

21^{RETO} DIAS PARA SALVAR EL PLANETA



MEMORIA 2025
CURSO 2026



21^{RETO} DIAS PARA SALVAR EL PLANETA

¿Sabías que si repites una conducta durante 21 días puede convertirse en un hábito?

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

El *Reto 21 días para salvar el planeta* es una actividad de educación ambiental para las familias del programa Familias con Clase de Cogersa.

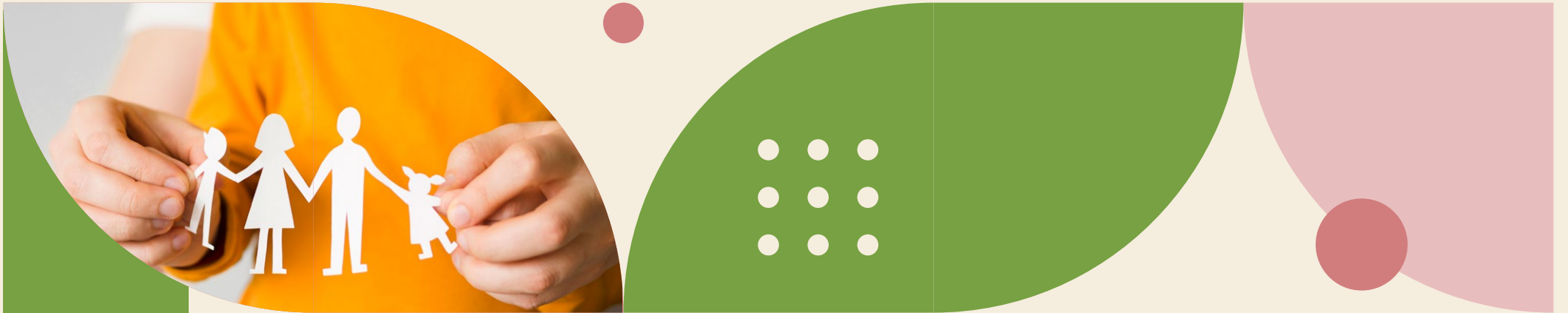
Una propuesta de recursos lúdicos e intergeneracionales para descubrir cómo mejorar los hábitos de consumo y reducir los residuos que se generan en los domicilios.

La participación se realiza a través del espacio web

<https://reto21diasfamiliascirculares.es/>

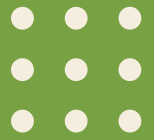


Durante el curso 2025-2026 el reto se ha llevado a cabo entre los días 27 de noviembre y el 17 de diciembre de 2025.



LA ECONOMÍA CIRCULAR R A R

REDUCE
REPIENSA
REUTILIZA
REPARA
REDISTRIBUYE
RECICLA
RELATA
REACCIONA



R

REDUCE

Esta es la erre más importante de la de economía circular.

Nos recuerda que tenemos que ajustar el consumo de recursos hasta el mínimo imprescindible, y dar prioridad a la prevención. Así generaremos menos residuos.

Reducir es elegir conscientemente solo lo necesario.

En este bloque aprenderemos que menos puede ser mucho más si sabemos decidir con intención.

Escucha aquí
nuestro podcast
Reduce

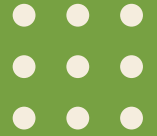


21 DIAS PARA SALVAR EL PLANETA





R



REPIENSA

Repensar transforma los hábitos automáticos en decisiones con sentido. A veces, el cambio empieza con una simple pregunta: ¿por qué lo hago así?

Este bloque invita a observar, cuestionar y reinventar la forma en que consumimos, celebramos y alimentamos nuestras rutinas.

Escucha aquí
nuestro podcast
Repensar





R

REUTILIZA

Un tercio de los productos que desechamos 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 es imprescindible para avanzar hacia una economía circular

Escucha aquí
nuestro podcast
Reutiliza





R



REPARA

Antes de desechar cualquier tipo de objeto, hay que saber que muchos 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.

Reparar es también un acto de resiliencia y cariño. Cuando arreglamos algo, también cuidamos el tiempo, los recursos y las manos que lo hicieron posible

Escucha aquí
nuestro podcast
Repara





R

REDISTRIBUYE

Volver a **distribuir** productos que ya no usamos y evitar que se conviertan en basura es una manera solidaria de cuidar el planeta. Antes de tirar, pensemos quién lo podría necesitar. Aquí exploraremos cómo extender la vida de los objetos y el valor de colaborar y compartir.

Escucha aquí
nuestro podcast
Redistribuye



21 DIAS PARA
SALVAR EL
PLANETA





R



RECICLA

Reciclar es dar otra vida a los residuos incorporándolos a nuevos procesos de producción, de manera que se conviertan en materias primas para otros productos.

Escucha aquí
nuestro podcast
Recicla





R

RELATA

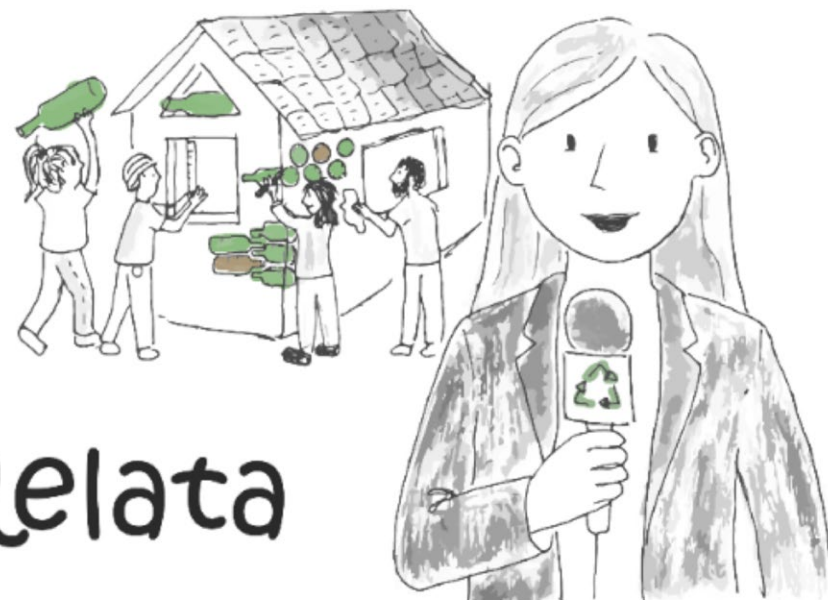
Os proponemos una nueva R. Después de actuar, llega el momento de contar la historia. **Relatar** lo vivido nos ayuda a reconocer, compartir y multiplicar el cambio.

Aquí transformaremos la experiencia en historia, vínculo y aprendizaje colectivo.

