

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto dura una toalla reutilizable?

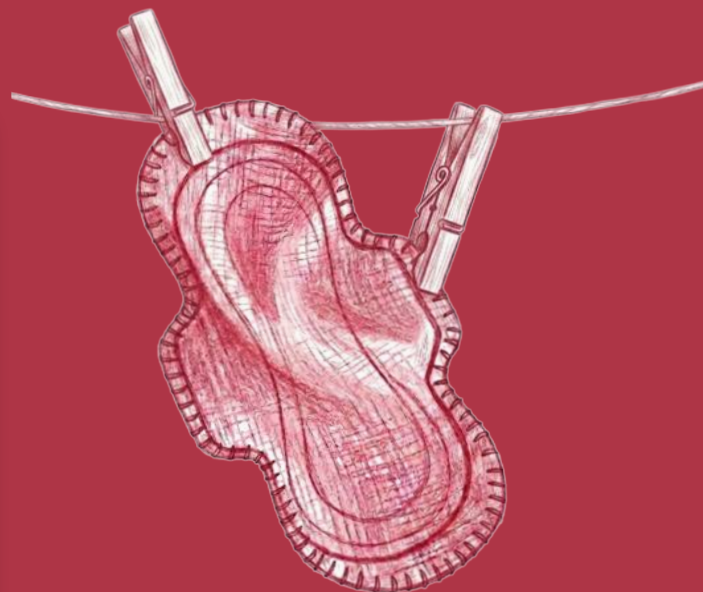
Hasta 5 años con buen cuidado.

¿Es segura?

Sí. Al ser transpirable, evita la humedad y previene infecciones.

¿Puedo usarla en la escuela o trabajo?

Sí. Reemplaza por completo a las desechables. Solo cámbiala cada 4 a 6 horas según tu flujo.



CUIDADOS Y LIMPIEZA

- **Lava con agua fría:** Evita el agua caliente para que no se fijen las manchas.
- **Usa jabón neutro:** No utilices cloro, suavizantes ni detergentes agresivos.
- **Seca al sol:** Ayuda a desinfectar la tela de manera natural.
- **Guarda en seco:** Asegúrate de que la toalla esté completamente seca antes de guardarla en un lugar limpio



MANUAL DE ELABORACIÓN TOALLAS ÉCOLOGICAS DE GESTIÓN MENSTRUAL

La menstruación es un proceso natural que merece ser acompañado con información, herramientas y opciones dignas.

MENSTRUACIÓN DIGNA Y SALUDABLE

La **menstruación** es el desprendimiento mensual del endometrio en forma de sangre y tejido a través de la vagina, con una duración de 3 a 7 días.



Menstruación Digna significa tener acceso a productos de gestión (toallas, copas, calzones), información clara y condiciones seguras para vivir el periodo sin tabúes.

¿SABÍAS QUE...

Una mujer gasta entre \$1,100 y \$3,000 pesos anuales en gestión menstrual y usa de 10,000 a 20,000 toallas desechables en su vida.



No poder comprarlas causa **pobreza menstrual** y deserción escolar o laboral. Las toallas reutilizables son una alternativa económica y ecológica.

MENSTRUACIÓN DIGNA Y SALUDABLE



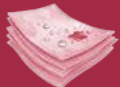
Hojas de papel, cartulina, cartón o papel cebolla. Para diseñar tus patrones.



Tijeras: Para cortar la tela.



Tela de algodón: Debe ser 100% algodón.



Tela de plástico usada para impermeables (PUL) ó tela poliéster: 1 recorte por toalla.



Franela, algodón velour, toallín o tela absorbente: 2 recortes por toalla.



Hilo y aguja: Que el hilo sea resistente.



Pinzas o alfileres: Para fijar las capas de tela.

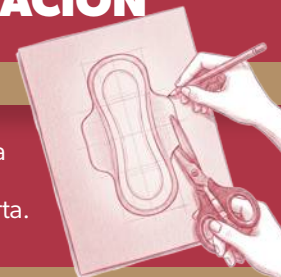


Broches de presión o velcro: 2 broches o un cuadro de velcro de 3x3 cm por pieza.

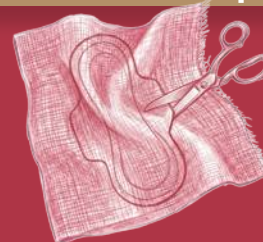
PASOS PARA LA ELABORACIÓN

Paso 1. Diseñar el molde

Dibuja en la hoja de papel o cartón, la forma de una toalla sanitaria con alas (del tamaño de tu preferencia) y recorta.



Paso 2. Cortar las piezas



Cortar 2 piezas de tela de algodón,
2 piezas de tela absorbente
1 pieza de tela impermeable o poliéster.

Paso 3. Armar la toalla

Colocar las capas en el siguiente orden:

Algodón

Absorbente

Impermeable o poliéster

Algodón



Fijar con alfileres para que no se mueva.

Paso 4. Coser

Coser el contorno.

Reforzar la costura en las alas.

Colocar el broche o velcro en las alas.



Paso 5. Revisar y terminar

Revisar costuras.

Ajustar medidas si es necesario.

