GUÍA DE USO

PÍLDORAS CURCULARES DEL DÍA A DÍA



Principado de Asturias

COGERSA

Contenido

Contenido 1
Introducción 2
Píldora 1: Consumo responsable 2
Píldora 2: Textil, calzado y moda circular 2
Píldora 3: Desperdicio alimentario 3
Píldora 4: Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos 3
Píldora 5: Reutilizable vs. desechable 4
Cómo personalizar las imágenes para RRSS 4
Visibilidad en RRSS 4

Introducción

Para facilitar la participación en la SEPR 2026, Cogersa pone a disposición de las diferentes entidades el reto “Píldoras circulares del día a día”, con el objetivo de planificar y difundir una campaña de sensibilización enmarcada en la SEPR a través de los diferentes canales de comunicación.

Para ello, se ofrecen 5 píldoras informativas con diferentes mensajes centrados en la reflexión y la toma de decisiones conscientes para avanzar hacia la economía circular, utilizando solo los recursos realmente necesarios para **cubrir nuestras necesidades reduciendo la demanda** desde el origen, optimizando el **uso de lo que ya existe** y evitando la fabricación de nuevos productos mediante el alquiler, la reparación, la reutilización…

Para utilizar correctamente los materiales adjuntos a este reto:

1. Elige los canales de comunicación y las fechas de publicación de cada píldora.
2. Adapta cada creatividad añadiendo el logo de tu entidad, y personalizando el texto sin perder el mensaje circular.

Píldora 1: Consumo responsable

Objetivo de la imagen: Frenar la compra impulsiva de bienes cotidianos.

Propuesta de texto acompañante:

Cada vez que compramos algo nuevo, estamos gastando no solo dinero, sino también agua, energía y materias primas esenciales de nuestro planeta. @cogersa_asturias te anima a reflexionar:

Si ves algo que te apetece y no es de primera necesidad, haz una pausa de 24 horas antes de pagar. En muchos casos, descubrirás que podías pasar sin ello o que ya tenías algo en casa que cumple la misma función.

#ValoraLosRecursos #COGERSA #EWWR2026 #EWWRAsturias

Píldora 2: Textil, calzado y moda circular

Objetivo de la imagen: Alargar la vida de la ropa y el calzado en lugar de desechar.

Propuesta de texto acompañante:

Fabricar una sola camiseta de algodón requiere alrededor de 2.700 litros de agua. Antes de tirar una prenda por un botón caído, una cremallera atascada o una suela gastada, recuerda: ¡en nuestro concejo hay manos expertas!

Apoya a las modistas, zapateros y talleres de costura de tu barrio. Reparar una prenda ahorra hasta un 90% de huella ambiental frente a comprar una nueva y refuerza el comercio de proximidad.

#ValoraLosRecursos #COGERSA #EWWR2026 #EWWRAsturias

Píldora 3: Desperdicio alimentario

Objetivo de la imagen: Evitar el desperdicio alimentario planificando las compras y rescatando alimentos.

Propuesta de texto acompañante:

Tirar comida es tirar el agua, la tierra y el trabajo que costó producirla. Reserva una bandeja en la balda central de tu frigorífico para los alimentos cercanos a caducar. Regla de oro familiar: lo que está en esa bandeja se consume antes de abrir un envase nuevo.

¿Conoces la Operación **#nomesobra**? Es una campaña de @cogersa_asturias para frenar el desperdicio alimentario. Consulta su web https://operacionnomesobra.es/ para descubrir los datos del desperdicio alimentario en Asturias, y trucos y consejos para evitarlo.

#ValoraLosRecursos #COGERSA #EWWR2026 #EWWRAsturias

Píldora 4: Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos

Objetivo de la imagen: Fomentar una correcta gestión de los Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE).

Propuesta de texto acompañante:

Móviles viejos, auriculares estropeados, juguetes a pilas o cables que ya no sabemos qué conectan... Los residuos aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) contienen metales y componentes valiosos que no pueden acabar nunca en el cubo de basura general.

¿El primer paso? Cuídalos: limpia conectores, no sobrecargues baterías y repáralos si fallan. ¿Ya no tienen arreglo? Llévalos al Punto Limpio municipal para que sus materiales se recuperen. Consulta tu punto limpio más cercano en https://cogersa.es/puntos_limpios/

#ValoraLosRecursos #COGERSA #EWWR2026 #EWWRAsturias

Píldora 5: Reutilizable vs. desechable

Objetivo de la imagen: Reducir los envases de un solo uso en la compra y en la calle.

Propuesta de texto acompañante:

Una bolsa de plástico o un vaso desechable se usan solo unas horas, pero tardan décadas en degradarse si acaban en nuestros ríos o montes.

Salir de casa equipado con tu bolsa de tela, tu fiambrera o tu botella de agua reutilizable es un gesto pequeño que evita kilos de basura cada mes.

#ValoraLosRecursos #COGERSA #EWWR2026 #EWWRAsturias

Cómo personalizar las imágenes para RRSS

Las imágenes tienen un espacio designado para incluir el logo de la entidad, para así poder personalizarlas de cara a la publicación de las píldoras en RRSS u otros canales de comunicación de la entidad.

Visibilidad en RRSS

Para mejorar la visibilidad de las publicaciones en RRSS, se han establecido varios "hashtags" oficiales de la campaña para incorporar a las publicaciones:

#ValoraLosRecursos #COGERSA #EWWR2026 #EWWRAsturias

Además, os recordamos que para aumentar el alcance de las publicaciones, podéis **etiquetar a Cogersa** en las publicaciones, y así serán compartidos a través de las cuentas del consorcio.

A continuación os dejamos los perfiles oficiales de Cogersa en las distintas plataformas de RRSS.

- Instagram: @cogersa_asturias
- Facebook: @cogersa
- X: @cogersaasturias
- LinkedIn: @cogersaasturias

El **equipo de coordinación** de la Semana Europea de la Prevención de Residuos a vuestra disposición para consulta sobre este material, así como otras dudas sobre la campaña a través del correo electrónico de la campaña, y de la línea de atención gratuita de Cogersa.

sepr@cogersa.es

900 14 14 14