

# Pestaña 1

## 1. Plantilla del guante base (Tamaño Adulto Promedio)

Esta plantilla te servirá para trazar la forma principal del guante en tu tela gruesa reciclada.

Descripción de la Forma: Es una forma de "mano abierta" con un contorno que cubre la palma, la parte superior de la mano y los dedos pulgar e índice. Incluye extensiones para las "pulseras" de sujeción.

Medidas y Detalles (aproximados, pensando en una mano adulta promedio):

- Largo Total (desde la base de la muñeca hasta la punta del dedo medio): 20 - 22 cm
- Ancho de la Palma (en su punto más ancho, debajo de los dedos): 10 - 11 cm
- Ancho de la Muñeca (donde comienza la muñequera): 8 - 9 cm
- Margen de Costura/Adhesión: Se recomienda añadir un margen de 1.5 cm alrededor de todo el contorno para facilitar el corte y la fijación.

Elementos a Incluir en el Diseño de la Plantilla:

- Contorno Principal de la Mano:
  - Dibujar la forma de la mano, con el pulgar e índice separados como para sostener algo. Los otros tres dedos pueden ir juntos.
  - Asegúrate de que la forma principal cubra el dorso de la mano y la palma.
- Extensiones de Sujeción (Pulseras):
  - Desde la base de la palma (área de la muñeca), dibujar dos tiras rectangulares de 3 cm de ancho y unos 15-20 cm de largo (para que rodeen la muñeca y se puedan ajustar con velcro o coser/pegar).
  - Una irá en la muñeca, la otra puede ir más arriba en la mano, cerca de los nudillos, para una mejor sujeción.
  - Indicador: Marcar "Cortar 1 pieza de tela gruesa".

Instrucciones para la Plantilla (dentro del PDF/SVG):

- "Material: Tela gruesa reciclada (mezclilla, lona). Cortar 1 pieza."
- "Ajuste: Esta es una talla promedio. Mide tu mano y ajusta el tamaño si es necesario."
- "Ensamblaje: Fija las tiras de sujeción alrededor de tu muñeca y mano con costura, pegamento o velcro para asegurar el guante."

