



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Hacer una bolsa de papel para hierbas y especias con periódicos y folletos viejos



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- 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 viejos, folletos, folletos publicitarios o papel de regalo usado.
- Aportar algunas ideas frescas a la rutina diaria de las personas mayores.
- Mejorar su imaginación y creatividad y mostrarles cómo ponerlas en práctica.
- Animar a las personas mayores a hacer artículos nuevos y útiles para sus hogares con papel viejo.
- Mejorar sus habilidades cognitivas y de motricidad fina.



MÉTODO(S) DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ● Una breve presentación introductoria sobre lo que se podría hacer con papel reciclado y reciclado. ● Lluvia de ideas y discusión sobre el tema. ● Demostración de la actividad DoItYourself (DIY). ● Autoaprendizaje y experimentación. ● 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. ● Tijeras ● Bolígrafos/lápices de colores ● Gobernantes ● Pegamento, hilo y aguja o grapadora y grapas: para ayudar a sujetar los elementos básicos entre sí, si es necesario <p>Materiales y herramientas adicionales para la decoración exterior de la bolsa de papel, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Servilletas monocromáticas o de colores ● Cintas, botones u otros elementos decorativos ● Recortes imprimibles y lápices de colores listos para usar
DESCRIPCIÓN	<p>Todo el mundo tiene viejos folletos publicitarios, folletos, periódicos, revistas o papel de regalo en casa. Por lo general, los tiramos pero, con un poco de inspiración, imaginación y habilidades, pueden ser muy buenos materiales de hilera 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 viejo.</p> <p>Algunos consejos básicos a tener en cuenta antes de comenzar el trabajo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para una bolsa, 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 o revistas) 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 tu bolsa de papel sea más colorida y original.
3. Depende de los participantes decidir qué tan grandes serán sus bolsas de papel y si tendrán fondos planos (como un bolso o una bolsa) o serán más parecidas a un sobre o bolsillo.

Paso 1: Decide qué tipo de bolsa de papel te gusta hacer

Las bolsas de papel se pueden utilizar para guardar y conservar diferentes tipos de hierbas y especias. Algunos de ellos pueden requerir más espacio aireado, mientras que otros pueden necesitar contenedores más pequeños y bastante estrechos.

Dependiendo de lo que planees poner en su bolsa de papel, debe seleccionar su tamaño y el tipo de papel viejo que usará: más delgado (para bolsas más aireadas) o más grueso y brillante (para bolsas más sólidas y ajustadas). Esto también definirá el tipo de su bolsa de papel, más como un bolso o una bolsa, o más parecido a un sobre o bolsillo.

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, etc., para hacer el tamaño deseado de la bolsa de papel.

Asegúrate también de tener suficiente espacio para preparar los elementos básicos del bolso, así como para coserlos, pegarlos o engraparlos. Se recomienda utilizar una mesa adecuada para clasificar fácilmente las hojas de papel, cortar o rasgar piezas con el tamaño necesario y ensamblarlas.

Paso 3: Elige los materiales de papel antiguos que te guste usar y haz la cantidad necesaria de elementos básicos

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

Al principio, corte o rasgue las hojas de papel elegidas en trozos iguales del tamaño requerido. Esto te ayudará a hacer los elementos básicos del bolso.



Opcional: Si su bolso tendrá un fondo plano, debe estar hecho de un papel más grueso o pegar o pegar varios trozos de papel para que sea lo suficientemente sólido.

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

Paso 4: Hacer la bolsa de papel en sí

La forma más fácil es hacer una bolsa de papel tipo sobre o bolsillo, ya que en este caso, solo necesitarás coser, pegar, grapar o pegar los extremos de los trozos de papel. ¡Y tu bolsa de papel está lista!

Sin embargo, si te gusta hacer una bolsa de papel más complicada, tendrás que doblar los trozos de papel antes de coserlos, pegarlos o graparlos.

Si necesitas orientación sobre cómo doblar el papel, te recomendamos los siguientes vídeos de los que sacar algunas ideas:

- [Cómo hacer una bolsa de papel: 13 pasos \(con fotos\) MENSAJES](#)
- [Cómo hacer una bolsa de papel en casa | ideas de manualidades de bolsas de papel hechas a mano en casa - YouTube](#)

Sin embargo, animamos a las personas mayores a experimentar y probar sus propias formas de doblar los elementos de papel y hacer sus bolsas de hierbas o especias.