Escucha aquí
nuestro podcast
Relata



21 DIAS PARA
SALVAR EL
PLANETA



Relata



R

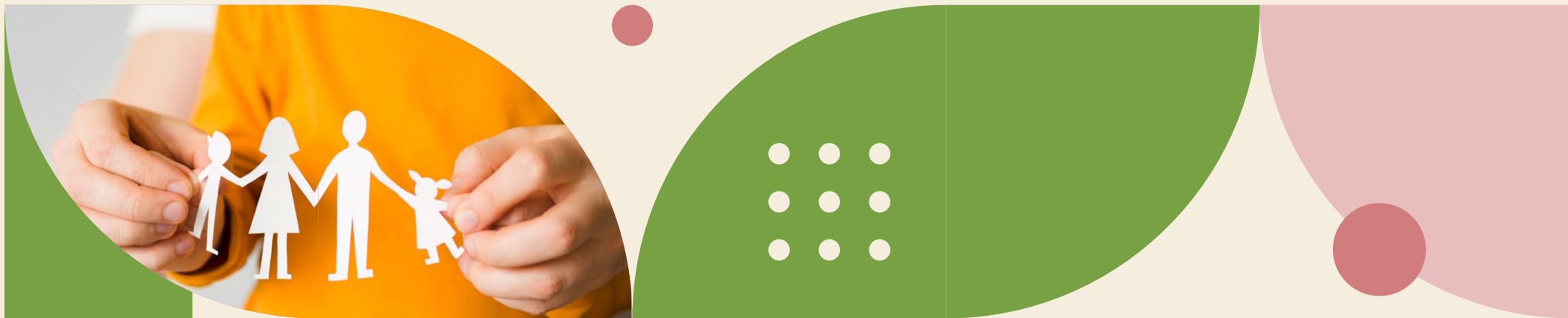


REACCIONA

Sois superhéroes y superheroínas del reciclaje. Es el momento de difundir este mensaje en vuestra comunidad. Convertíos en embajadores de la economía circular y compartid el mensaje. Ahora es vuestro turno. En 21 días podemos dar un gran paso para cuidar el planeta.

Escucha aquí
nuestro podcast
Reacciona





21 DIAS PARA 21 RETOS



EL RETO EN DATOS

CURSO **2025**
2026



21

Propuestas para enredar a las familias en la economía circular



24

Juegos, actividades y talleres para reducir, reutilizar y reciclar



13

Vídeos y/o cortos para reflexionar sobre problemas generados por residuos



8

Enlaces a páginas web con información sobre economía circular

PARTICIPANTES



78

Familias



14

Centros educativos

... CÓMO PARTICIPAR



¿Sabías que si repites una conducta durante 21 días puede convertirse en un hábito?

Os invitamos de nuevo a ponerlo en práctica con 21 propuestas para enredar a las familias en la economía circular: **pequeñas acciones cotidianas que, juntas, marcan una gran diferencia.**

Durante tres semanas seguidas os propondremos un reto diario para realizar en casa, en familia o con vuestro entorno cercano.

EL OBJETIVO

Conseguir hogares más circulares, donde reducir, reutilizar y reciclar sean gestos naturales.

A lo largo del recorrido aprenderemos a mirar de otro modo la basura que generamos, a repensar nuestros hábitos de consumo, a descubrir formas ingeniosas de reparar o alargar la vida de los objetos y a compartir buenas prácticas con nuestra comunidad.

La participación es muy sencilla:

Superad el reto del día, subid una foto o comentario al muro del reto y contadnos cómo os ha ido.

Cada bloque temático —Reduce, Repiensa, Reutiliza, Repara, Redistribuye, Recicla, Relata y Reacciona— irá acompañado de un pequeño podcast introductorio, para escuchar en familia antes de empezar. Además, hemos diseñado actividades relacionadas con cada reto para pasar un rato divertido en familia: juegos, pasatiempos, cortos y talleres.

Antes de arrancar, aprovechad estos días para inscribiros y prepararos: entrad en

<https://reto21diasfamiliascirculares.es/>



Para acceder por primera vez al muro, pinchad en el botón “Acceder” situado en la zona superior derecha de la pantalla y efectúad el registro completando los campos requeridos: nombre completo, el alias con el que figuraréis de forma pública y el correo electrónico con el que os apuntasteis en el centro educativo o AMPA.

Para poder participar, vuestro centro educativo o AMPA debe estar previamente inscrito en el programa Familias con Clase. Para cualquier duda o consulta, estamos disponibles en el teléfono gratuito

900 14 14 14.

RETO
0

¡COMIENZA LA CUENTA ATRÁS CIRCULAR!



El reto de hoy: Observar y analizar los residuos del hogar para reconocer nuestro punto de partida hacia un consumo más responsable.

La primera propuesta consiste en **caracterizar nuestros residuos:** investigar qué se esconde en nuestra basura para saber cómo reducir, reutilizar y reciclar mejor.

Antes de cambiar hábitos, necesitamos entender qué generamos. Por eso, esta semana os proponemos no sacar la basura durante unos días y analizar su contenido. Guardad los residuos entre el domingo y el miércoles de modo que el jueves tengáis una cantidad suficiente para observar y clasificar.

Si por falta de espacio u organización no podéis almacenarla, podéis analizar los residuos de cada día, tipo y peso (aproximado), y después calcular una media.

Para facilitar el registro, os adjuntamos una tabla de observación que podéis descargar e imprimir.

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					

Anotad qué tipo de residuos predominan (orgánicos, envases, papel, vidrio, etc.) y reflexionad juntos:

- ¿Qué tiramos más?
- ¿Qué podría haberse evitado o reutilizado?

Este es el punto de partida de nuestro viaje circular.

Cada mejora que hagamos a partir de aquí será un pequeño paso hacia un hogar más sostenible.

¡Comenzamos!

RETO
1

MONTAÑAS DE BASURA

R
RELATAR



Durante estos días habéis guardado vuestros residuos domésticos para conocer su volumen y composición. Ahora es momento de ponerles cifras. Con la ayuda de toda la familia, una báscula y guantes, pesad cada tipo de residuo para entender qué cantidad de basura produce vuestro hogar.

Dividid el total entre el número de personas y los días que habéis guardado la basura. Este dato será clave para identificar el tipo y la cantidad de residuos diarios que generamos por persona y tomar conciencia del impacto real.

A continuación, clasificad los residuos en categorías: biorresiduos, envases (plásticos, latas, briks), papel, vidrio, ropa, entre otros. Esta clasificación os permitirá visualizar qué tipos de residuos predominan en peso y volumen, y detectar dónde hay margen para mejorar.

Ya sabemos los residuos que generamos, **el reto de hoy es hacer un mapa visual de vuestra basura. Representad mediante fotos o dibujos los residuos de la forma más creativa que se os ocurra. Un mural, un álbum, una grabación, una escultura... Compartidlo con el grupo.** Nos encantará verlo.

Registrad vuestras creaciones en el muro del programa para compartir vuestras experiencias y comparar avances con otras familias. Si os incorporáis ahora, podéis empezar a analizar desde hoy mismo y subir los datos cuando los tengáis.

Esta reflexión es un primer paso fundamental para transformar hábitos y avanzar hacia hogares más circulares.

Actividad

1

¿QUÉ ESCONDE LA BOLSA NEGRA?

Jugad con nosotros para descubrir lo que esconde nuestra basura.

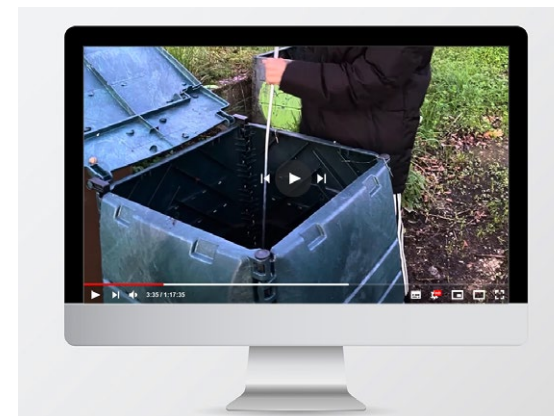


CONCURSO DE CORTOS

Los ecodelegados del IES Corvera de Asturias os animan a separar bien los residuos para reciclar.

