA 18
DICIEMBRE

HISTORIAS DE LA COMPOSTERA

Mejor cómete a ese que lleva factura de la compostera

A LOS MARRONES SOLUCIONES

Si la depositamos en la bolsa negra, su destino es el vertedero. Sin embargo, su tratamiento es muy sencillo si la destinamos a compostaje o al contenedor marrón.

¿Os animáis a participar? Sabemos que algunas y algunos ya habéis empezado, nos encantará conocer también vuestra experiencia. Esperamos fotos.

Hoy os proponemos investigar si en vuestro centro educativo, localidad, barrio o calle, ya está implantado el contenedor marrón o hay en marcha alguna experiencia de compostaje doméstico, comunitario o escolar. Contadnos lo que descubrás.

MEMORIA CURSO 2024 · 2025

ACTIVIDAD 1

¿Cuánto sabes del marrón?



ACTIVIDAD 2

Os invitamos a saber un poco más sobre los biorresiduos



RETO 18



LOS DESAGÜES NO SON UN VERTEDERO

¿Sabéis que un litro de aceite usado puede contaminar mil litros de agua? El principal objetivo es que no acaben en los desagües. El reciclaje de aceites de cocina es sencillo. Muchos supermercados disponen de contenedores de recogida de aceite. También podemos llevarlos a los puntos limpios o reciclarlos en casa para hacer jabón. **Hoy el reto es encontrar un contenedor de aceite y organizarse para separarlo y (solo para los/las más valientes), por qué no, a hacer jabón.**

MEMORIA CURSO 2024 : 202

ACTIVIDAD 1

Reciclamos aceite, hacemos jabón



ACEITE VEGETAL

INVESTIGANDO NUESTROS RESIDUOS

ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA: JABONES ESENCIALES

MATERIALES

2,5 litros de aceite de coco usado, 2,5 litros de agua, ½ kilo de masa cáñamo, colador, mazacuata, guantes y gafas protectoras, batidora (o removedor) y recipiente.

PROCESAMIENTO

1. Mezclar el aceite de coco usado con agua en un recipiente.

2. Un recipiente grande lleno de agua fría. Colar la mezcla que hemos hecho en el recipiente grande de agua fría.

INVESTIGACIÓN Preparar jabones primarios y hacer diferentes tipos de jabones. MARCA PARA DIVULGAR (2008). La mejor forma de hacer jabones es reciclando aceite de cocina y agua en su piso. Esta receta les muestra una manera sencilla de preparar su jabón y un resultado.

CONSEJOS Reciclar aceite de cocina y agua que no se use para cocinar. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo.

CONCLUSIONES Los jabones primarios son una forma de reciclar aceite de cocina y agua que no se use para cocinar. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo.

ACTIVIDADES Reciclar aceite de cocina y agua que no se use para cocinar. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo.

REFLEXIÓN Reciclar aceite de cocina y agua que no se use para cocinar. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo. Utilizar jabones que no contengan aceites de petróleo.

