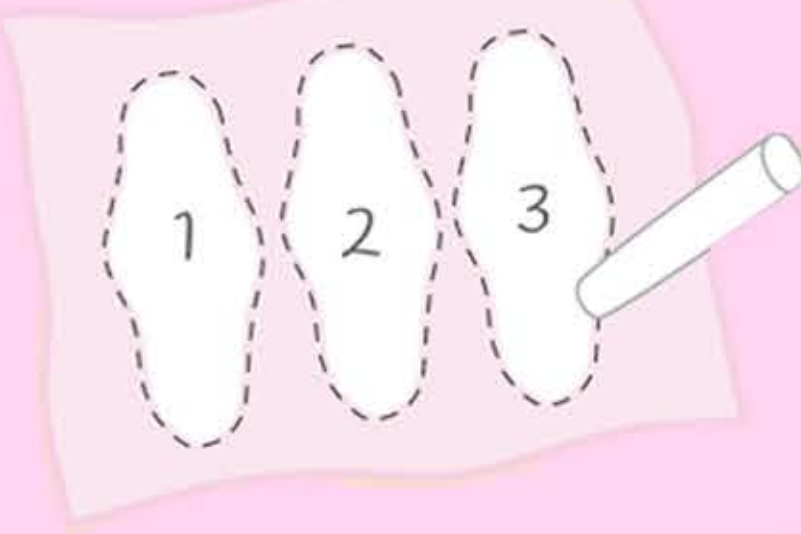


Pasos para CONFECCIÓN DE Toallas Sanitarias Ecológicas

1

Calcar moldes

- Molde 1 para tela impermeable, tela de algodón o hilo (según su conveniencia).
- Molde 2 tela absorbente (sugerida tela toalla).



2

- Recorta una capa de tela impermeable, tela algodón y 2 o 3 capas de tela absorbente.



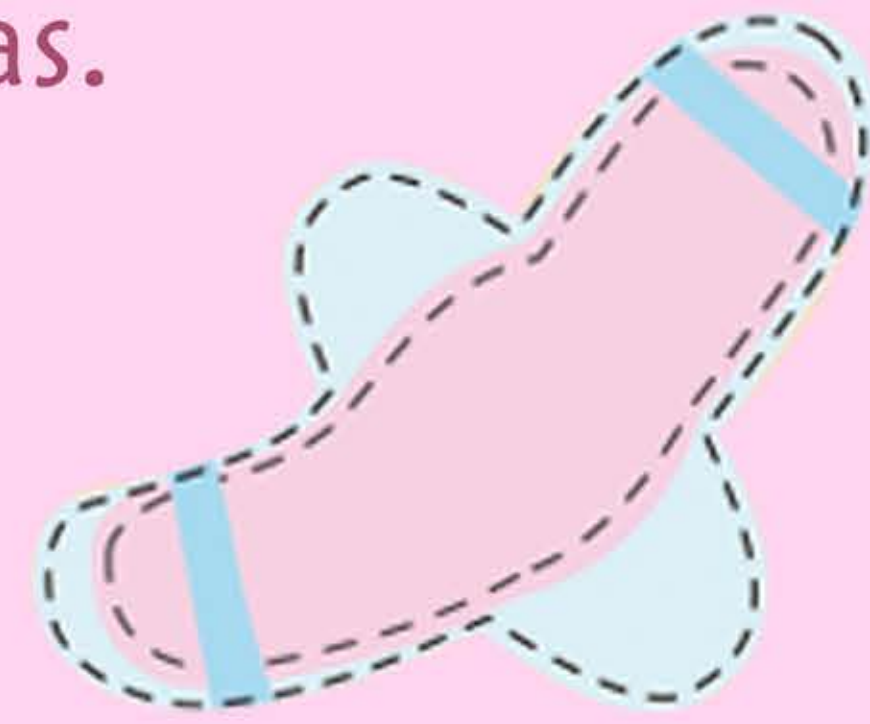
3

- Unir todas capas de tela y coser. Une la tela toalla con tela algodón. Une todas las capas con tela impermeable. ¡Listo cose los bordes!



4

- Coloca y cose el velcro en las alas.



CÓMO USAR

Sujeta las alas de tu toalla a tu ropa interior. No olvides lavar tus manos antes y después de cambiar tu toalla.

- Guarda tus toallas limpias y secas en un lugar limpio y seguro. Tu toalla sucia la puedes guardar en la bolsa impermeable hasta que tengas oportunidad de lavarla en casa.
- Lava tus toallas con agua limpia y jabón. Recuerda que deben reposar en agua y jabón por al menos 30 minutos y luego las debes restregar.
- Sécalas al sol para desinfectarlas naturalmente
- Confecciona tus toallas con telas de algodón de textura suave para no irritar tu piel y evitar la acumulación de humedad.

DATOS INTERESANTES:

- Durante su vida una mujer que utiliza toallas sanitarias desechables genera 60 kilogramos de residuos.
- Las toallas ecológicas reducen el impacto ambiental ya que tienen una vida útil de al menos 5 años y a la vez significan un ahorro económico

EL 28 DE MAYO SE CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DEL MANEJO DE LA HIGIENE MENSTRUAL (MHM)