Actividad

2



RETO
2

MANOS A LAS SOBRAS

R
REUTILIZAR

masterrrcocina

..y de postre: rebañado de helado con virutas de pollo seco

mmmm...postreee



“En 2024, en España se desperdiciaron un total de 1.125,23 millones de kilogramos o litros de alimentos y bebidas, de los que 1.097,19 se produjeron dentro de los hogares y 28,03 fuera del hogar. *”

Hoy os invitamos a descubrir y compartir cómo se puede dar una segunda vida a los restos de alimentos y evitar que se estropeen y se conviertan en residuos.

Elegid un alimento que esté a punto de estropearse o un resto de comida (un trozo de pan duro, una fruta madura, arroz del día anterior...).

Imagina un plato o uso nuevo con ese ingrediente: puede ser algo real (“con el pan haría torrijas”) o inventado y divertido (“con la piel del plátano haría chips de astronauta”).

Enviadnos una foto o video con vuestra propuesta. Vamos a organizar un pequeño concurso. Entre todos votaremos al plato que menos desperdicio genere, sea más original y/o más fácil de hacer. Al finalizar el reto la propuesta más votada recibirá un pequeño premio.

*<https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/alimentacion/temas/estrategia-desperdicios/nueva-web-2022/1.-pagina-principal/informe-del-desperdicio-alimentario-en-espana-2024--mapa--.pdf>

Actividad

1

ARCIMBOLDO CON RESTOS VEGETALES

Os invitamos a conocer al artista Giuseppe Arcimboldo y a seguir su inspiración construyendo retratos con elementos de la naturaleza. En este caso usaremos residuos orgánicos de nuestra cocina o de la naturaleza para crear con la técnica del collage nuestros propios personajes. Y no olvidéis que una vez reutilizados su destino final será el contenedor marrón o la compostadora.



OPERACIÓN NO ME SOBRA

Si os habéis decidido a plantar cara a las sobras, os invitamos a uniros a la comunidad #nomesobra de Cogersa. ¡Entrad en la web, haced el test y formad parte de nuestra comunidad!

<https://operacionnomesobra.es/>

Actividad

2



reutiliza

Echa un ojo a nuestros vídeos y consigue una cocina con residuos cero.



Aprovecha la verdura que compras



Congela fruta para no tirarla



Cóccoras de frutas para infusiones

RETO
3

DETECTIVES DE ENVASES

R
REDUCIR



Una gran parte de los residuos que generamos proviene de envases, muchos de ellos de un solo uso y con embalajes innecesarios que aumentan el volumen de basura y el impacto ambiental. En Europa, el plástico de envases es uno de los mayores retos en la gestión de residuos por su persistencia y acumulación.

Hoy el reto es **convertiros** en eco-detectives. En casa o durante la compra, **os invitamos a descubrir al menos un producto sobreempaqueado y buscar una alternativa más sostenible** (a granel, con envase retornable, sin embalaje extra). Sacad una foto de vuestra propuesta y compartidla en el muro. Os invitamos a leer las propuestas de otros participantes y dar un "me gusta" a las más interesantes. La propuesta más votada recibirá un premio.

Actividad
1

(PLASTIK)

Un cortometraje para acabar con la contaminación por plásticos en el Sudeste Asiático



EMPAREJADOS

Cogersa os propone jugar en familia a uno de los juegos de la baraja del Punto Limpio y descubrir posibilidades de reciclaje de los residuos. Descargad la baraja y los juegos en este enlace.

Actividad
2



RETO
4

MENSAJES CIRCULARES PARA CONSEGUIR GRANDES CAMBIOS

R
RELATAR



Reducir envases no empieza en la tienda, sino en casa. Si planificamos un poco mejor y hacemos elecciones conscientes, podemos evitar muchos embalajes innecesarios sin esfuerzo. Hoy el reto es compartir esas buenas prácticas de manera sencilla y realista. Os proponemos convertirnos en publicistas de la economía circular durante un día. Os invitamos a elegir un producto del hogar (por ejemplo, leche, pasta o champú) e **inventar un pequeño eslogan o frase publicitaria que destaque su versión más ecológica**. Podéis representar vuestros mensajes de forma divertida, grabar con el móvil o escribirlos como un mensaje en el muro. Lo importante **es compartir los mensajes circulares, entre todos votaremos aquellos que nos resulten más convincentes e inspiradores**. El mejor eslogan recibirá un pequeño premio

Actividad
1

LA HUELLA DE CARMELA

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

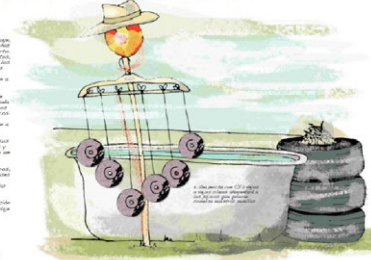


EL HUERTO REUTILIZADO

Actividad
2

EL HUERTO REUTILIZADO

El huerto de los tres amigos tiene que tener un lugar...
El huerto de los tres amigos tiene que tener un lugar...
El huerto de los tres amigos tiene que tener un lugar...



- 1. Usar el agua de la ducha para regar las plantas.
- 2. Usar los envases como macetas.

RETO
5

TU PAPEL EN LA ECONOMÍA CIRCULAR

R
REDUCIR

REDUCE EL ESTRESS



Reducir el consumo de papel no significa dejar de usarlo, sino hacerlo de manera más consciente, eficaz y prolongada. Aprovechar al máximo las hojas, evitar impresiones innecesarias, repensar nuestras suscripciones o cancelar la publicidad que no queremos tienen un impacto directo en el ahorro de recursos naturales.

Hoy el reto **es incorporar una nueva medida en casa para reducir el consumo de papel**. Solo una, pero que sea sostenible en el tiempo. Y contadnos cómo lo vais a organizar. Esperamos vuestras ideas y fotos.

Actividad

1

LIBRETA DE PAPEL RECICLADO

Os proponemos aprovechar las hojas que quedan en libretas viejas para hacer una nueva o un bloc de notas. Solo tendréis que reunir y agrupar las hojas, buscar unas tapas, coserlas o pegarlas y decorar a vuestro gusto.

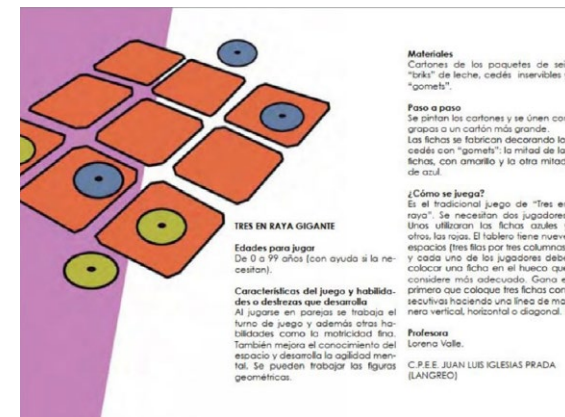


JUEGOS DE CARTÓN: TRES EN RAYA GIGANTE

Reciclando cartones podemos crear una versión del juego clásico "tres en raya" y pasar un rato divertido jugando en familia. La actividad es una propuesta del CPEE Juan Luis Iglesias Prada (Langreo) para la publicación *Juegos y juguetes para reducir, reutilizar y reciclar*.

