

# Cubre bocas

## Materiales

· Tela de algodón o cabeza de indio, suficiente para elaborar unas 25 piezas para niño o unas 20 para adulto (aproximadamente 80 cm.)

· Resorte tubular o plano, muy delgado: 60 cm. por cada cubrebocas

- Hilo
- Aguja
- Tijeras
- Regla
- Lápiz



## Preparación

**1** Aprovechando al máximo la tela, trace rectángulos de los siguientes tamaños según sea el caso y córtelos:

**Adulto: 20 x 15 cm**  
**Niño: 18 x 12 cm**

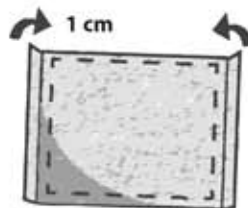


**2** Corte también tramos de resorte con las siguientes dimensiones según sea el caso:

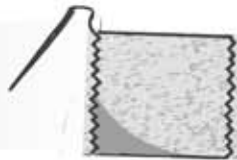


**Adulto: 60 a 70 cm**  
**Niño: 50 a 60 cm**

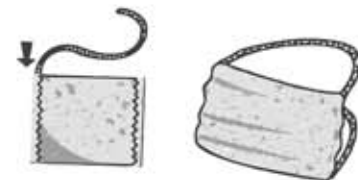
**3** Tome un trozo de tela, haga un doblez de hasta 1 cm. en cada lado (en los lados más cortos)



**4** Doble y cose



**5** Finalmente coloque el resorte y anúdelo.



## Recomendaciones

- Use de 1 a 3 cubrebocas por día (dependiendo de que tanto se desgasten por la humedad de la respiración estornudos y tos)
- No olvide elaborarlos con higiene, limpiando las superficies y lavando previamente sus manos
- Para desecharlos : retire el resorte, deseche la tela dentro de una bolsa de plástico, ciérrela y deposítela en la basura.



**Caritas Mexicana IAP**

Una instancia de servicio de la Conferencia del Episcopado Mexicano

Tintoreto No. 104 Colonia Cd. de los Deportes  
C. P. 03710 México, D. F. Tels. (52) (55) 55 63-16 04,  
(52) (55) 55 63-65 43 y Fax: (52) (55) 55 63-39 68  
[direccion@ceps-caritasmexico.org](mailto:direccion@ceps-caritasmexico.org)