ACTIVIDAD 2

La comunidad de las tres erres



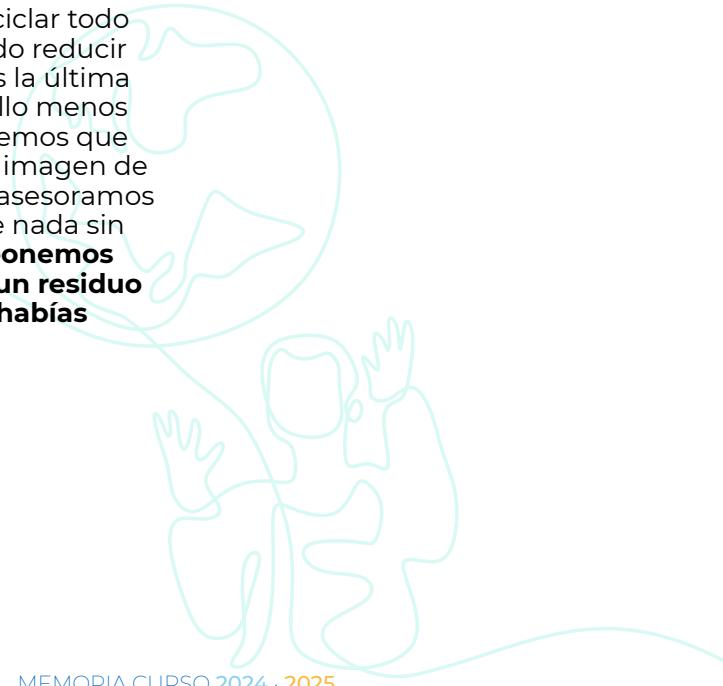
RETO 19

VIERNES DÍA 20
DICIEMBRE



RECICLAR ES UN JUEGO DE NIÑOS Y NIÑAS

Es el momento de reciclar todo lo que no hayas podido reducir o reutilizar. Reciclar es la última opción, pero no por ello menos importante. ¿Qué tenemos que separar? Envíanos una imagen de cómo te organizas y te asesoramos para que no te quede nada sin reciclar. **Hoy te proponemos separar para reciclar un residuo que nunca antes habías separado.**



MEMORIA CURSO 2024 · 2025

ACTIVIDAD 1

El ringo del reciclaje

Juego tradicional que COGERSA ha reciclado realizando una adaptación del tradicional bingo, a la temática de los residuos domésticos. Las normas del juego, los cartones y las fichas, con un diseño original, servirán para revisar de forma ágil y divertida, los conocimientos de las personas participantes sobre la selección correcta de los residuos. Cuando una persona haya cumplimentado una fila deberá cantar la palabra RECICLA. Cuando haya completado un cartón entero, deberá cantar CARTÓN RECICLADO.

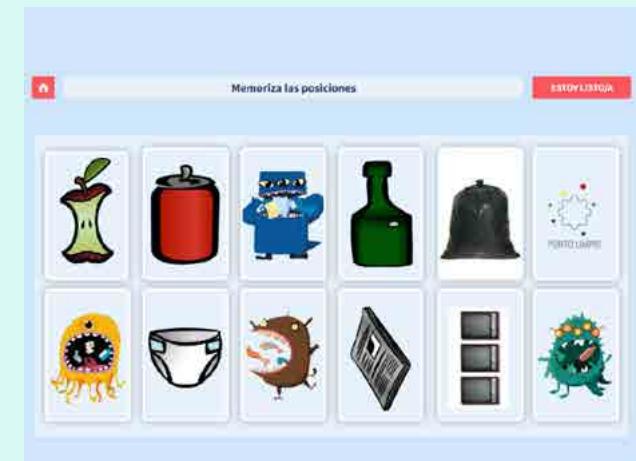
[Descarga las fichas y cartones aquí.](#)



ACTIVIDAD 2

Eres un monstruo del reciclaje

Un reto para jugar en familia con los y las más peques. ¿Conocéis a Papelardo, Tragalatas, Vidrioso y Rasposo? Os ayudarán a recordar que residuo se deposita en cada contenedor.



RETO

SÁBADO DÍA 21
DICIEMBRE

20



CÓGELES EL PUNTO A TODOS LOS RESIDUOS

El Punto Limpio es un espacio donde depositar los residuos especiales y peligrosos de origen doméstico. Aquellos que, por su excesivo volumen o por su toxicidad, no pueden dejarse en los contenedores de la recogida viaria habitual.

Acércate al Punto Limpio y descubre todos los contenedores del reciclaje. Aceites vegetales, residuos de aparatos eléctricos y electrónicos, textiles, muebles, tubos fluorescentes...

ACTIVIDAD 1

Encuentra cinco residuos que puedes reciclar en los puntos limpios.



Sopa de residuos

SOPA DE LETRAS

PUNTO LIMPIO

Busca 5 residuos que se depositan en el Punto Limpio.

