

Manual para Pequeños y Pequeñas **AMBIENTALISTAS**

Estas actividades son una invitación, una puerta abierta para descubrir, crear, cuidar y disfrutar del ambiente en familia durante las vacaciones.

Porque sabemos que los cambios importantes comienzan con gestos simples, este cuadernillo propone un conjunto de acciones sencillas, accesibles y poderosas. Para niñas, niños... y para personas de todas las edades.

Este libro quiere ser eso: una lluvia de acciones pequeñas que, juntas, construyan un mundo mejor. Optimista. Solidario. Sustentable.

✿ Vamos a mirar nuestro vínculo con la naturaleza: cómo lo vivieron los pueblos originarios, cómo fue cambiando y cómo podemos reconstruirlo hoy.

♻️ Vamos a crear con nuestras manos: telares, tintes naturales, compost, reciclaje.

🌿 Vamos a observar los árboles de nuestra ciudad, a visitar reservas urbanas y a jugar con la energía que da vida.



Esto se tira ¡Mejor lo transformamos!

¿Alguna vez te preguntaste qué pasa con los residuos cuando los tiramos? ¿A dónde van? ¿Qué podemos hacer para generar menos basura?

Cestos con diarios, revistas y papeles: ¡Tus manos tienen poder reciclador!

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a usar diarios y revistas viejas para hacer canastos y cestos tejidos, ideales para guardar juguetes, materiales o lo que se te ocurra. Aprenderás a enrollar tiras de papel y darles forma con tus manos.

🌀 Paso a paso para crear tu cesto:

Materiales que vamos a necesitar:



1 Cortar las tiras



2



3 Enrollar las tiras



4 Elegir un molde



5 Armar la base



6 Hacer los bordes de de cesta



7 Terminar y reforzar



Consejito ecológico:

Por cada kilo de papel que reciclamos, salvamos a un árbol y evitamos contaminar cientos de litros de agua.



¿Sabías que el papel es uno de los residuos que más se acumula en la basura? Si reciclamos papel, evitamos talar árboles y ahorramos muchísima agua y energía. ¡Y lo mejor es que podemos transformarlo en algo útil y lindo!

Telar de cartón y tejidos con lanas, hilos o telas: el arte de entrelazar

La ropa vieja, los restos de lanas o hilos que sobran de otras actividades ¡también pueden volver a vivir! Cuando tejemos, no solo reciclamos, también desarrollamos la paciencia, la concentración y nos conectamos con una tradición ancestral.

Crearemos un telar con cartón reciclado y aprenderemos a hacer tejidos simples con lanas o tiras de tela. Podés hacer posavasos, pulseras o cuadritos decorativos.

Tejido con telar de cartón

Instructivo: ¡Manos a la obra!



Cartón



Tijera



Lápiz



Lanas, hilos o tiras de tela

Materiales que vamos a necesitar:

1 Preparar un telar



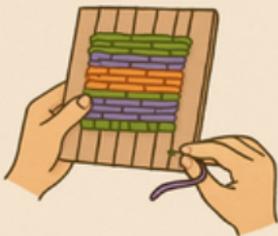
2 Hacer la urdimbre



3 Tejer la trama



4 Terminar el tejido



¡Las ideas no terminan acá! Dejá volar tu imaginación y animate a crear bolsos, apoya pavas, porta lápices, cuadros decorativos... ¿qué más se te ocurre? ¡Todo lo que soñás, podés construirlo reciclando!

💡 ¿Sabías qué...?

Cada vez que reutilizás, estás evitando que algo se convierta en basura. Ahorrando recursos naturales. Dándole valor a tus manos y a tu creatividad. Aprendiendo técnicas que se usaron desde hace miles de años. Cuidando el planeta de una manera alegre y divertida.

¡Convierte tus Residuos en una Maceta Ecológica! 🌱

Después de tomar unos ricos mates, ¿sabías que podés usar esa yerba que parece “basura” para hacer una maceta? Así evitamos tirar más residuos orgánicos y ayudamos a que las plantas crezcan sanas, con abono natural.

¿Qué materiales necesitamos?

