



<p>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</p>	<p>Hacer un posavasos / plato caliente con papel viejo</p>  <p><i>Fuente:</i> 56a2afb3989a92dabdbcb5ed8d033704--recicla-manualidades-recicla-papel.jpg (474x387) (pining.com)</p>
<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<ul style="list-style-type: none">● Poner en práctica el reciclaje creativo y el reciclaje de objetos de papel cotidianos y animar a las personas mayores a ser más respetuosas con el medio ambiente.● Aprender a reciclar y reciclar de forma creativa periódicos, revistas, folletos, folletos publicitarios, papel de regalo usado o rollos de papel de seda o de cocina.● Para traer un poco de aire fresco a la rutina diaria de las personas mayores.● Mejorar su imaginación y creatividad y mostrarles cómo ponerlas en práctica.● Mejorar sus habilidades cognitivas y de motricidad fina.● Animar a las personas mayores a hacer artículos nuevos y útiles para sus hogares con papel y cartón viejos.
<p>MÉTODO(S) DE ENTRENAMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none">● Una breve presentación introductoria sobre lo que se podría hacer con papel y cartón reciclado y reciclado.● Lluvia de ideas y discusión sobre el tema.● Demostración de la actividad DoItYourself (DIY).● Autoaprendizaje y experimentación.



Reciclaje creativo de papel y cartón

<https://activegreenseniors.eu/>



	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprendizaje basado en video (incluida la tutoría en video autoiniciada).
TIEMPO/ DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ● Entre 2 y 3 horas, dependiendo del nivel de motricidad fina de los participantes.
TAMAÑO DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> ● Número total de participantes : entre 10 y 12 personas, trabajando en grupos pequeños o individualmente. ● Grupos reducidos de entre 3 y 4 participantes, para las actividades prácticas y basadas en la acción.
CONFIGURACIÓN (ENTORNO) Y HERRAMIENTAS NECESARIAS	<p>Materiales y herramientas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Periódicos viejos, revistas, folletos publicitarios, otro tipo de folletos, papel de regalo usado, etc. ● Rollos de papel de seda/cocina ● Tijeras ● Marcadores/bolígrafos/lápices ● Gobernantes ● Pegamento o cordón: para ayudar a sujetar los elementos básicos entre sí, si es necesario ● Grapadora y grapas : para ayudar a mantener unidos los elementos básicos, si es necesario ● Palos de madera para barbacoa: para ayudar a tejer los elementos básicos <p>Materiales y herramientas adicionales para la decoración de la almohadilla: dependiendo de la técnica preferida, puede elegir entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Servilletas de colores y herramientas para el decoupage (pegamento, cúter, pincel para aplicar el pegamento y esponja/paño suave para limpiar el exceso de pegamento) ● Pintura al agua y pincel para dibujar algo de su elección
DESCRIPCIÓN	<p>En su casa, todo el mundo tiene viejos folletos publicitarios, folletos, periódicos, revistas o papel de regalo. O pañuelos de papel o rollos de cocina usados. Por lo general, los tiramos a la basura pero, con un poco de inspiración, imaginación y habilidades, pueden ser una muy buena fuente de materiales para hacer artículos útiles para nuestras cocinas u hogares.</p> <p>¡Esta sencilla actividad es adecuada para principiantes y para ancianos avanzados con alma artesanal y habilidades manuales básicas! Así como para todos los que estén interesados en proyectos de reciclaje y up-cycling basados en papel y cartón viejos.</p>





Algunos consejos básicos a tener en cuenta antes de comenzar el trabajo:

1. Para un artículo, es mejor elegir papel con un grosor y brillo similares. Esto facilitará su trabajo y el producto final se verá más homogéneo.
2. Si es adecuado, puede mezclar papel viejo con letras (como periódicos, revistas o incluso libros viejos y dañados) y con imágenes (como folletos publicitarios y folletos) o con otras figuras, sin figuras o en diferentes colores (como papel de regalo de color usado). Esto podría hacer que su producto final sea más colorido y original.
3. Hay diferentes formas de preparar los elementos básicos para la almohadilla: 1) una opción es enrollar una hoja de papel con un bolígrafo o lápiz y luego aplastar el roll-on para que quede plano; 2) la otra opción es doblar la hoja varias veces hasta alcanzar el tamaño y ancho deseados del elemento. Corresponde a los participantes decidir qué técnica utilizar. La regla para cada almohadilla es aplicar solo una forma de preparar los elementos básicos, para garantizar la consistencia.
4. Si es necesario, puede usar pegamento, cuerda o incluso grapadora para sujetar los diferentes elementos básicos entre sí.