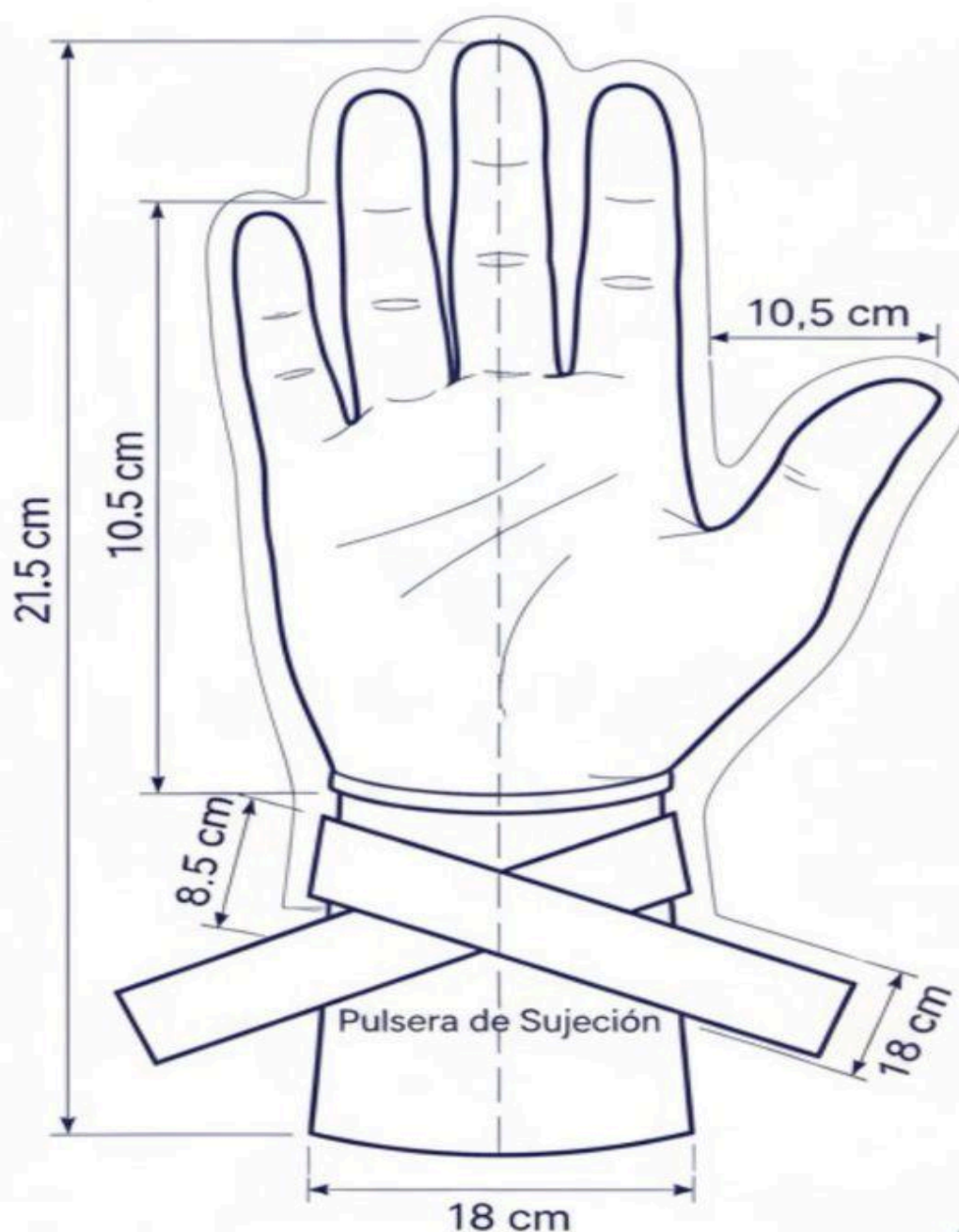
# PLANTILLA GUANTE BASE

**TAMAÑO DE ADULTO PROMEDIO** - CORTAR 1 PIEZA

**MATERIAL:** Tela gruesa reciclada.

**AJUSTE:** Medir mano y adaptar.

**ENSAMABLEE:** Fijar con costura/pegamento.



Escala a Verificación: 2 cm



**Pulso Firme**  
échame una mano

## Pestaña 2

## 2. Plantilla de la Pieza de CAUCHO de Fricción

Esta es una pieza pequeña, pero clave para la amortiguación.

Descripción de la Forma: Un pequeño rectángulo con los bordes ligeramente redondeados.

Medidas:

- Largo: 3 cm
- Ancho: 1 cm
- Grosor: Idealmente, de 2 a 3 mm (como el de una cámara de bicicleta).

Elementos a Incluir en el Diseño de la Plantilla:

- Un rectángulo con las medidas especificadas.
- Indicador: Marcar "Cortar 1 pieza de caucho/goma reciclada".

Instrucciones para la Plantilla (dentro del PDF/SVG):

- "Material: Caucho o goma reciclada (ej. de cámara de bicicleta, suela de zapato viejo). Cortar 1 pieza."
- "Ubicación: Pegar en la parte interna del guante, bajo el pulgar, para que roce con la palma."

# PLANTILLA CAUCHO FRICCIÓN

**MATERIAL:** Caucho o goma reciclada.

**CORTAR:** 1 pieza.

**UBUCACIÓN:** Parte interna del guante, bado el pulgar.



Escala a Verificación:  
1 cm



**Pulso Firme**  
*échame una mano*

## Pestaña 3

### 3. Plantilla del TROZO de ALUMINIO (para Inducción Magnética)

Este es el elemento conductor que interactúa con los imanes.

Descripción de la Forma: Un rectángulo pequeño.