Actividad

2



RETO
6

NUNCA SIN MI BOLSA

R
REPENSAR



¿Cuántas veces os habéis visto en la caja sin bolsa y teniendo que comprar otra? Hoy os invitamos a improvisar una bolsa usando un pañuelo. Es una técnica japonesa llamada “furoshiki”. Existen tantos tipos de bolsas como objetos tengas que transportar. Hoy os retamos a hacer la vuestra y compartirla con el grupo para que ninguna familia vuelva a casa con la compra en las manos. Y no olvidéis señalar la propuesta más original y/o útil. Tendrá un pequeño premio.



Actividad 1

SUMANDO BOLSAS

PEBD
(POLIETILENO DE BAJA DENSIDAD)

INVESTIGANDO NUESTROS
RESIDUOS



ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA: SUMANDO BOLSAS. LA BOLSA DE PLÁSTICO RESISTENTE Y ECOLÓGICA

MATERIALES

Muchas bolsas de plástico de supermercado, una plancha, un rollo de papel especial para hornear, unas tijeras y una máquina de coser.

PROCEDIMIENTO

1. Recorta las asas de las bolsas.
2. Cortas las bolsas por los bordes de manera que de cada una obtengas dos láminas rectangulares de plástico.
3. Extiende el papel para hornear y coloca sobre él 5 ó 6 láminas de plástico una encima de otra. Luego cubre con otro trozo de papel para hornear.
4. Calienta la plancha a temperatura media y plancha el papel de horno unos treinta segundos. Las bolsas se fundirán unas con otras y encogerán un poco.
5. Dale la vuelta y plancha por el otro lado. Obtendrás una lámina de plástico resistente pero flexible.
6. Recorta los bordes. Necesitarás cuatro láminas como esta para hacer una bolsa de buen tamaño.
7. Para hacer las asas abre dos bolsas a lo largo y pliega cada una de ellas a lo ancho para obtener una tira larga. Plancha cada una como en los pasos anteriores.
8. Coloca dos de las láminas que has hecho anteriormente una encima de otra de manera que se solapen un par de centímetros y cóselas. Luego cose el asa en uno de los extremos.
9. Repite el paso 8.
10. Ahora tienes dos trozos iguales (recorta y corrige si ves que hace falta). Coloca uno encima de otro de forma que las asas queden hacia fuera y cóselos por los bordes. Repasa dos veces los dos lados y la base de la bolsa para mayor resistencia. Ya estás listo para irte de compras con visión ecológica y con mucho estilo.

BOLSAS DE PLÁSTICO

¿Alguna vez os habéis puesto a pensar en la cantidad de plástico que se usa cada día? Hoy hablamos sobre el polietileno de baja densidad (PEBD), el plástico número 4 que usamos a diario. ¿Sabíais que la mayoría de las bolsas de plástico solo se utilizan una vez entre 12 y 25 minutos de media y tardan entre 100 y 500 años en descomponerse? Es hora de actuar. Os damos consejos prácticos para que contribuir a una economía circular: utilizad solo las bolsas imprescindibles, optad por el carrito y llevad siempre con vosotros una bolsa reutilizable.

Actividad 2



RETO
8

PIENSA GLOBAL Y COME LOCAL

R
REPENSAR



Hoy en día podemos comprar casi cualquier alimento en cualquier época del año, pero traerlos desde lejos aumenta su huella ecológica. Apostar por productos locales y de temporada no solo es más sostenible: también apoya a los productores cercanos y nos da alimentos más frescos y sabrosos.

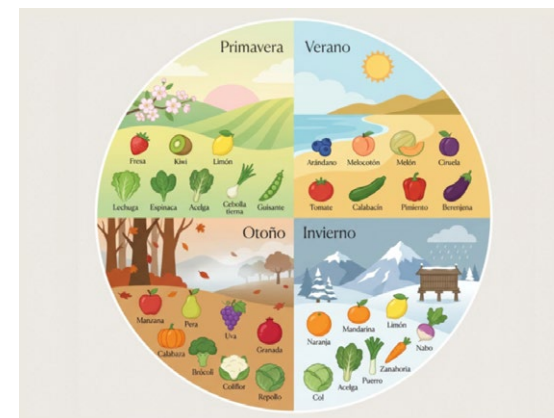
El reto de hoy consiste en visitar la frutería o el supermercado habitual y buscar un alimento que venga de muy lejos. ¿Tiene una alternativa local o de temporada que podríais elegir en su lugar? **Haced una foto de vuestra comparación "lejano vs. cercano" y compartidla.**

Actividad

1

CALENDARIO DE TEMPORADA

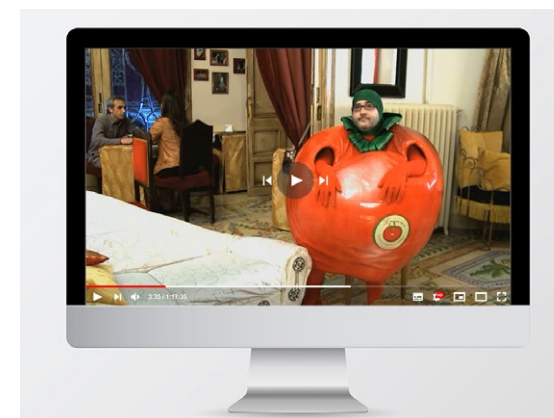
Buscad juntos qué frutas y verduras están de temporada este mes y dibujad un pequeño calendario familiar con vuestros productos favoritos. Colgado en la nevera como recordatorio para próximas compras.



DOS TOMATES Y DOS DESTINOS

Actividad

2



RETO
9

FIESTAS SOSTENIBLES

R
REDUCIR



En Navidad y otras celebraciones familiares solemos generar más residuos que en otras épocas del año: envoltorios de regalos, adornos de usar y tirar, exceso de comida que acaba en la basura... Hoy os proponemos celebrar de forma más sostenible y creativa, sin perder la magia de la fiesta. Incluir en la carta a los Reyes **un regalo que no consista en comprar nada, sino algo simbólico que nos gustaría recibir**: un paseo juntos, una canción, una tarde de juegos, una receta en familia...

Escribid vuestro regalo sostenible en el muro para compartir vuestras ideas con el grupo. Seguro que conseguimos reducir un poco nuestro consumo navideño y, por extensión, la cantidad de residuos que producimos en estas fechas.

Actividad
1

LÁMPARA NAVIDEÑA

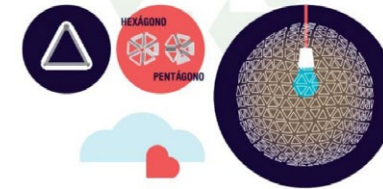
ACTIVIDAD PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA: LÁMPARA DE DISEÑO.

MATERIALES

Necesitamos mucha paciencia, un buen número de envases tipo briki, una regla, un color y una bombilla con su aplicador.

