

HACER

APRENDER

COMPARTIR

TERCEROS EN EDAD, PRIMEROS *en* RECICLAR

**CESTO CON
PERIÓDICOS
RECICLADOS**



CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

¿QUÉ ES EL PROGRAMA «TERCEROS EN EDAD, PRIMEROS EN RECICLAR»?



- Nuestra sociedad y nuestro modo de vida han cambiado mucho en pocos años. Nuestros mayores crecieron en un mundo en el que conceptos como la recogida selectiva y el reciclaje eran desconocidos (y probablemente innecesarios, dado que los escasos residuos producidos ya se reutilizaban y aprovechaban adecuadamente).
- Sin embargo, hoy en día, y dado que cada vez consumimos más y producimos más residuos, son necesarias acciones dirigidas a que **nuestros hábitos de consumo sean responsables y respetuosos**. Y entre ellas, **el reciclaje es imprescindible, si queremos que nuestra presencia en el planeta sea sostenible**.
- Y **reciclar es cosa de todos, también de nuestros mayores**, que han tenido que adaptarse demasiado rápido a estos cambios y en muchos casos tienen **dudas y dificultades específicas**.
- Por ello ECOEMBES pone en marcha el programa «TERCEROS EN EDAD, PRIMEROS EN RECICLAR», en el que se ofrecen diferentes **actividades y materiales especialmente concebidos para que nuestros mayores aprendan a reciclar** y, además, hagan de **agentes multiplicadores y difusores** en sus casas y familias. Las actividades de «TERCEROS EN EDAD, PRIMEROS EN RECICLAR» se agrupan en tres ramas:

HACER

MANUALIDADES CON PRODUCTOS RECICLADOS

CREATIVIDAD-CONCENTRACIÓN
TAREA MANUAL

APRENDER

JUEGOS / ACTIVIDADES EDUCATIVAS

DIVERSIÓN-APRENDIZAJE
CONCIENCIACIÓN

COMPARTIR

SALIDAS / VISITAS / VOLUNTARIADO

CONOCER NUEVOS LUGARES-AIRE LIBRE
VOLUNTARIADO AMBIENTAL

CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

VENTAJAS DE ESTA MANUALIDAD PARA FORMAR Y CONCIENCIAR A LOS MAYORES

- Permite hablar y concienciar sobre reciclaje de un modo diferente y atractivo.
- Se obtiene un objeto útil y bonito que pueden llevar a casa y compartir con sus familias.
- Fomenta la creatividad y la imaginación.
- Entrena funciones cognitivas como atención y concentración.
- Mantiene y mejora la motricidad fina, la prensión palmar, la fuerza muscular y la pinza digital.
- Mejora la capacidad organizativa.
- Potencia las relaciones sociales y el trabajo en equipo.
- Aumenta la autoestima. Los participantes ven que son capaces de realizar una tarea por sí solos.
- Potencia su capacidad de disfrute.



CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS



ACTIVIDAD ESPECIALMENTE PENSADA PARA...

- Usuarios de Centros de participación Activa, Centros sociales, Centros de día o Residencias de Mayores. Es recomendable, si no necesario, tener una buena motricidad fina en las manos, dado que se requiere cierta habilidad para la ejecución.

DURACIÓN APROXIMADA

- 4,5 horas (3 sesiones de una hora y media). Se puede hacer en dos sesiones dependiendo de la habilidad de los participantes.

DIMENSIONES

- Diámetro recomendando para principiantes: 20 cm; altura: 12 cm.

ARCHIVOS PARA DESCARGAR DE LA WEB

- Cartel para publicitar la actividad en el Centro.
(Puedes descargarlo en nuestra web)

CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

QUÉ ES LO QUE VAMOS A HACER EN ESTE TALLER

- Afianzar el concepto de 3 erres: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR.
- Reutilizar periódicos y revistas viejos del propio Centro como material principal de la cesta.
- Podemos crear diferentes modelos de cesta, con infinidad de formas, colores y tamaños diferentes, dependiendo de los materiales escogidos y la creatividad de cada uno.

NO TE OLVIDES DE PREPARAR...

- Cúter y tijeras.
- Cola blanca.
- Palitos de brocheta.
- 5-10 hojas de periódico.

