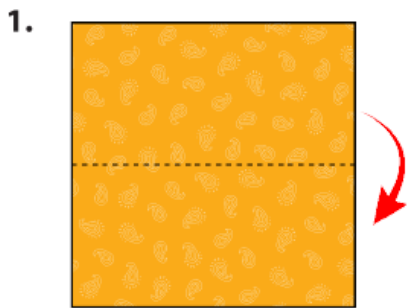


Cómo hacer mascarillas sin costuras

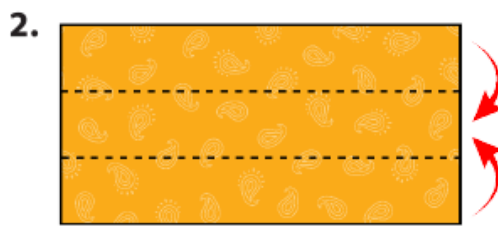
Usted necesitará

- Un pañuelo, camiseta vieja, o tela de algodón cuadrado (corte aproximadamente 20"x20")
- Bandas elásticas (o lazos para el cabello)
- Tijeras (si cortará su propia tela)

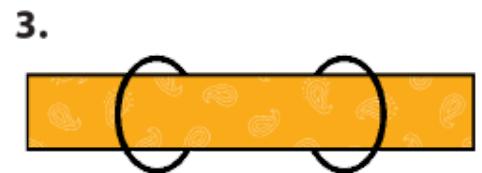
Instrucciones:



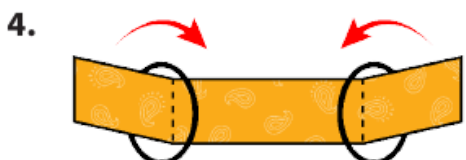
Dobla el pañuelo u tela en mitad



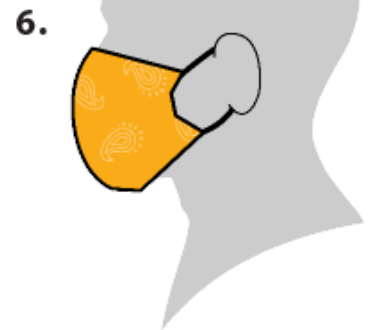
Dobla el pañuelo en 3 partes: hacia abajo y hacia arriba



Coloque las bandas o lazos elásticos en cada lado a unas 6 pulgadas de distancia



Dobla los lados hacia el centro e inserte uno dentro del otro



Para más información, por favor visite el sitio de los [CDC](https://www.cdc.gov)