PROCEDIMIENTO

1. Limpia los briki y abríelos de manera que queden formando una única lámina plana de cartón.
2. Corta la lámina lo cortamos en tiras del mismo tamaño (este partes de largo por una de ancho).
3. Cada tira divídela en 6 cuadrados iguales y marca los pliegues.
4. Plega cada tira para que forme un triángulo de dos capas de cartón.
5. Uniendo los triángulos así formados hay que montar pequeños hexágonos y pentágonos. Para unir los triángulos entre sí debemos usar tiras un poco más cortas (cuatro partes de largo por una de ancho). Estas tiras más cortas se pasan por abajo y luego se cierran plegándose arriba atrapeando los dos lados de los dos triángulos a unir.
6. Ahora toca construir una gran esfera con nuestros hexágonos y pentágonos. Para ello cada pentágono debe ir rodeado de cinco hexágonos, de manera que los pentágonos nunca se toquen entre sí. Para unir las piezas entre sí empleamos el mismo sistema que para unir los triángulos: pequeñas solapas que van fijando todo el entramado.
7. Finalmente, y antes de cerrar toda la esfera, introducimos el aplicador y la bombilla. Completa la esfera, enchúfala y disfruta del efecto que se crea al atravesarse la luz todo el conjunto.



INSPIRATE CON EL RECICLAJE

Rebuscad en redes sociales la idea más creativa y sencilla de adorno navideño hecho con materiales reutilizados. Y por qué no... incorporadla a vuestra decoración en estas fiestas.

Actividad
2



RETO
10

MERIENDAS RESIDUO CERO

R
REUTILIZAR



En los almuerzos, aperitivos o meriendas del cole, del trabajo e incluso en casa, es frecuente utilizar envoltorios de un solo uso: papel de aluminio, botellas de plástico, servilletas desechables, etc.

Hoy el reto es organizar una merienda sin residuos. Abried vuestro armario y/o nevera, y con su contenido, intentad crear 2 propuestas de meriendas que podáis consumir en cualquier parte sin generar residuos inorgánicos. Compartid vuestro menú con nosotras.

Actividad 1

DISEÑADORES DEL NUEVO ENVASE CIRCULAR: BEE'S WRAP

Si no tenéis portabocatas esta actividad os va a venir de maravilla para envolver la merienda.



MERENDANDO EN EQUIPO

Preparar meriendas caseras en familia y reducir residuos es una excelente forma de cuidar el planeta, ahorrar dinero y pasar tiempo juntos.

Os proponemos una actividad divertida para hacer a lo largo de una semana y comer más sano y con menos residuos, con la participación de toda la familia.

Actividad 2



RETO
11

OPORTUNIDADES CIRCULARES

R
REDISTRIBUIR



Hoy os proponemos mirar a vuestro alrededor y descubrir cuántas cosas podemos compartir en lugar de comprar. Herramientas, muebles, prendas del hogar, etc., con frecuencia dejan de usarse, se guardan en un rincón y se olvidan. Sin embargo, otras personas podrían sacarles mayor provecho. Encontrarles un nuevo usuario es clave en la economía circular, pero además libera espacio en nuestro hogar. El reto consiste en dar movimiento a lo inmóvil, dejar que los objetos circulen y promover la economía colaborativa y el valor de los objetos compartidos.

Existen numerosos puntos comunitarios físicos y plataformas digitales de intercambio en las que se pueden mostrar los productos a los que queremos darles una nueva vida. **Hoy vamos a compartir los puntos de intercambio, trueque o donación de nuestra comunidad. Entre todas las personas participantes seguro que conseguimos un buen listado.**

Actividad
1

IDEAS PARA CREAR TU PROPIO PUNTO DE INTERCAMBIO



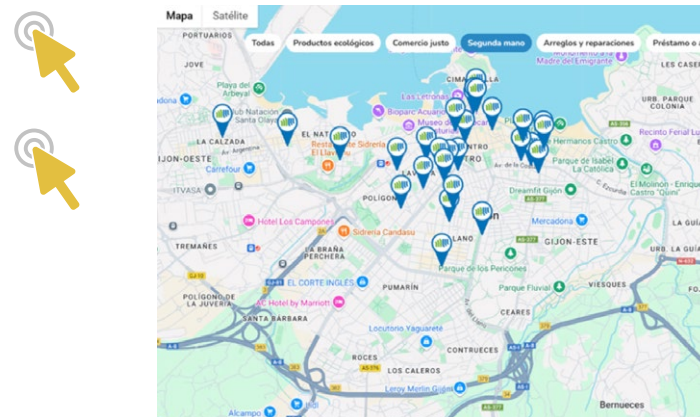
MAPAS CIRCULARES

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 Emulsa:

<https://gijoncircular.emulsa.es>



Actividad
2

RETO
12

ADIÓS, ADIÓS... DESECHABLE

R
REUTILIZAR



Algunos objetos de usar y tirar entran en casa casi sin que nos demos cuenta: bolsas, botellas, servilletas, pajitas... Duran apenas unos minutos, pero dejan residuos para mucho tiempo.

Hoy os proponemos elaborar entre todas las personas **el TOP 10 de objetos que se desechan habitualmente en los domicilios o entornos cercanos. Llegad a un consenso en familia sobre cuáles podríais eliminar de vuestras vidas y ¡compartirlo en el muro!**

Elaboraremos el TOP 10 a partir de todas las propuestas recibidas y de las más votadas.

Actividad 1

HERMIT, EL CANGREJO ERMITAÑO QUE NOS ENSEÑA A REUTILIZAR



LA PIZARRA MÁGICA

Actividad 2

Actividad para educación infantil: PIZARRA MÁGICA

Vamos a preparar una bolsa sensorial. Se trata de un material sencillo de elaborar pero muy útil para reforzar la motricidad fina, dibujando y experimentando, a través de la reutilización de materiales. Además, los y las más peques pueden intervenir tanto en la elaboración como en la fase de juego.

Elaboración

- Rellenamos la bolsa con gel, procurando que al extenderlo quede una capa que cubra la bolsa prácticamente por completo.
- Añadimos la pintura.
- Cerramos la bolsa de forma que no quede nada de aire.
- Fijamos todo el perímetro con cinta adhesiva para que se pueda manejar de forma segura.

El proceso de experimentación comienza ya con la mezcla de gel y pintura. Dejamos que manipulen la bolsa, mezclando bien el color con el gel, hasta que quede uniforme. Entonces estará lista para poder escribir y dibujar en ella directamente con los dedos o con un palito.



- Una bolsa de congelado reutilizada (pueden ser dos para evitar roturas).
- Gel de baño blanco.
- Pintura de dedos/témpera/colorante alimentario.
- Cinta adhesiva.

RETO
13

REPARA Y AHORRA

R
REPARAR



Todos tenemos en casa ese objeto que lleva meses esperando a ser reparado: un juguete, una lámpara, una bici, una prenda de ropa... Lo vamos postergando y, mientras tanto, se acumula en la larga lista de "cosas por arreglar". Algunos de esos objetos son fácilmente reparables por nosotros mismos, otros requieren de personas expertas en reparaciones.

Buscad enlaces de YouTube en los cuales se muestre cómo arreglar algún objeto que tengáis en casa y que utilicéis habitualmente. Compartidlo en el muro. Entre todos elegiremos el más útil y ¡¡¡¡tendrá premio!!!