1. **PLUMA**
2. **PAPEL**
3. **PAPEL**
4. **PAPEL**
5. **PAPEL**

Usa las flechas para desplazarte. ¡Buena suerte!

Residuos que se depositan en el Punto Limpio:

- Residuos de aceites vegetales
- Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos
- Residuos de textiles
- Residuos de muebles
- Residuos de tubos fluorescentes

ACTIVIDAD 2

Eres un monstruo del reciclaje

COGERSA os propone jugar en familia al Picture, uno de los juegos de la baraja del Punto Limpio. Descarga la baraja y los juegos en este enlace.



PICTURE

PICTURE

Residuos que se depositan en el Punto Limpio:

- Residuos de aceites vegetales
- Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos
- Residuos de textiles
- Residuos de muebles
- Residuos de tubos fluorescentes

RETO
21
DIAS

PARA
SALVAR EL
PLANETA



Podcast Reacciona

REACCIONA

Eres un superhéroe del reciclaje. Es el momento de difundir este mensaje en tu comunidad. Conviértete en un embajador de la economía circular y difunde el mensaje. Ahora es tu turno. En 21 días podemos salvar el planeta. Reduce, Reutiliza, Recicla, Reacciona, Responsabilízate.



RETO 21

DOMINGO DÍA 22
DICIEMBRE

21

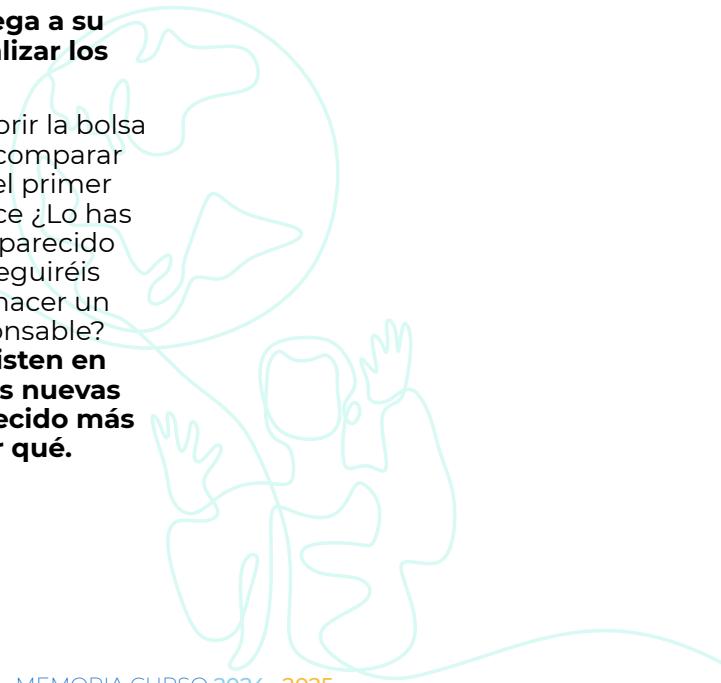


¿QUÉ HEMOS MEJORADO?

El reto de 21 días llega a su fin. Volvemos a analizar los resultados.

Es la hora de volver a abrir la bolsa de la basura, pesar y comparar con los resultados del primer día. Toca hacer balance ¿Lo has conseguido? ¿Os ha parecido útil la actividad? ¿Seguiréis investigando cómo hacer un consumo más responsable?

El último reto consisten en contarnos cual de las nuevas propuestas te ha parecido más interesante y por qué.



ACTIVIDAD 1

No soy yo, eres tú

Rompe con el plástico



ACTIVIDAD 2

Sopa de envases ligeros

Busca 4 residuos que se depositen en el contenedor amarillo.



EL RETO EN DATOS



EVALUAMOS EL RETO



www.escuelascircularesasturias.es

COGERSA /materiales divulgativos y didácticos

www.reto21diasfamiliascirculares.es