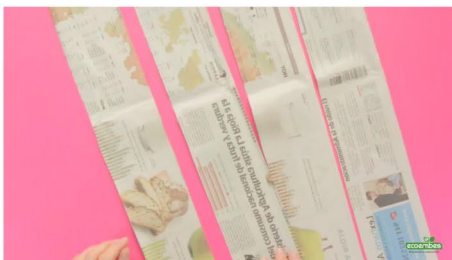


CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

PASO A PASO, NO HAY PRISA...

1

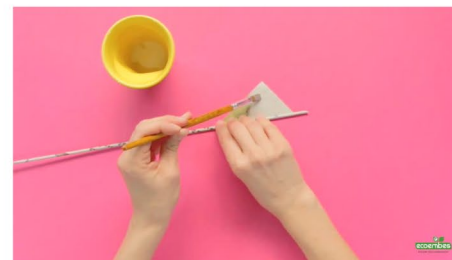
Doblamos cada hoja y la cortamos con ayuda del cúter hasta conseguir 4 recortes rectangulares.

**2**

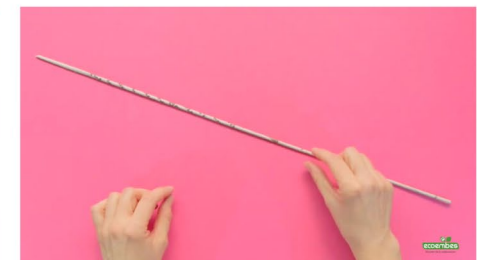
Enrollamos despacio el recorte con ayuda de un palito de brocheta hasta conseguir un tubito fino. Cuanto más fino enrollemos los periódicos mejores resultados tendremos.

**3**

Con ayuda de un pincel pegamos con poco de cola la esquina final (si sobra algo de cola se puede extender con ayuda de los dedos por el exterior el tubito) y extraemos el palito de brocheta.

**4**

Fabricamos de modo similar, uno a uno, todos los tubitos necesarios para la actividad (15-20 unidades).



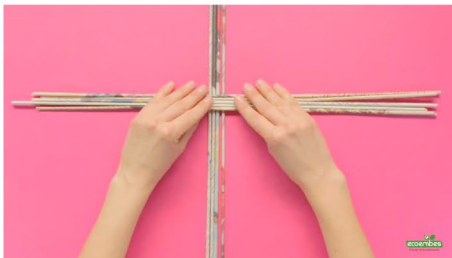
Si tienes dudas consulta el **VÍDEO-TUTORIAL** que puedes descargar en nuestra web

CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

PASO A PASO, NO HAY PRISA...

5

Comenzamos la base de la cesta entrelazando cuatro tubitos verticales con otros cinco horizontales (formando una cruz). Con uno de los extremos del quinto tubito horizontal comenzamos a tejer la base de la cesta, entrelazándolo con los demás. Es importante que el tejido quede lo más apretado posible, ayúdate con los dedos.

**6**

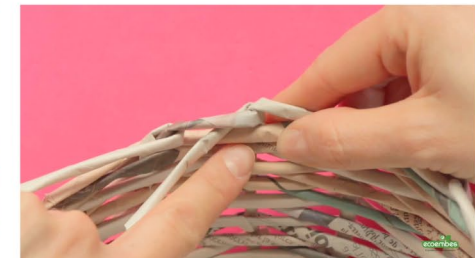
Cuando se vaya a acabar el primer tubito insertamos otro nuevo en su extremo para poder continuar tejiendo. Haremos esto una y otra vez, hasta acabar de tejer la cesta completa.

**7**

Cuando alcancemos el diámetro deseado de base, doblamos hacia arriba los tubitos-guía para comenzar a subir tejiendo las paredes. Una vez tengamos la altura deseada del cesto, entrelazamos el extremo del último tubito bajando por la pared vertical aprovechando el tubo-guía vertical más cercano.

**8**

Para terminar la cesta, entrelazamos por dentro cada tubito-guía vertical con el que tiene a su izquierda, de modo que sus extremos queden doblados hacia afuera. Por último doblamos cada uno de esos extremos sobre sí mismo, y lo entrelazamos, bajando por la pared vertical y aprovechando el tubo guía más cercano.



Si tienes dudas consulta el **VÍDEO-TUTORIAL** que puedes descargar en nuestra web

CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

RECOMENDACIONES PARA LA PUESTA EN MARCHA DEL TALLER

Acerca de los materiales

- Es necesario la **recogida previa de periódicos** usados para la actividad. Puede solicitarse a los propios participantes que traigan su material, pero es bueno preparar una cierta cantidad de ejemplares por parte de la organización por si acaso.
- **También se puede utilizar revistas**, pero no es recomendable mezclar rollitos de ambos materiales porque tienen diferente consistencia y brillo.
- Se pueden pintar los tubitos antes de tejer la cesta o bien poner un barniz incoloro al acabar, para que quede más resistente.

