



Mensaje para los educadores de jóvenes y de 4-H

Abril de 2020

Esta actividad se ofrece y se exhorta como proyecto de servicio para los jóvenes, para que apoyen activamente a sus comunidades durante esta crisis de salud pública. Primero los exhortamos a que hagan cubrebocas de tela para sus familias. Después, cuando tengan más confianza produciendo los cubrebocas, pueden elegir producir más para miembros de la comunidad, grupos e instituciones.

Cuando sea posible, para evitar que llegue carga adicional a los lugares donde cuidan a enfermos, ancianos, presos y otros, recomendamos ayudar a organizar un criterio coordinado para recopilar información acerca de lo que se necesita en la comunidad. Si puede ayudar a encontrar respuestas para las preguntas siguientes y compartirlas con jóvenes voluntarios, adelante. Si puede involucrar a líderes juveniles para que ayuden a recopilar y compartir esta información, eso es todavía mejor.

Piense en los lugares de su comunidad donde la gente debe vivir o trabajar en contacto cercano con los demás: asilos, instalaciones residenciales, cárceles, centros juveniles, etc. y las instalaciones de atención médica donde se puedan usar cubrebocas de tela para los pacientes. Averigüe si alguien en su comunidad está coordinando donativos. Estas son algunas preguntas para plantear antes de comenzar el proyecto:

- ¿Necesita la institución cubrebocas de tela caseros y lavables?
- ¿Qué requisitos de diseño tienen para los cubrebocas de tela (tipo de tela, amarres o elástico, diseño, etc.)
- ¿Cuántos necesita la institución?
- ¿Cuál es una manera segura de hacer donativos a la institución?
- ¿Hay algo más que necesiten saber los voluntarios acerca de hacer un donativo?

En el interés de la distancia social, NO exhortamos a los educadores de jóvenes y de 4-H para que sirvan como puntos de recolección para los donativos. Algunas comunidades tienen puntos de recolección neutrales en lugares como tiendas de abarrotes o farmacias. Haga lo que pueda para averiguar lo que ya está disponible en su comunidad. Si no hay nada, exhorta a los jóvenes y a sus familias para que sigan las instrucciones de las instituciones individuales sobre cómo pueden recibir donativos de manera segura.

Recomendación del CDC sobre el uso de cubrebocas de tela hechos en casa:

El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda usar cubrebocas de tela en lugares públicos, donde es difícil seguir las recomendaciones de distanciamiento social. Los ejemplos incluyen: tiendas de abarrotes y farmacias. Esta práctica tiene importancia especial donde esté ocurriendo la propagación en la comunidad.

El CDC dice que el uso de un cubrebocas simple de tela ayuda a disminuir la propagación del virus. El uso de estos cubrebocas ayuda a prevenir que quienes no saben que tienen el virus lo transmitan a los demás. Usar voluntariamente cubrebocas de tela hechos en casa es una manera como la gente puede ayudar a todos cuando necesitan ir a lugares públicos.

No se les debe poner cubrebocas de tela a los niños menores de 2 años. Evite también ponérselos a todo aquel que tenga problemas para respirar o que esté inconsciente, incapacitado o que de otra manera no pueda quitarse el cubrebocas sin ayuda.

Los cubrebocas de tela recomendados no son máscaras quirúrgicas ni respiradores N-95. Estos son suministros esenciales, reservados para trabajadores de atención médica y otros rescatistas médicos, tal como lo recomienda la orientación actual del CDC. (Orientación actualizada al 5 de abril de 2020. Revise si hay actualizaciones en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>).

Como recordatorio, los cubrebocas no sustituyen las estrategias de prevención recomendadas, incluyendo la distancia social de 6 pies, la buena higiene en las manos, cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar y limpiar las superficies de contacto frecuente. Por favor siga cumpliendo con estas y otras (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>) prácticas de prevención aun cuando use cubrebocas.

¡Gracias de antemano por su apoyo a los jóvenes voluntarios y a sus comunidades! Cuidese y manténgase sano.

Atentamente,
4-H de Wisconsin



UW-MADISON EXTENSION

Objetivos:

Usar habilidades de costura básicas para coser tapabocas de tela reutilizables como ayuda para prevenir la propagación de la enfermedad.