Actividad

1

MANOS A LA OBRA

Los Repair Cafés son eventos donde todo gira en torno a reparar cosas en comunidad. Ingeniería Sin Fronteras lleva más de una década organizando estos eventos entorno a la economía circular y el intercambio de conocimientos.



 **Repair Café**
¿Tirarlo? ¡Ni pensarlo!



EMBAJADORES DE LA CIRCULARIDAD

Los y las estudiantes de la Red de Escuelas por la Circularidad han salido a la calle en sus pueblos y barrios para conocer qué recursos relacionados con la economía circular hay en su entorno cercano y los han recogido en mapas para ayudar a sus vecinos y vecinas a generar menos residuos. Os invitamos a descubrir su trabajo en este catálogo.

Actividad

2



RETO
14

EL RENACER DE LA ROPA

R
REPARAR



Cada vez usamos menos la ropa que compramos. Y el dato es importante, pues habla no solo del apetito voraz por el consumo sino también del impacto ambiental asociado. Según estudios de la Fundación Ellen MacArthur, en la última década el número de usos de nuestras prendas de vestir ha disminuido más del 36%.

¡Rescatemos las prendas olvidadas! **El reto de hoy os propone localizar una prenda que lleve tiempo en el armario sin usarse. Cread un conjunto utilizando esa prenda y compartid con nosotros esa imagen.**

Actividad 1

EL CLUB DE LA MODA SOSTENIBLE DE KOOPERA

Os animamos a uniros al club de usuarios de ropa de segunda mano. ¿Conocéis la tienda de koopera?



DISEÑADORES POR UN DÍA

Todas las prendas textiles fuera de uso pueden ser aprovechadas para crear nuevas prendas, sin necesidad de habilidades de costura y con herramientas tan sencillas como unas tijeras y cinta de doble cara.

Incluso una vieja toalla puede tener múltiples y originales vidas.

Actividad 2



Reciclar y reutilizar toallas



Innovación

Tecnologías que separan fibras y crean nuevos tejidos o materias primas.

Por qué importa

- Menos residuos.
- Ahorro de agua y energía.
- Nuevos productos a partir de fibras usadas.
- Algodón/lino 100% → compostable.

Cómo reciclarlas

- Punto de recogida textil.
- Donación si están en buen estado.
- Plantas de reciclaje textil.

Usos en casa

- Turbante para el pelo.
- Trapos / discos desmaquillantes.
- Alfombra (entera, trenzada o anudada).
- Recambio de mopa.
- Necesar / bolso sencillo.
- Tapiz decorativo.
- Cesta de ropa.
- Tapete de yoga.
- Delantal.
- Cubre macetas.
- Bandana para perros.

Impacto ambiental

- Menos CO₂.
- Ahorro de miles de litros de agua.
- Reducción de recursos consumidos.

Programas de recogida

Tiendas y ONG aceptan textiles usados y fomentan su reutilización responsable.



RETO
15

EL RENACER DE LA ROPA

R
REPARAR



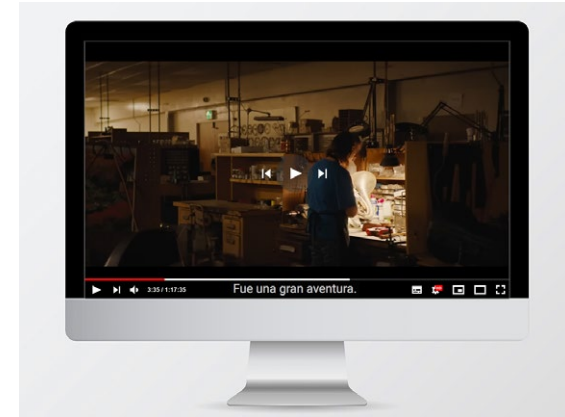
Un buen uso de nuestros bienes puede alargar mucho su vida útil. Un buen ejemplo es un electrodoméstico bien instalado y con un buen mantenimiento o una prenda correctamente lavada pueden durar muchos más años y con menos averías.

Hoy el reto es compartir **vuestros consejos para conservar y mantener los bienes del hogar.**

Actividad 1

HISTORIAS REPARADORAS “The Last Repair Shop”

El corto documental de Ben Proudfoot y Kris Bowers, ganador del Óscar al mejor cortometraje documental en 2024, El último taller se adentra en el espacio de DTLA para conocer a los artesanos que trabajan con estos instrumentos musicales y a los estudiantes que los tocan.



RELOJ DE ARENA

Actividad 2

Actividad para educación infantil: Elaboración de un reloj de arena

Se trata de un experimento muy sencillo con el que, a través de la reutilización, se favorece la estimulación sensorial y la familiarización con la medida del tiempo.

- Paso 1:**
a. Usa las tizas de colores para colorear la sal. Es preferible que tanto la arena como la sal sean finas para que el flujo sea regular. Resévalo para usarlo después.
- Paso 2:**
a. Corta las dos botellas por la mitad.
b. Agujerea uno de los tapones por el centro.
c. Une las dos botellas con cinta adhesiva por las bocas de las botellas (una de ellas va con tapón y otra sin él).
- Paso 3:**
Vamos a preparar las 2 bases de nuestro reloj:
a. Corta dos círculos de cartón (de diámetro más grande que el de la base de las botellas).
b. Utilizando la botella como plantilla, corta dos anillos del mismo diámetro y unos 7 cm de ancho. Con pegamento o cinta adhesiva, únelos a las bases de las botellas.
c. Decóralos.
- Paso 4:**
a. Introduce la arena o la sal coloreada en uno de los compartimentos.
b. Encaja las bases a las botellas y asegúralas con cinta adhesiva.
- Paso 5:** Completa la decoración del reloj de arena.

Usa botellas de plástico PET del mismo tamaño, antes de su fin.
Tizas de colores para colorear la sal.
Cinta adhesiva y pegamento.
Tapes.
Cartón.
Pinturas y diferentes materiales decorativos.



Para saber cuánta arena debes echar en el reloj, prueba midiendo el tiempo que esta tarda en salir. Con un agujero de 2 mm de diámetro y 150 g de arena, cada vuelta de tu reloj te marcará 5 minutos!

RETO
16

RECICLAR TIENE SU PUNTO

R
RECICLAR

...DE CUMPLEAÑOS



Cada vez tenemos más infraestructuras para entregar de manera separada nuestros residuos y así permitir su posterior reciclaje. Incluso aquellos residuos que no se generan a diario, como aparatos electrónicos o prendas de vestir, disponen de puntos específicos de entrega. Son residuos que, por su composición, dimensiones u otros condicionantes, no pueden ser gestionados a través de los servicios cotidianos de recogida. Sin embargo, es indispensable separarlos adecuadamente para evitar impactos ambientales y permitir su aprovechamiento.

El reto de hoy es hacer una lista de los diferentes tipos de servicios especiales de recogida de residuos que hay en vuestra localidad. Haced un listado y compartidlo en el muro.

Consejo: no confiéis solo en vuestra memoria y conocimientos, consultad en vuestro ayuntamiento, centro educativo, asociación de vecinos o colectivo medioambiental la lista completa de servicios de este tipo a disposición de la ciudadanía en vuestra zona.