Acerca de las instalaciones

- Para la correcta realización de la actividad es necesario que tengan **espacio suficiente para poder enrollar los periódicos y tejer la cesta, sin molestarse unos con otros**. Aproximadamente con una mesa de 80x70 cm para cada participante sería suficiente. También es necesaria una **buena fuente de luz**, si puede ser natural, mejor.



CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

Acerca de la actividad

- Normalmente hay notables **diferencias de habilidad y rapidez** entre las/los participantes, por lo que, a pesar de que tal vez se podría hacer en dos sesiones, **se recomienda realizar 3 sesiones de 1,5 horas** y de este modo nos aseguraremos que todos los participantes consigan terminar la cesta tranquilos y disfrutando de la actividad.
- Debido a que puede haber participantes con menos habilidad o rapidez, el educador/a que dirija la actividad deberá **tener preparado previamente material suficiente (tubitos de papel ya fabricados)** para poder ayudar a aquellas personas que no logren fabricar el número de tubitos necesarios para construir la cesta. Durante la primera sesión la educadora puede sentarse con las personas con más dificultades e ir fabricando rollitos también, con el doble objetivo de servir de ejemplo a las participantes e ir acumulando rollitos extra para las personas que finalmente los necesiten.
- Normalmente a este tipo de actividades manuales solo acuden mujeres, sin embargo **es una actividad perfectamente válida para los dos sexos**, por lo que se recomienda hacer un especial esfuerzo de captación entre los hombres usuarios del Centro.



CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS



IMPORTANTE: NO DEBES OLVIDAR EL OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA ACTIVIDAD

- ANTES DE COMENZAR EL TALLER SE DEBE TRATAR BREVEMENTE CON LOS PARTICIPANTES ALGUNOS CONCEPTOS SENCILLOS ACERCA DE LOS RESIDUOS Y SU PROBLEMÁTICA, LA RECOGIDA SELECTIVA Y EL RECICLAJE.
- Puedes hacerles preguntas directas acerca del **reciclado en su día a día**: si reciclan en sus casas, quién se encarga de reciclar, cuantos cubos tienen, etc.
- Después no te olvides explicar **qué se echa en cada contenedor** (si tú tienes dudas consulta los folletos y guías que anotamos aquí abajo). Una forma estupenda de hacerlo es mediante una **dinámica de juego** en la que se pregunte a los participantes dónde se echan una serie de residuos y después se dé la respuesta correcta y el por qué.
- A lo largo de la actividad también puedes comentar alguna curiosidad sobre el reciclado de papel y cartón (ver página siguiente).
- Es recomendable tener **folletos informativos sobre reciclaje** para entregar a los participantes al acabar la sesión (y que se lleven los conceptos a resumidos a casa). Puedes solicitar los folletos a Ecoembes o descargarlos e imprimirlos aquí: [FOLLETO](#)
- Si quieres una información todavía más detallada, descárgate una de estas guías (elige la más apropiada a tu localidad, en función de si hay ya implantada o no una recogida selectiva de materia orgánica):

[GUÍA SIN CONTENEDOR DE RECOGIDA SELECTIVA ORGÁNICA](#)

[GUÍA CON CONTENEDOR DE RECOGIDA SELECTIVA ORGÁNICA](#)

CESTO CON PERIÓDICOS RECICLADOS

DATOS DE INTERÉS SOBRE EL RECICLAJE DE PAPEL Y CARTÓN:

- El 35% de todos los árboles talados se utilizan para la producción de papel.
- Para la fabricación de una tonelada de papel se utilizan unos 115.000 litros de agua.
- El consumo anual promedio de papel es de 48 kg por persona, a nivel mundial. ¡imagínate lo que significa eso en árboles cada año!.
- Reciclando 1.000 kilos de papel, evitamos que se talen 17 árboles y ahorramos más de 1300 litros de petróleo.
- El papel reciclado produce aproximadamente un 70% menos de contaminación del aire que el fabricado con materias primas nuevas.
- Hace mil años los japoneses ya almacenaban el papel usado para reciclarlo.