Habilidades de vida:

- Preocuparse por los demás
- Contribuir a un esfuerzo de grupo
- Prevenir enfermedades

Niveles de grado: Tercer grado en adelante

Duración de la experiencia: De 30 a 40 minutos

Suministros necesarios:

- Tela de algodón de tejido apretado y/o de franela de algodón
- Elástico de 1/4 pulgada de ancho
- Hilo
- Tijeras
- Alfileres
- Máquina de coser

Haga con anticipación:

- Imprima/haga copias del patrón
- Imprima las tarjetas de recursos provistas para agregarlas a los cubrebocas terminados.

Fuentes:

- Adaptado por Dawn VandeVoort, educadora de desarrollo juvenil 4-H de la Extensión del condado Door, de “Cómo coser un cubrebocas médico” de The Turban Project (www.facebook.com/turbanproject) y el tutorial en video “Cómo hacer un cubrebocas” de JOANN (www.joann.com/make-to-giveresponse).
- Recomendaciones de salud tomadas de los Centros para el Control de Enfermedades (<https://www.cdc.gov/>) en los enlaces provistos.

Cubrebocas de Tela

Plan de actividades

Antecedentes

En los tiempos en que hay brotes de enfermedades, la prevención de la propagación accidental de un virus ayuda a proteger a todos. Los trabajadores de atención médica y el personal en centros de atención residencial y otros lugares donde la gente debe vivir muy de cerca necesitan ayuda especialmente para mantenerse seguros y protegidos a ellos mismos y a sus residentes.

Hacer un cubrebocas protector es una buena manera de protegernos a nosotros mismos y a los demás contra la propagación de gérmenes y virus, y es una excelente manera de practicar habilidades de costura básicas para ayudar a otros. Podemos usar nuestras habilidades de costura básicas y algunos suministros sencillos para crear un artículo que es importante para mantenernos seguros y saludables a nosotros y a los demás.

Aprendizaje por medio del servicio

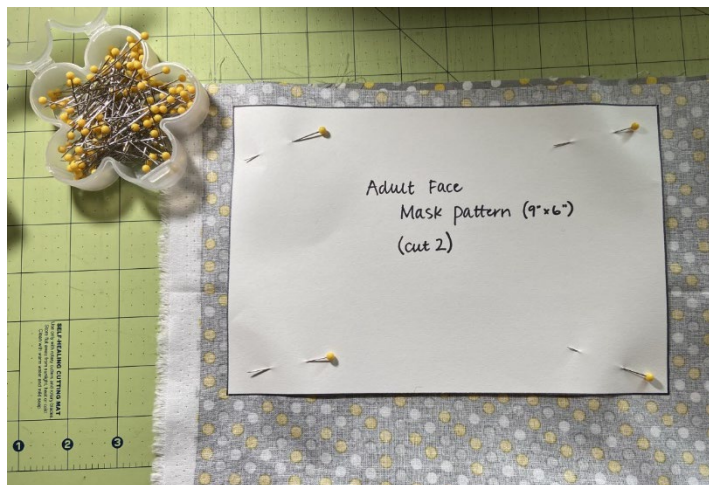
Tal vez quiera comenzar haciendo cubrebocas para los miembros de su familia que los quieran o los puedan necesitar. Cuando se sienta cómodo haciéndolos, es momento de averiguar quién más los puede necesitar.

Piense en los lugares de su comunidad donde la gente debe vivir o trabajar en contacto cercano con los demás: asilos, instalaciones residenciales, cárceles, centros juveniles, etc. y las instalaciones de atención médica donde los pacientes puedan usar cubrebocas hechos en casa. Averigüe si alguien en su comunidad está coordinando donativos de cubrebocas de tela. Si no está seguro de cómo averiguarlo, comience con el educador de su Extensión local. Estos son algunos detalles que son importantes de saber antes de hacer cubrebocas de tela para donar:

- ¿Necesita la institución cubrebocas de tela caseros y lavables?
- ¿Qué requisitos de diseño tienen para los cubrebocas de tela (tipo de tela, amarres o elástico, diseño, etc.)?
- ¿Cuántos cubrebocas de tela necesita la institución?
- ¿Cuál es una manera segura de hacer donativos a la institución?
- ¿Hay algo más que necesitemos saber acerca de cómo hacer un donativo?

ACTIVIDAD

1. Prepare la tela y el elástico usando la plantilla (se incluye con esta lección). Corte dos piezas de tela (elijas telas de algodón de tejido apretado, y las dos pueden ser de algodón; una de algodón y una de franela de algodón o las dos de franela de algodón). Corte dos piezas de elástico que midan 7 pulgadas de largo (use la línea en el patrón marcada “elástico”).