Actividad 1

CONOCE LA RED DE PUNTOS LIMPIOS DE ASTURIAS

Al igual que vamos a la compra acompañados por nuestros hijos e hijas, una visita interesante y educativa, como acudir a un Punto Limpio puede ser una parte más de las vivencias educativas familiares. Os invitamos a localizar el punto limpio más cercano y acercaos a depositar algún residuo que seguramente tenéis en casa y que necesita urgentemente ser reciclado.



SOPA DE LETRAS

PUNTO LIMPIO

Busca 5 palabras que se depositen en el Punto Limpio.

A	M	S	R	M	O	V	I	L	E	D	R	O	
K	U	H	C	R	U	D	E	Y	N	V	D	A	
U	E	J	O	D	E	J	E	R	Z	U	C	O	
A	X	I	L	K	P	S	I	F	H	E	P	A	
L	B	F	C	N	I	N	C	A	B	L	E	A	
S	E	T	H	E	C	E	D	O	S	U	L	F	
P	S	A	O	A	S	I	M	T	M	E	P	D	
I	L	L	U	N	D	F	O	Y	E	R	B	B	R
O	L	M	S	A	R	T	E	N	F	Ñ	R	K	
F	O	K	E	P	B	R	I	L	A	D	S	O	

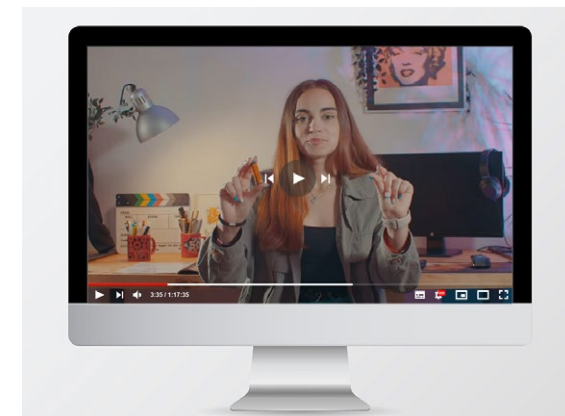
1 PALABRA 1
2 PALABRA 2
3 PALABRA 3
4 PALABRA 4
5 PALABRA 5

Usa el lápiz para señalar los palabras correctas!

En el siguiente juego os proponemos recordar cinco residuos que podéis reciclar en los puntos limpios.

ECONOMÍA CIRCULAR DE LAS PILAS

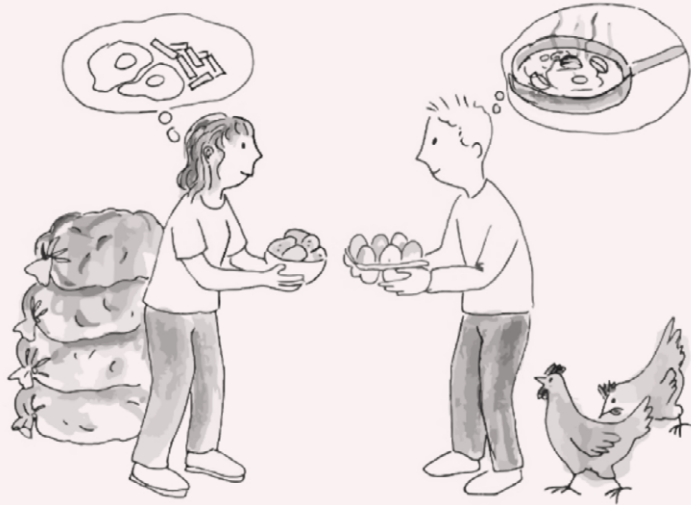
Actividad 2



RETO
18

COMPARTIR PARA MULTIPLICAR

R
REDISTRIBUIR



Re-abriremos los ojos y la mente para descubrir que tenemos más de lo que usamos y cuántas cosas que poseemos podrían dar momentos de felicidad a otras personas.

Buscad ese juego, libro, disco, prenda, etc., que siempre os encantó pero que ya no usáis y compartidlo con alguna persona que podría disfrutarlo tanto como tú. Revisad que esté en buen estado, preparad un paquete para la ocasión: cumpleaños, amigo invisible, graduación, o cualquier ocasión que os sugiera tener un detalle con esa persona especial en la que pensasteis. ¡Ojo! Recuerda que el envoltorio no debe generar residuos y que una buena dedicatoria vale a veces más que el regalo en sí mismo.

Compartid con nosotras esta historia.

Actividad

1

TIRAR Y... ¡¡RECICLAR!!!

Un juego que combina puntería y pruebas entretenidas para pasar un rato divertido con los y las más peques.



TIRAR Y...

Edades para jugar
De 8 a 10 años.

Características del juego y habilidades, o destrezas que desarrolla
Coordinación visomotora, precisión.

Materiales
"Bricks" vacíos, tapones de plástico, papel reciclado, caja de cartón.

Paso a paso
Cortar los "bricks" por la mitad, escribir instrucciones para cada "brick", recolectar tapones, colocar cada "brick" con la instrucción dentro de la caja.

¿Cómo se juega?
Se lanza el tapón a la caja y se ejecuta la instrucción que hay en la caja en la cual se encesta.

Profesores
Marta de la Fe Álvarez López, Alejandro Iglesias Gutiérrez.
C.P. LAS VEGAS (CORVERA)

LA BASURA DE UNOS ES UN TESORO PARA OTROS

Actividad
2



RETO
19

DEVOLVIENDO A LA TIERRA, LO QUE ES DE LA TIERRA

R
RECICLA

HISTORIAS DE LA COMPOSTERA



De todos los residuos que generamos, la fracción más significativa es, además, la única que se puede reciclar sin salir de casa. Se trata de los restos orgánicos y su reciclaje es tan sencillo que la naturaleza lleva practicándolo desde los orígenes de la vida en el planeta.

Seguir formando parte de ese ciclo es sencillísimo. Simplemente separad todos vuestros residuos orgánicos y participad del proceso de compostaje, devolviendo a la tierra los alimentos que nos proporcionó.

Podéis compostarlos directamente en casa o depositarlos en los contenedores marrones de vuestra localidad.

Hoy os proponemos **descubrir alguno de los seres vivos que intervienen en la descomposición de la materia orgánica**. Podréis localizarlos en cualquier suelo natural, rebuscando un poco en la capa superior del suelo. **Mandadnos una foto del bicho y os diremos el papel que cumple en el proceso de compostaje.**

Actividad

1

HACEMOS COMPOST, ABONAMOS EL FUTURO

¿Tenéis un jardín, pequeño huerto o zona verde donde instalar una compostadora? Os animamos a descubrir el mundo del compostaje doméstico y convertirnos en expertos en el reciclaje de la fracción orgánica. Descubrid todos los secretos en esta guía.



¿CUÁNTO SABES DEL MARRÓN?

Actividad

2



RETO
20

CUENTA LO QUE HABÉIS APRENDIDO

R
RELATAR



Estamos llegando al final de este viaje circular. Vuestra familia ha observado, cambiado, compartido y transformado gestos cotidianos. ¡Así se generan los hábitos! Hoy el reto consiste en mirar atrás, reconocer lo conseguido y sembrar la intención de seguir avanzando. Es decir, evaluar y consolidar los hábitos adquiridos durante el programa. Todo lo que hemos aprendido puede florecer si lo cuidamos.