Consejos a tener en cuenta al doblar y ensamblar las hojas de papel:

- El uso de hojas de papel más gruesas o brillantes, como revistas viejas, algunos folletos o prospectos puede requerir buenas habilidades motoras finas y algo de experiencia para hacerlo sin herramientas y materiales de apoyo. Puede ser una buena idea que los participantes comiencen con trozos de papel más delgados para ganar algo de práctica, antes de probar hojas más gruesas.
- Puedes usar una regla, un lápiz o un bolígrafo para medir y marcar dónde doblar el papel, para que las curvas sean



iguales. Esto hará que tu bolsa de papel quede ordenada y tenga la misma forma.

Paso 5: Decora tu bolsa de papel

Hay diferentes formas de decorar tu bolsa de papel. Aquí tienes algunas ideas que puedes probar:

- Recorta las letras específicas para "escribir" el nombre de la hierba o el tipo de especias que contiene y pégalas en la bolsa de papel.
- Utiliza servilletas, cintas, botones u otros elementos y materiales decorativos para pegarlos en la parte superior de tu bolsa de papel. Pueden ser una excelente cubierta de la bolsa o ayudar a atarla, para preservar las hierbas o especias en su interior.
- Dibuja o colorea recortes imprimibles listos para usar. En este caso, se recomienda utilizar lápices de colores y no pintura, rotuladores u otros palitos de pintura al pastel, ya que estos últimos pueden contener algún sabor y daño o al menos cambiar el sabor de las hierbas o especias que contienen.

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

- **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 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 animales:** [Animal Printables | Plantillas imprimibles gratuitas y páginas para colorear | FirstPalette.com o animales recortables imprimibles - Biblioteca de imágenes prediseñadas \(clipart-library.com\)](#)
- **De formas geométricas:** [Formas básicas | Plantillas imprimibles gratuitas y páginas para colorear | FirstPalette.com](#)

Por supuesto, los participantes son libres de experimentar y probar otras ideas para la decoración de sus bolsas de papel, que las harán coloridas y únicas.



	<p>Paso 6: Disfruta usando tus bolsas de papel</p> <p>Una vez que su bolsa de papel esté lista, piense en qué hierbas o especias poner dentro. ¡Mantén tu bolsa de papel llena en un lugar seco y disfrútala!</p>
<p>PREOCUPACIONES Y SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hacer diferentes bolsas de papel con papel viejo puede traer nuevos recipientes domésticos coloridos que pueden ser muy útiles en el hogar de todos. Además, podría facilitar que las personas mayores recuerden lo que se coloca en diferentes bolsas de papel, estimulando así sus habilidades cognitivas y de memoria. ● 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 la bolsa de papel lista también puede romperse fácilmente.
<p>CONSEJOS para seguir leyendo y viendo</p>	<p>Algunas ideas se pueden tomar de estos sencillos tutoriales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cómo hacer una bolsa de papel: 13 pasos (con fotos) MENSAJES ● Cómo hacer una bolsa de papel en casa ideas de manualidades de bolsas de papel hechas a mano en casa - YouTube ● Cómo hacer una bolsa de papel. Muy fácil - YouTube ● Cómo hacer una bolsa de papel - Tutorial para hacer bolsas de papel 'muy fácil' - YouTube ● Cómo hacer una bolsa de papel con papel de periódico Tutorial para hacer bolsas de papel (muy fácil) - YouTube ● Bolsa de periódicos sin pegamento - Bolsa de papel sin pegamento - YouTube ● Cómo hacer una bolsa de papel con papel de periódico - Tutorial para hacer bolsas de papel (muy fácil) - YouTube
<p>NIVELES Y VARIACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabajar con papel más grueso o brillante puede requerir algunos entrenamientos y ejercicios previos, ya que estos materiales son bastante difíciles de manipular. Esto puede requerir destreza y una buena motricidad fina para preparar diferentes elementos básicos y doblarlos por igual.