2. Coloque juntos los derechos de la tela. En los extremos cortos, coloque los extremos del elástico (como se muestran en la foto) en las esquinas, entre las capas de tela.



3. Una las capas con alfileres, asegurando los elásticos en las capas.

4. Cosa, uniendo las capas. Cosa alrededor de los bordes exteriores, dejando un margen de costura de 1/4 pulgada. Cuando llegue a las esquinas, use la función de “reversa” de la máquina de coser para retroceder y reforzar las puntadas. Luego continúe con la esquina. Pivotee la aguja en la esquina, avance entre 4 a 5 puntadas, luego regrese entre 4 a 5 puntadas para reforzar de nuevo la esquina. Luego continúe a lo largo de ese lado. Asegúrese de dejar una pequeña abertura (de unas 2 pulgadas) para poder voltear las telas con el derecho hacia afuera.



5. Dé vuelta a las telas con el derecho hacia afuera a través de la abertura en las puntadas. Voltee suavemente las telas con el derecho hacia afuera y acomode suavemente los elásticos para dejar planas todas las costuras.



6. Aplane las telas usando las manos para alisar las piezas.
7. Donde se encuentre la abertura de la tela, doble los bordes al interior y coloque un alfiler en la tela para cerrar la abertura. Esto lo coserá para cerrarlo en el siguiente paso.



8. Cómo hacer los pliegues en los extremos: Esta parte puede ser un poco complicada. Si fuera necesario, pida ayuda a alguien para hacer los pliegues. Necesitará hacer tres pequeños pliegues en cada extremo corto. Es más fácil comenzar con el pliegue medio. Primero encuentre el punto medio del lado con una regla y alfileres. Cuando encuentre la parte media de esa pieza, márquela con un alfiler y dóblela aproximadamente 1/2 pulgada. Asegúrela con un alfiler (vea un ejemplo en la imagen).



9. Cuando haya creado el pliegue medio, haga dos pliegues más, uno en cada lado del medio. Cuando haya creado los tres pliegues, por un lado, el cubrebocas de tela debe verse como la imagen de abajo a la izquierda. Repita el proceso en el otro extremo, asegurando que los pliegues vayan en la misma dirección para que se parezcan a los de la imagen de abajo a la derecha.



10. Cuando los pliegues estén sujetos en su lugar con alfileres, es momento de hacer el pespunte en todo el cubrebocas, para asegurar los pliegues y cerrar la abertura. Cosa alrededor del borde usando un margen de costura de 1/4 pulgada, quitando los alfileres cuando llegue a ellos. Asegúrese de que el elástico siga libre y que no quede atrapado en el pespunte. Ya que haya cosido una vez alrededor del borde, tal vez quiera coser alrededor de nuevo para tener un nivel adicional de apoyo y resistencia.



REFLEXIONE Y APLIQUE

Durante su proyecto o después del mismo, piense en estas preguntas:

- ¿Cómo se sintió al ayudar con este proyecto?
- ¿Cuáles fueron sus partes favoritas del proyecto?
- ¿Cuáles son otras maneras como puede usar sus habilidades de costura para apoyar su comunidad? ¿Qué otros proyectos pueden hacer con estas habilidades para ayudar a los demás?
- Además de los cubrebocas de tela, ¿cuáles son otras maneras como podemos ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y los virus?
- ¿Qué significa este proyecto para usted? ¿Por qué es importante ayudar con proyectos como estos?