Haced un listado de los retos que más te ha costado completar y explicadnos el porqué.

Actividad

1

FAKE NEWS DEL RECICLAJE

Este video lo grabaron el curso pasado estudiantes participantes en el programa Confint.

¿Os animáis a localizar en vuestro entorno una noticia falsa del reciclaje e investigar para darle la vuelta al argumento y corregir la desinformación?

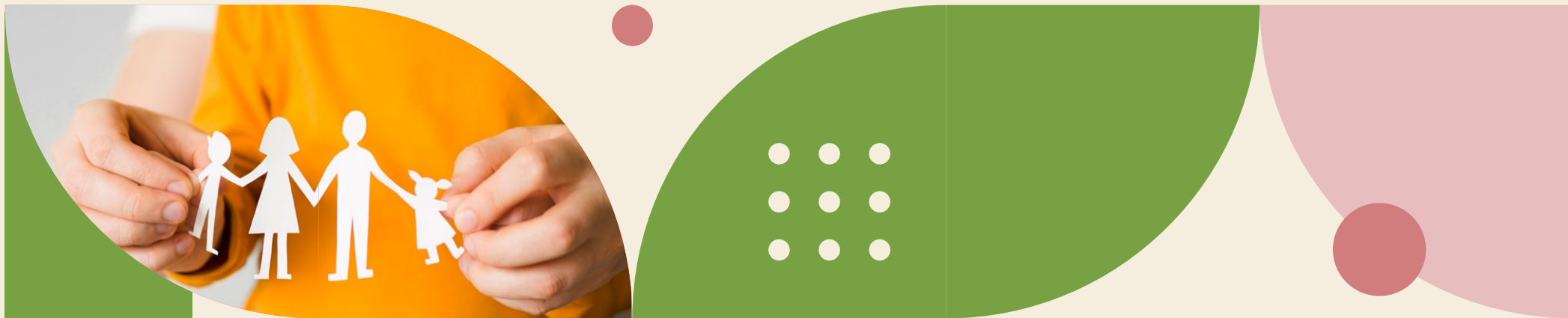


MURAL CIRCULAR

Actividad

2





LAS PROPUESTAS MÁS FAMILIARES



¡¡¡MANOS A LAS SOBRAS!!!

Selección de recetas que no dejan ni las sobras enviadas por las familias participantes en el reto

.....1.....

Té de plátano

“Os traigo una receta que es perfecta para las plantas porque aporta potasio a la tierra. Es especialmente importante en la época primaveral de floración, o en época de fruto.

Se trata de hacer un té de plátano con la piel de plátano que nos sobra. La proporción son 2-3 pieles de plátano para 500 ml de agua, o 5-6 pieles de plátano para un litro. Troceamos la piel, la ponemos a hervir con agua durante 15 minutos (luego huele toda la casa a plátano riquísimo) y lo dejamos reposar. Cuando enfría la colamos y ya está. Las pieles podemos echarlas al compost si tenemos o al cubo marrón de orgánico.

Cuando vayamos a usar el té se puede rebajar con agua. Yo uso una proporción de té por dos de agua. Es apto tanto para la huerta como para macetas”.

.....2.....

Infusiones frutales.

“Una rica Infusión de naranja con miel y clavo de especias aprovechando la fruta antes de que se estropee”

.....3.....

Ambientador reciclado.

“Ambientador casero añadiendo gotas de aceite esencial a las bolsas de té usadas una vez secas”.

.....4.....

Helado de plátano.

“Nosotros aprovechamos unos plátanos muy maduros para hacer un helado de plátano. Congelamos el plátano y lo trituramos con un poco de leche y cacao. Así aprovechamos la fruta antes de que se estropee y solo generamos como residuo la piel, que va al cubo de biorresiduos”.

MENSAJES CIRCULARES

Lemas y mensajes para difundir la economía circular creados por las familias participantes en el reto.

¡La leche en botella de cristal reduce tu huella letal!

Un plástico no reciclado es un daño asegurado.

Ve con bolsa de tela al supermercado, y habrá menos plástico acumulado.

Cambia el plástico, no el planeta.

Si la naturaleza quieres cuidar, ámate a reciclar.

Que el plástico navegue hacia nuevos usos, no hacia nuestros océanos.

Convierte tu plástico en amor, transforma residuos en oportunidades.

Pequeños actos, grandes cambios. Recicla tu plástico, suma al futuro.

¡Un mundo sostenible, es posible!

Lavas tu cabeza... y no fastidias la naturaleza.

En casa o en la escuela, reciclar es cosa buena.

Zanahoria eco: la energía naranja que cuida el planeta.

De la huerta a tu mesa, sin huella de carbono. ¡Come fresco, piensa verde!

Comer sin veneno es lo más bueno.

ADIOS, ADIOS DESECHABLES

TOP 10 de objetos de un solo uso a eliminar de nuestra compra y alternativas para conseguirlo a propuesta de las familias del programa

.....1.....

Bolsas de plástico **Bolsa de tela**

.....2.....

Film transparente y papel de aluminio **Fiambreras y envoltorios reutilizables**

.....3.....

Botellas pequeñas de agua **Cantimplora**

.....4.....

Pilas de un solo uso **Pilas recargables**

.....5.....

Envases de champú y jabones **Jabones sólidos y envases rellenables**

.....6.....

Toallitas **Discos y trapitos reutilizables**

.....7.....

Servilletas de papel **Servilletas de tela**

.....8.....

Pañuelos de papel **Pañuelos de tela**

.....9.....

Vajilla desechable **Vajilla reutilizable**

.....10.....

Sobres monodosis de azúcar y salsas **Envases familiares**

REPARA Y AHORRA

Selección de tutoriales propuestos por las familias que nos ayudan a reparar antes de tirar

Arreglo de batidora: Rápido y fácil solución a un problema muy frecuente

<https://www.youtube.com/watch?v=NGEelKtb9b0>

Plancha que enciende y no calienta.

https://youtu.be/eHG-r07_Hrs?si=tKA29sa_ia6h5Wku

Cómo arreglar una cremallera de una chaqueta.

<https://youtu.be/J2pMDIT1L3E?si=YpAW7oK-FG7nKT-K>

Cómo cambiar las pastillas de freno de la bicicleta

<https://youtu.be/aZdX48Ev3zY?si=BYQ-BlmGfKx9GLUn>

Cómo reparar el calzado

<https://youtu.be/zwcQS7KbsAY?si=ft-XVTGORJaLdsRn>

EVALUAMOS EL RETO

DEBILIDADES

Dificultad para contactar con las familias
Mejorar la visibilidad de la participación de las familias en el reto



D

AMENAZAS

Competencia con amplia oferta de programas ambientales en centros educativos
Bajo nivel asociativo de AMPA en Asturias



A

FORTALEZAS

Conjunto de recursos educativos y lúdicos variados y amenos
La actividad concentrada en tres semanas facilita la participación
Actividad integradora, posibilita la participación de diferentes niveles educativos

F



OPORTUNIDADES

Promueve la participación de las familias en los centros educativos
Traslada los principios de la economía circular a los hogares

O



www.escuelascircularesasturias.es

[COGERSA /materiales divulgativos y didácticos](#)



www.reto21diasfamiliascirculares.es

