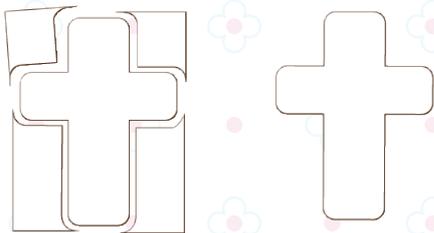


Cómo Hacer Tu Propia Toallita Reutilizable

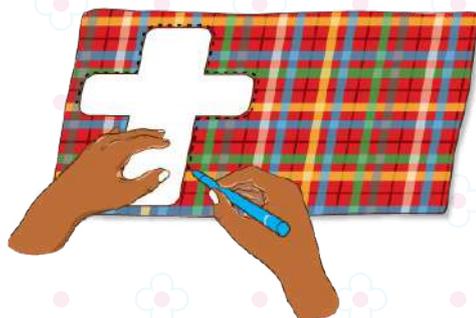


DÍA DE LA SALUD
MENSTRUAL

1) Imprime la plantilla (código QR a continuación) y corta el papel a lo largo de la línea punteada, o corta algo similar a una forma de cruz.



2) Coloca el material boca abajo y traza la plantilla sobre él con un marcador.



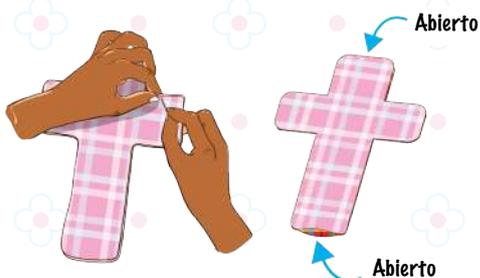
3) Con unas tijeras, corta los dos trozos de algodón.



4) Coloca una pieza encima de la otra, con los lados estampados uno frente al otro.



5) Cose los lados de las dos piezas de tela, dejando abiertas las partes superior e inferior.



6) Baja los bordes de las partes superior e inferior y cose a lo largo de ellos, creando un dobladillo.



7) Dale la vuelta a la tela, dejando al descubierto el patrón y ocultando las costuras por dentro. Cose los lados/alas.



8) Cose un botón o adhesivo en el centro del ala derecha.



9) Marca en el ala izquierda donde estará el agujero. Corta y cose alrededor de los bordes del agujero para evitar que se deshilache.



10) Usa una regla para cortar dos rectángulos de 20 cm de largo x 6 cm de ancho de una toalla. Coloca las piezas una encima de la otra y cóselas juntas a lo largo de la parte superior e inferior.



11) Coloca un broche grande en la parte superior de la toalla cortada.



12) Luego inserta la toalla en el forro, usando el broche para tirar de él hacia arriba. Finalmente, retira el broche.



Para usar Coloca la toallita en su lugar sobre las bragas, dobla las alas y abotona. Una vez que sientas que la toallita está completamente empapada, cámbiala. Asegúrate de lavar y secar completamente ambas piezas después de cada uso.