Paso 1: Decide qué tipo de almohadilla te gusta hacer

La almohadilla se puede colocar debajo de tazas, vasos o tazas, o debajo de platos y otros utensilios de cocina. Esto definirá el tamaño de su bloc de notas y, respectivamente, el número de elementos básicos (tiras de papel) que necesita preparar.

Si decides hacer un posavasos y usarlo solo para vasos que contengan bebidas frías, puedes usar folletos y folletos más coloridos y hojas de papel más delgadas.

Sin embargo, las almohadillas para platos calientes o los posavasos para tazas o tazas que contienen bebidas calientes, pueden requerir papel más grueso e incluso 2 o 3 capas, para garantizar que la almohadilla tenga el nivel necesario de resistencia al calor y no dañe sus muebles.

Paso 2: Prepara tu espacio de trabajo

Reúna todos los materiales y herramientas necesarios. Asegúrese de tener suficientes periódicos, revistas, folletos, folletos publicitarios, papel de regalo usado, pañuelos de papel y rollos de cocina, etc., para hacer el tamaño deseado de la almohadilla.



Asegúrate de tener suficiente espacio para preparar los elementos básicos de la almohadilla y para entretejerlos. Se recomienda utilizar una mesa adecuada para clasificar fácilmente las hojas de papel, cortar las piezas, enrollar o doblar las tiras de papel y ensamblarlas en una almohadilla.

Paso 3: Elige los materiales de papel antiguos que te guste utilizar y haz el número necesario de elementos básicos (tiras de papel)

Se recomienda seleccionar tipos similares de papel viejo, como niveles de grosor, brillo y superficie, para que la almohadilla se vea más homogénea.

1. La 1ª etapa consiste en cortar las hojas de papel seleccionadas en trozos iguales. Esto te ayudará a hacer los elementos básicos de la almohadilla: las tiras de papel.
2. La 2ª etapa es hacer suficientes tiras de papel, dependiendo de las dimensiones de su bloc. Hay 2 formas de hacer esto: 1) enrollar cada hoja de papel con un bolígrafo o lápiz y presionar el tubo de papel, para aplanarlo; o 2) doblar cada hoja de papel varias veces hasta alcanzar el ancho deseado de la tira. Depende de la preferencia de cada participante qué técnica utilizar. Se recomienda que todas las tiras de papel se fabriquen de la misma manera. Esto asegurará la mejor apariencia de la almohadilla y su eficiencia.

Si desea ver algunas orientaciones e ideas, puede ver los siguientes videos:

- **Para enrollar la hoja:** [2 Manualidades de periódicos/Las mejores ideas para manualidades sin desperdicio - YouTube](#)
- **Para doblar la hoja:** [Cesta/caja de periódicos reciclados de bricolaje - ¡Tutorial súper fácil! - YouTube](#) o [Aprende a hacer bolsas de papel con RESIDUOS!!! - YouTube](#)

Eres libre de experimentar y encontrar la forma más fácil de hacer los elementos básicos de papel. Lo más probable es que enrollar las sábanas sea más fácil para las personas mayores, pero si eres más hábil y avanzado, también puedes intentar doblarlas.

Asegúrese de tener la cantidad necesaria de tiras de papel antes de comenzar el siguiente paso. Por supuesto, puede hacer elementos adicionales más adelante si se encuentra en escasez.



Paso 4: Teje las tiras de papel para hacer la almohadilla deseada
Si necesitas orientación, podríamos recomendarte los siguientes vídeos de donde sacar algunas ideas:

- [2 Manualidades de periódicos/Las mejores ideas para manualidades de desecho - YouTube](#)
- [Cesta/caja de periódicos reciclados de bricolaje - ¡Tutorial súper fácil! - YouTube \(en inglés\)](#)
- [Aprende a hacer bolsas de papel a partir de RESIDUOS!!! - YouTube \(en inglés\)](#)

Sin embargo, animamos a las personas mayores a experimentar y probar sus propias formas de tejer los elementos de papel y hacer sus almohadillas.

Consejos a tener en cuenta al montar las tiras de papel. Estos pueden ser muy útiles si renuncia a las tiras de papel por primera vez, o si siente que sus habilidades motoras finas no son suficientes para hacerlo sin herramientas y materiales de apoyo. Si es necesario:

- Puede usar pegamento, cable o grapadora / grapas para unir y sujetar los elementos de papel entre sí. *Precaución: Aunque algunos recursos proponen el uso de cinta adhesiva transparente para mantener juntas las tiras de papel, esto podría no ser adecuado para las almohadillas en las que planea colocar tazas, platos u otros utensilios de cocina calientes, ya que esto podría causar daños en sus muebles o incluso un incendio.*
- Puedes usar un palo de madera para barbacoa para ayudarte a separar las líneas de tiras de papel y levantar las que vas a soltar.

