

## Guía para hacer una mascarilla – fácil y sencilla.

### Lo que se necesita:

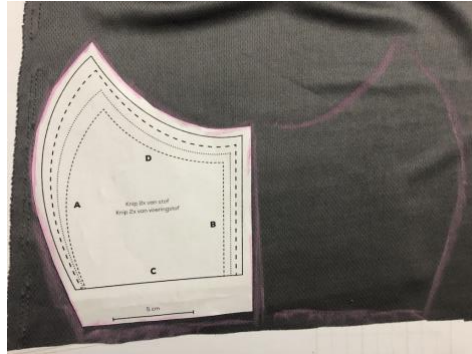
- Patrón (adjunto)
- 2 telas. Elija 2 telas fáciles de lavar, como algodón. Como no se ocupa mucho, a menudo se pueden sacar de restos de tela de hacer ropa u otras cosas. Las telas deben ser diferentes, para que sea fácil saber cuál es el lado interno (que no se puede tocar al usar la mascarilla).
- 4 cintas de 40 o 50 cm de largo. Deben ser largos para poder atarlas detrás de la cabeza sin necesidad de tocar la mascarilla.
- Entre 10 y 15 cm de chenil (opcional – para poder presionar alrededor de la nariz).



### Pasos:

1. Imprima o copie el patrón en el tamaño correcto (ver la línea abajo: si corresponde con 5 cm en la copia, está bien). El patrón tiene 4 tamaños: niño – adolescente – mujer – hombre. Corte el patrón según el tamaño deseado. Poner medio centímetro más para las costuras.

2. Corte las telas según el patrón, asegurándose de tener 2 veces el patrón en la misma tela, en 'espejo'. Deje 1,5 a 2 cm adicionales en la que será el lado interior, para poder doblarlo y poner un filtro luego.



3. Para un trabajo bonito y evitar que las telas se deshilachen, primero pase una puntada zigzag.



zigzag.

4. Coloque las dos piezas del exterior con los lados buenos juntos, y cose el lado curvado largo, para que queden juntos en el centro. Haga lo mismo con la tela del lado interior.
5. Haga un pequeño dobladillo en la parte abajo de tela exterior.



6. Doble la parte inferior para que quede el campo para el filtro. Si es necesario, pase la plancha para que quede el doblado.



7. Coloque las cintas fijadas en el lado bueno de la parte inferior. Las cintas deben ponerse una en la parte superior y una en la parte inferior de cada lado de la mascarilla.



8. Ponga el lado superior encima, con el buen lado hacia las cintas. Asegúrese de que las cintas queden libres dentro de la mascarilla, y sólo en los lados se fijen en la mascarilla.



9. Dele vuelta a la mascarilla para que queden los lados buenos para afuera. Si opta por poner chenil, colóquelo en la parte superior y fíjelo (*se muestra por fuera en la imagen para que se pueda ver cómo hacerlo, pero se coloca el chenil entre los dos lados y se cose.*)



10. Si desea, puede colocar un filtro adicional en la mascarilla. Ese puede ser de papel de cocina.



¡Listo!



## Uso y mantenimiento

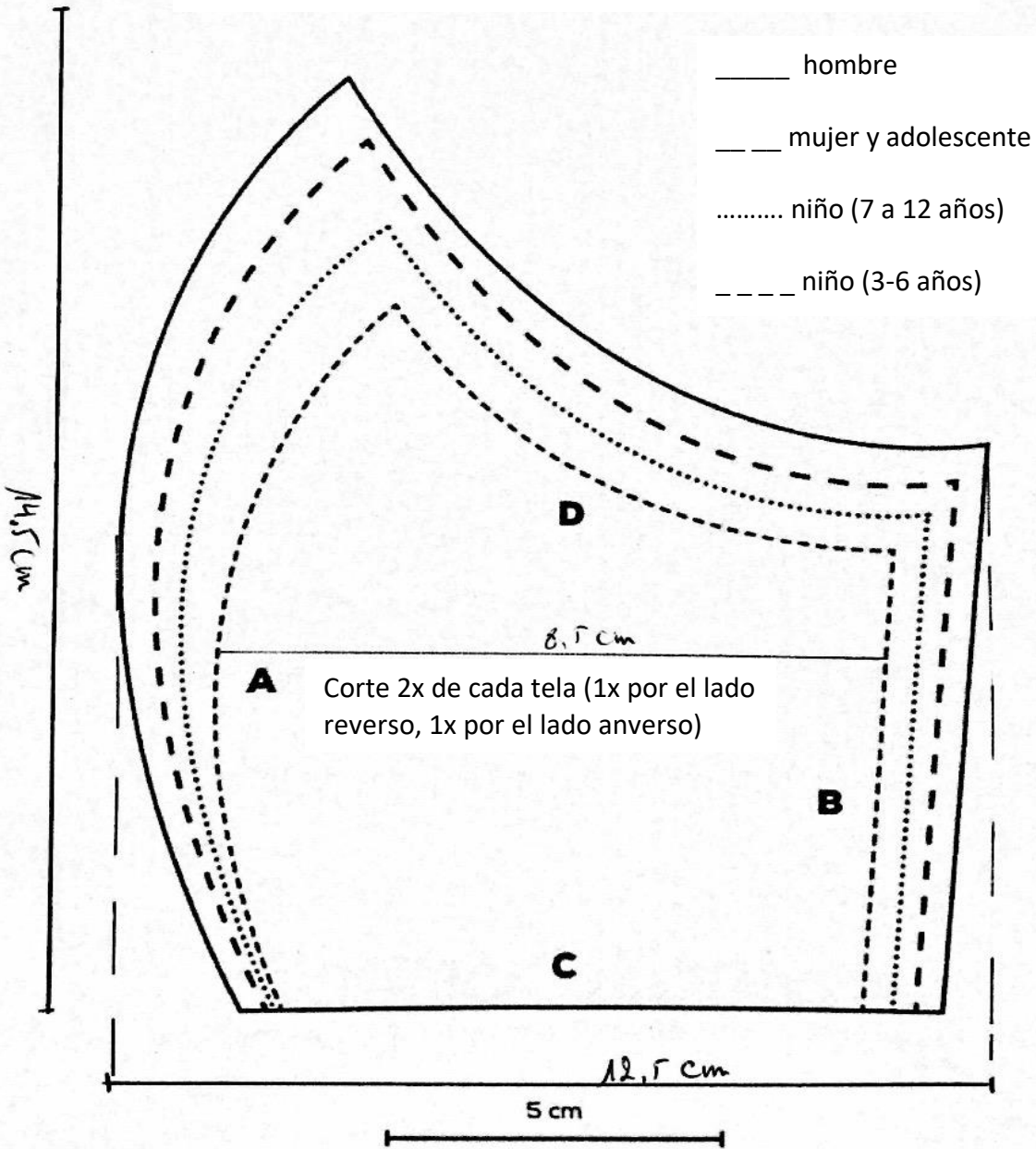
Para ponerse la mascarilla, tome las cintas inferiores y átelas detrás de su cabeza, en la nuca. Luego tome las cintas superiores y átelas detrás de su cabeza, encima de las orejas.



La mascarilla se usa por máximo 8 horas seguidas. Si la hace en una tela que no se puede lavar caliente, pásele la plancha muy caliente. Guárdela en una bolsa ziplock con el lado interno hacía dentro.



# PATRÓN MASCARILLA



Revise aquí la escala (imprimir a tamaño real)

**CUIDADO:** Asegúrese de agregar alrededor del patrón mínimo 0,5 cm para las costuras.