- Yerba mate usada (seca y húmeda)-Harina- Agua- Un chorrito de vinagre
- Olla y cuchara para cocinar- Recipiente con forma de maceta- Papel film (o bolsa plástica)
- Sol para el secado ☀️

Pasos para hacer la maceta ecológica:

1. **Separar la yerba:** Guardá la yerba usada después del mate. Separala en húmeda y seca. ¡No las mezcles!
2. **Preparar el engrudo:** Mezclá harina y agua en partes iguales. Cociná a fuego bajo revolviendo hasta que espese. ¡Ese es el “pegamento”!
3. **Agregar el vinagre:** Sumá un chorrito de vinagre al engrudo caliente. Ayuda a que la maceta no se pudra.
4. **Mezclar la yerba:** Primero agregá la yerba húmeda para que el engrudo se enfríe. Después incorporá la yerba seca hasta formar una masa firme que no se pegue.
5. **Dar forma a la maceta:** Forrá un recipiente con papel film. Poné la mezcla adentro y presioná bien para que tome forma.
6. **Secado al sol:** Dejálala secar al sol varios días. ¡Y listo! Ya tenés tu maceta 100% reciclada.

EL PROCESO DE ELABORACIÓN:

1. Separación de la Yerba Mate Usada:



Húmeda

2. Preparación del Engrudo:



4. Integración de la Yerba:



5. Modelado y Secado



 NO TIRES LA YERBA ¡ MACETAS BIODEGRADABLES !

📍 Y ahora...
¡A imaginar!

Tu maceta puede tener muchas formas y colores. Podés decorarla, pintarla o hacer varias para regalar. ¡Dejate llevar por tu creatividad y ayudá al planeta con tus manos!

🌱 ¿Tenés huerta en casa?

¡Animate a plantar aromáticas! 🌿

Tener una huerta es como tener un pedacito de naturaleza en casa. ¡Y es más fácil de lo que pensás! Podés usar tu maceta ecológica hecha con yerba mate usada para sembrar plantas aromáticas y comenzar tu mini huerta. 🌿🌱

Este mes de agosto, en la Ciudad de Buenos Aires, es ideal para sembrar estas aromáticas:



Habitantes de ayer y hoy: nuestro vínculo con la naturaleza

Desde tiempos muy antiguos, los pueblos originarios que habitaron este territorio vivían en profunda conexión con la naturaleza. Cada cosa que usaban –para vestirse, alimentarse, construir o curarse– provenía de lo que el ambiente les ofrecía, y lo hacían con respeto y equilibrio.

- ✦ Vestían mantas tejidas con lana de llama, vicuña o guanaco.
- ✦ Con juncos y totora fabricaban cestos, balsas y recipientes para guardar agua o alimentos.
- ✦ Cazaban y pescaban solo lo necesario, y aprovechaban los frutos como el algarrobo, del cual hacían harina, pan y bebidas.

Ellos no **“consumían”** la naturaleza como hacemos hoy. **Vivían en ella. Con ella. De ella.**



¿Y nosotros, cómo nos relacionamos con la naturaleza hoy?

SALGAMOS A EXPLORAR LA NATURALEZA EN LA CIUDAD

A veces creemos que solo hay naturaleza en el campo o la montaña, pero nuestra ciudad también está llena de vida si sabemos observar.

Te proponemos hacer un paseo para mirar, escuchar y descubrir cómo es el ambiente que nos rodea:

✦ **El Jardín Botánico:** para conocer árboles nativos y plantas de todo el mundo.

✦ **La Reserva Ecológica de Costanera Sur:** un pulmón verde frente al río, hogar de aves, insectos y plantas autóctonas.

✦ **Los humedales de Lugano:** donde el agua, la tierra y los animales conviven y nos enseñan cómo funciona un ecosistema.



Te invitamos a pensar estas preguntas:

- ◆ ¿De dónde vienen las cosas que usamos todos los días?
- ◆ ¿Qué materiales usamos para hacer ropa, comida, juguetes o casas?
- ◆ ¿Qué pasa cuando tiramos algo a la basura?
- ◆ ¿Qué significa “vivir en armonía con la naturaleza”?
- ◆ ¿Podemos aprender algo de los pueblos originarios sobre cómo cuidar el ambiente?



Colores de la Tierra: Teñimos con la Naturaleza

Una actividad para conectar con la sabiduría de los pueblos originarios

¿Sabías que los pueblos originarios usaban plantas, cortezas, raíces y hasta tierra para teñir sus mantas y objetos? Cada color tenía un significado, y todo lo que usaban venía del ambiente que los rodeaba.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a teñir telas usando ingredientes naturales como cáscara de cebolla, remolacha, cúrcuma, hibiscus, repollo o café. ¡Sí! Lo que muchas veces va a la basura puede transformarse en color para crear, decorar o incluso regalar.

Antes de empezar...

⚠ Pedile ayuda a un adulto para usar ollas y fuego. Prepará tu espacio con cuidado y usá ropa que se pueda manchar.