EXPLORE MÁS

- ¿Qué pudo hacer para aprender más sobre lo que se necesita en su comunidad? Piense en las organizaciones que ayudan a la gente donde usted vive. ¿Qué están haciendo ahora para ayudar a la gente? ¿Hay maneras como puede ayudar mientras se mantiene seguro y sano?
- ¿Qué pasa si se entera que hay necesidad de cubrebocas de tela más grandes o pequeños que los que acaba de aprender a hacer aquí? Piense en cómo podría cambiar el patrón para que funcione para personas más grandes o más chicas. Esta es una manera de practicar la adaptación de patrones de costura para adecuarse a otros tamaños de personas.
- Algunas instituciones podrían necesitar cierto tipo de cubrebocas diferente al de este patrón.
- Después de averiguar lo que necesitan, ¿cómo podría adaptar o cambiar este patrón para usar diferentes tipos de tela o amarres u otras cosas que pudieran necesitar? ¿Qué aprendió acerca de la costura de cubrebocas de tela que ayudará a seguir un patrón diferente?
- **Para jóvenes del grado 9 en adelante:** Un estigma es la desaprobación o discriminación de una persona con base en una característica que podría parecer que los separa de otras partes de la sociedad. Utilizar Internet para conocer más sobre cómo usar cubrebocas de tela puede tener un estigma para algunos grupos religiosos, raciales y/o culturales. Si una persona usa un cubrebocas en lugares públicos para protegerse a sí misma y a otras de los virus, ¿cómo podrían los miembros de algunos grupos sentirse estigmatizados por cubrirse la cara de esta manera? ¿Por qué podrían sentirse inseguros debido a ese estigma? Si casi todos usan un cubrebocas de tela, ¿cómo cambiaría eso cualquier estigma asociado con su uso?



Elástico: 7 pulg.



Patrón de
cubre bocas de
tela
para adulto (9
x 6 pulg.)

(corte 2)



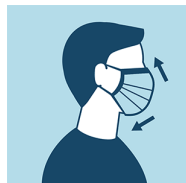
Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Cómo protegerse usted mismo y a los demás:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Cómo usar un cubrebocas de tela

Los cubrebocas de tela deben:



- Ajustar de manera apretada, pero cómoda, contra los lados de la cara
- Estar asegurados con amarres o bucles en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poderse limpiar en lavadora y secadora sin dañarse ni cambiar su forma.

Recomendaciones e imágenes tomadas de "Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la propagación del COVID-19". Visite el enlace para ver las recomendaciones actuales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Cómo protegerse usted mismo y a los demás:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Cómo usar un cubrebocas de tela

Los cubrebocas de tela deben:



- Ajustar de manera apretada, pero cómoda, contra los lados de la cara
- Estar asegurados con amarres o bucles en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poderse limpiar en lavadora y secadora sin dañarse ni cambiar su forma.

Recomendaciones e imágenes tomadas de "Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la propagación del COVID-19". Visite el enlace para ver las recomendaciones actuales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



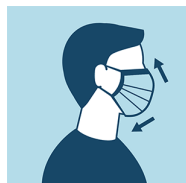
Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Cómo protegerse usted mismo y a los demás:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Cómo usar un cubrebocas de tela

Los cubrebocas de tela deben:



- Ajustar de manera apretada, pero cómoda, contra los lados de la cara
- Estar asegurados con amarres o bucles en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poderse limpiar en lavadora y secadora sin dañarse ni cambiar su forma.

Recomendaciones e imágenes tomadas de "Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la propagación del COVID-19". Visite el enlace para ver las recomendaciones actuales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



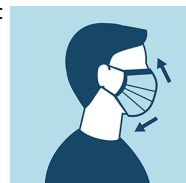
Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Cómo protegerse usted mismo y a los demás:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Cómo usar un cubrebocas de tela

Los cubrebocas de tela deben:



- Ajustar de manera apretada, pero cómoda, contra los lados de la cara
- Estar asegurados con amarres o bucles en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poderse limpiar en lavadora y secadora sin dañarse ni cambiar su forma.

Recomendaciones e imágenes tomadas de "Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la propagación del COVID-19". Visite el enlace para ver las recomendaciones actuales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Cómo protegerse usted mismo y a los demás:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Cómo usar un cubrebocas de tela

Los cubrebocas de tela deben:



- Ajustar de manera apretada, pero cómoda, contra los lados de la cara
- Estar asegurados con amarres o bucles en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poderse limpiar en lavadora y secadora sin dañarse ni cambiar su forma.

Recomendaciones e imágenes tomadas de "Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la propagación del COVID-19". Visite el enlace para ver las recomendaciones actuales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



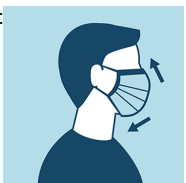
Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Cómo protegerse usted mismo y a los demás:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Cómo usar un cubrebocas de tela

Los cubrebocas de tela deben:



- Ajustar de manera apretada, pero cómoda, contra los lados de la cara
- Estar asegurados con amarres o bucles en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poderse limpiar en lavadora y secadora sin dañarse ni cambiar su forma.

Recomendaciones e imágenes tomadas de "Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la propagación del COVID-19". Visite el enlace para ver las recomendaciones actuales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>