**（スペイン語）**

**布ナプキンの作り方**

**CÓMO PREPARAR TOALLA HIGIÉNICA**

La toalla higiénica es un artículo indispensable para mujeres. Mientras tienen que esperar la llegada de los productos de ayuda, puede preparar toalla higiénica con pañuelo o ropa interior de algodón, o telas de ropas usadas con alta absorción de líquidos.

1. Preparar una tela de tamaño de pañuelo (20 – 25 cm).



1. Doblar un tercio de derecha a izquierda.



1. Colocar encima de ropa la interior.



1. En caso de que no se pueda usar el agua, doblar otro lado limpio de tela para usar una vez más.