1 Preparamos la tela



- En una olla poné 1 litro de agua, 1 cda de vinagre y 1 cda de sal.
- Cuando hierva, agregá los pedacitos de tela.
- Dejá hervir 30 minutos.
- Apagá el fuego y espera que se enfríe.
- Sacá la tela y reservála.

2 Preparamos los tintes



- Elegí qué ingrediente vas a usar (¡podes probar varios!).
- Ponelo en una olla con agua suficiente para cubrirlo.
- Hervi 30 minutos y dejá reposar 1 hora.
- Colá el líquido y guardalo en un frasco limpio.

3 ¡A teñir!



¿Y después?

Contanos qué colores lograste, qué olor tenía tu tinte, cómo quedó la tela... ¿Se te ocurre para qué podrías usarla? Podés armar banderines, una bolsita, envolver un regalo o ¡crear tu propia obra de arte natural!

ANIMATE A USAR:

Cáscara de cebolla

(morada o común)

Repollo morado

Tallo de remolacha

Cúrcuma en polvo

☕ Café

Flores secas de hibiscus



Los árboles de la ciudad: una historia que respira

En Buenos Aires vivimos rodeados de árboles. Están en las veredas, en las plazas, en los parques, en las esquinas... A veces pasamos junto a ellos todos los días, pero no nos detenemos a mirarlos. Sin embargo, cada árbol tiene una historia. Algunos llegaron hace más de 100 años desde tierras lejanas, otros son nativos de nuestra región y están aquí desde siempre.

Los árboles dan sombra, cobijan pájaros, limpian el aire y embellecen la ciudad. También nos conectan con el tiempo y la vida.

OBSERVAR, REGISTRAR Y VALORAR LOS ÁRBOLES QUE FORMAN PARTE DE NUESTRA CIUDAD.

¿Qué necesitamos?

- Una hoja para anotar o dibujar
- Lápiz, colores
- (Opcional) Un celular o tablet para sacar fotos

¿Sabías que en las calles, veredas y plazas de Buenos Aires hay más de 430.000 árboles?

¡Eso significa que hay un árbol cada seis personas! La ciudad es un gran bosque urbano con muchas historias para contar.

Desde hace más de 100 años, con la ayuda del paisajista Carlos Thays, se planificaron parques, bulevares y avenidas con árboles muy especiales. ¿Conocés el jacarandá con sus flores lilas? ¿O el tilo con su perfume suave? ¿Y el fresno, que en otoño se pone color bordó?

Hay más de 300 especies distintas en la ciudad: ceibos, lapachos, tipas, palos borrachos y muchos más. Todos nos regalan sombra, color, aromas, aire más limpio... ¡y hasta ayudan a combatir el ruido!

Estas vacaciones, salí a caminar por tu barrio, observá las hojas, el color de las flores y el tamaño de los troncos.

¿Qué hacemos?

Salí a explorar tu barrio: caminá por una plaza, una vereda arbolada o una calle con árboles. Podés hacerlo con tu familia o amigos/as. **Elegí árboles que te llamen la atención y dibujá los árboles que elegiste o sacales una foto. Si querés, podés ponerles un nombre inventado.**

Completá esta ficha de investigador/a:



Árbol 1

Lugar donde lo viste: _____

Dibujalo acá:



Hojas de color: _____



¿Tiene flores? De qué color?



¿Tiene algún perfume?



¿Cómo es la corteza del tronco?



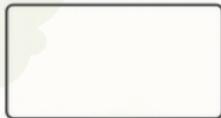
Lo elegí porque: _____



Árbol 2

Lugar donde lo viste: _____

Dibujalo acá:



Hojas de color: _____



¿Tiene flores? De qué color?



¿Tiene algún perfume?



¿Cómo es la corteza del tronco?



Lo elegí porque: _____

Bonus: Investigá si alguno de esos árboles es un jacarandá, un fresno, un ceibo, un tilo o un palo borracho. ¿Los encontraste?



Jacarandá
Jacaranda mimosifolia



Plátano
Platanus acerifolia



Palo borracho
Cedra speciosa



Lapacho
Handroanthus impetiginosa

¡Transformá tu basura en energía!

Reducí, reutilizá, reciclá... ¡y compostá!

¿Alguna vez te preguntaste qué pasa con la basura que tiramos todos los días? ¿Qué residuos generamos en casa? ¿A dónde van? ¿Qué podemos hacer para que no terminen contaminando el ambiente?