Medidas:

- Largo: 4 cm
- Ancho: 2 cm

Elementos a Incluir en el Diseño de la Plantilla:

- Un rectángulo con las medidas especificadas.
- Indicador: Marcar "Cortar 1 pieza de papel de aluminio o lata de refresco".

Instrucciones para la Plantilla (dentro del PDF/SVG):

- "Material: Papel de aluminio de cocina o pedazo de lata de refresco bien lavada. Cortar 1 pieza."
- "Ubicación: Pegar en el lazo de tela en el dorso del guante, sobre los imanes de la palma."
- "Importante: Asegúrate de que el aluminio esté plano y sin arrugas para una mejor inducción."

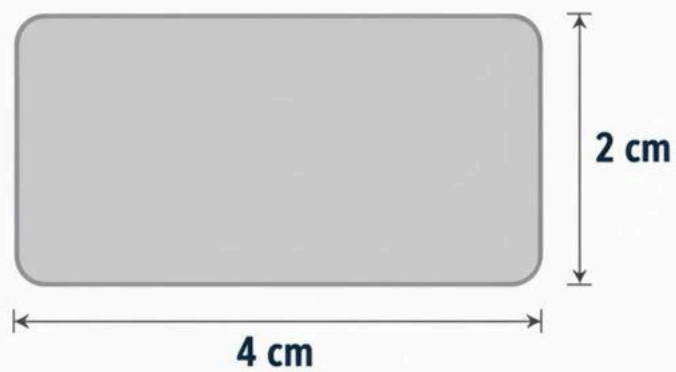


# PLANTILLA TROZO ALUMINIO INDUCCIÓN

**MATERIAL:** Papel de aluminio

**CORTAR:** 1 pieza.

**UBUCACIÓN:** Parte de la tela en el guante, sobre los imanes



Escala a Verificación: 1 cm



**Pulso Firme**  
*échame una mano*

## Pestaña 4

Plantilla de la muñequera casera (Contrapeso - Opción Cero Costo)

Esta plantilla te ayudará a crear la bolsa de tela que rellenarás con arena o piedras.

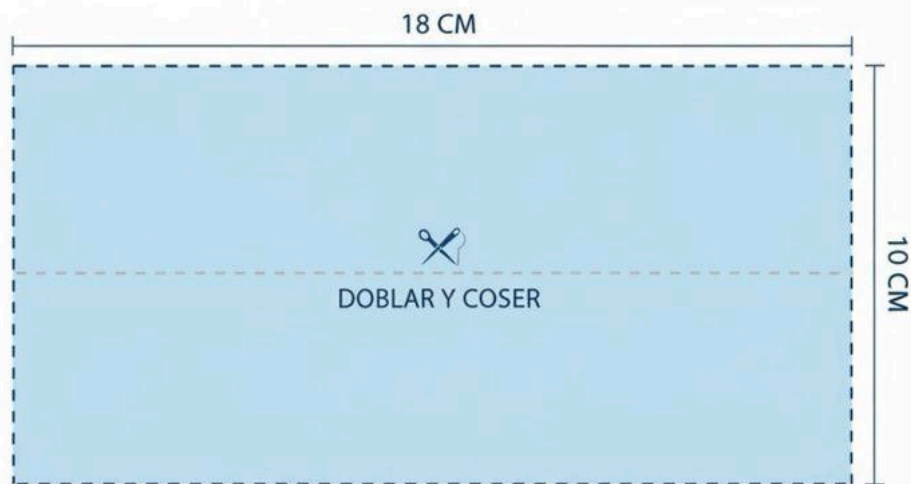
## PLANTILLA MUÑEQUERA CASERA

### CONTRAPESO - OPCIÓN CERO COSTO

**MATERIAL:** Tela gruesa reciclada

**CORTAR:** 1 pieza

**INSTRUCCIONES:** Doblar, coser 3 lados, rellenar con arena/piedritas, coser el lado abierto, fijar al guante.



Escala a Verificación: 1 cm