Paso 5: Decora tu almohadilla

Cuando hayas hecho la almohadilla con las dimensiones preferidas, puedes pensar en cómo decorarla, para hacerla única. Hay diferentes opciones que puedes probar:

- A través de la realización de un decoupage (si decides utilizar esta forma de decoración, primero debes pegar una hoja de papel en tu bloc, ya que la técnica requiere una superficie plana sobre la que transferir el modelo o modelos seleccionados).
- A través de dibujar o pintar algo que te guste en la libreta.

Si no estás familiarizado con la técnica del **decoupage**, aquí tienes algunos enlaces que podrían darte algunas ideas al respecto:

- [El mejor bricolaje de decoupage de servilletas para principiantes 2019 - YouTube](#)



Reciclaje creativo de papel y cartón

<https://activegreenseniors.eu/>



- [Consejos y trucos para el decoupage de servilletas - YouTube](#)
- [Cómo hacer un découpage: una guía para principiantes de la manualidad de papel más bonita \(prima.co.uk\)](#)
- [Consejos, trucos y consejos para el decoupage \(thesprucecrafts.com\)](#)

En los siguientes enlaces, puedes encontrar algunos **recortes imprimibles ya hechos**, de donde puedes sacar modelos para dibujar o rellenar:

- **De flores:** [Plantillas de recorte de flores - ClipArt Best](#) o [Plantilla de flores para actividades infantiles | Refugio de actividades](#) o [las 60 mejores plantillas de flores gratuitas - World of Printables](#)
- **De letras:** [Letras Imprimibles y Letras del Alfabeto - Mundo de Imprimibles](#) o [Plantilla de Alfabeto Imprimible Gratis en Mayúsculas \(thesprucecrafts.com\)](#) o [Las 6 Mejores Letras del Alfabeto Imprimibles Para Cortar - printablee.com](#)
- **De formas geométricas:** [Formas básicas | Plantillas imprimibles gratuitas y páginas para colorear | FirstPalette.com](#)
- **De animales:** [Animal Printables | Plantillas imprimibles gratuitas y páginas para colorear | FirstPalette.com](#) o [animales recortables imprimibles - Biblioteca de imágenes prediseñadas \(clipart-library.com\)](#)

Paso 6: Disfruta usando tu bloc de papel

Una vez que termines, puedes preparar una taza de tu café o té favorito y ponerlo en tu bloc recién hecho con papel reciclado. ¡Disfrútalo!!

PREOCUPACIONES Y SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN

- Hacer diferentes tipos de blocs de papel viejo puede traer nuevos utensilios domésticos coloridos que pueden ser muy útiles en todos los hogares: para poner vasos, tazas o tazas calientes, platos, etc.
- Al trabajar con papel, debe tener mucho cuidado, ya que las hojas de papel tienen extremos afilados y pueden causar cortes dolorosos si se procesan descuidadamente.
- El uso de papel de estaño puede facilitar el trabajo, pero requerirá que se enrolle o doble más de 1 hoja a la vez para que las tiras de papel sean más resistentes.

CONSEJOS para seguir leyendo y viendo

Algunas ideas se pueden tomar de estos sencillos tutoriales:

- [2 Manualidades de periódicos/Las mejores ideas para manualidades de desecho - YouTube](#)
- [Cesta/caja de periódicos reciclados de bricolaje - ¡Tutorial súper fácil! - YouTube \(en inglés\)](#)

Proyecto Pro n.º 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos



Co-funded by
the European Union



Reciclaje creativo de papel y cartón

<https://activegreenseniors.eu/>



	<ul style="list-style-type: none">• Aprende a hacer bolsas de papel a partir de RESIDUOS!!! - YouTube (en inglés)
NIVELES Y VARIACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar con cartón o papel satinado, así como con rollos de cartón de seda o papel de cocina, puede requerir un entrenamiento y ejercicios previos, ya que estos materiales son bastante difíciles de manipular. Esto puede requerir destreza y buenas habilidades motoras finas para preparar diferentes elementos básicos y tiras de papel con el mismo tamaño.• El uso de la técnica del decoupage requiere una transferencia cuidadosa de los elementos decorativos seleccionados de una servilleta u otro papel muy delgado a la superficie plana. Esto, de nuevo, puede requerir una buena motricidad fina y destreza, así como un poco de entrenamiento preliminar, que viene con la práctica.