En las ciudades se generan miles de toneladas de residuos por día. En el pasado, cuando la mayoría de las personas vivían en zonas rurales y trabajaban en el campo, los restos de comida o de plantas se devolvían a la tierra como parte del ciclo natural. Pero ahora, con tantos envases, plásticos y cosas que se tiran rápido, el problema creció.

Por eso, hoy hablamos de consumo responsable y de las famosas 3R: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

Y también sumamos una cuarta R muy importante... ¡Recomponer! ♻️

- ¿Qué cosas podrías dejar de comprar o usar para generar menos residuos?
- ¿Hay algo que podés reutilizar o reparar en casa?
- ¿Sabías que los restos de frutas y verduras no son basura?
- ¿Se puede hacer tierra con los restos de comida?

ACTIVIDAD: HACEMOS UN COMPOST
SABÍAS QUE PODÉS HACER COMPOST CON LOS RESTOS ORGÁNICOS Y TRANSFORMARLOS EN TIERRA FÉRTIL

📍 ¿QUÉ ES EL COMPOST?

Es un abono natural que se obtiene al dejar descomponer restos de comida y hojas secas. ¡Sirve para alimentar plantas y mejorar los suelos!

🍷 Materiales necesarios:

- Un balde o botella grande cortada
- Tierra
- Restos de frutas, verduras, yerba, cáscaras de huevo, servilletas de papel
- Hojas secas o pasto
- ¡Ganas de ensuciarte las manos!

👉 Pasos:

1. Elegí un recipiente que puedas dejar en un lugar ventilado.
2. Colocá una capa de tierra y una capa de residuos orgánicos.
3. Agregá hojas secas o papel.
4. Revolvé cada tanto.
5. ¡Esperá y observá! En unas semanas vas a tener compost listo para tus plantas.

❖ No pongas carne, lácteos, aceite ni plástico.

Para más info sobre
COMPOST te
invitamos a conocer
nuestro Instagram
[@ute.ambiente](https://www.instagram.com/ute.ambiente)



¿Sabías que...? La energía también puede venir de la basura



La energía de biomasa se obtiene a partir de restos orgánicos: como cascara, ramas, estiércol, residuos forestales o industriales. ¡Sí! Esos materiales pueden generar calor, electricidad o combustibles como el biogás.

En Argentina, ya hay más de 100 plantas que producen energía a partir de biomasa. Es una fuente renovable, porque se regenera y ayuda a reducir residuos.



ventajas de la energía de Biomasa



Reduce la cantidad de basura en los basurales



Produce energía limpia y constante



Aprovecha recursos que ya existen



Disminuye gases contaminantes



¿Por qué es importante separar la basura?

Separar los residuos en casa, la escuela o el trabajo es un paso clave para cuidar el planeta. Al separar lo orgánico (como restos de comida) de lo reciclable (plásticos, cartón, vidrio, latas), ayudamos a que esos materiales puedan ser reutilizados o compostados, en lugar de terminar en un basural. Además, evitamos contaminar el suelo y el agua, reducimos la cantidad de basura y facilitamos el trabajo de recicladores urbanos. Separar es un gesto simple, pero poderoso, que mejora la vida de todos y todas. 🌍💪

Y en tu casa... ¿y en tu escuela? ¿Se separa la basura?

Contale a tu familia, a tus compañeros y a tus docentes todo lo que aprendiste:

- ✓ Separar los residuos ayuda al ambiente
 - ✓ Muchos materiales pueden volver a usarse
 - ✓ Hay cosas que no son basura, ¡son recursos!
- ☀️ ¡Empiecen hoy!

♥️ Sumate vos y contagiá este hábito. Separar también es cuidar, enseñar y aprender.



¡Vos también cuidás el planeta!

Durante estas vacaciones aprendiste un montón de cosas:

-  Cómo separar la basura
-  Qué restos sirven para hacer compost
-  Que la energía puede venir de la basura
-  Que los árboles de la ciudad nos dan sombra, color y aire limpio
-  Que reducir, reutilizar y reciclar son gestos poderosos
-   Y que caminar, observar y cuidar la ciudad también es ser parte del cambio.

 Ahora te toca a vos...

-  ¿Qué fue lo que más te gustó aprender?
-  ¿Qué cosas ya empezaste a cambiar en tu casa?
-  ¿Qué podés hacer para que en tu escuela también se cuide el ambiente?
-  ¿A quién te gustaría contarle todo esto para que se contagie?

Dibujá, escribí o armá un cartel con tu mensaje para cuidar el planeta

AMBIENTALISTAS