

## LISTA DE MATERIALES PARA FABRICAR PLAYSKIN LIFT™ EN CASA

Artículo	Posible(s) vendedor(es)	Costo
<p><b>Para fabricar Playskin Lift™ desde cero:</b> Tela – Tejido de polisandesx blanco de secado rápido para alto rendimiento (estiramiento en cuatro direcciones), 92% Poliéster /18% Spandex</p> <p><b>Para fabricar Playskin Lift™ desde una prenda ya existente:</b> Adquiera la prenda que usted desee, preferiblemente de manga larga para que los insertos se puedan extender más allá del codo para así poder sustentarlo en caso de que el bebé tenga debilidad muscular significativa.</p>	<p>Jo-Ann's Fabrics &amp; Crafts (<a href="http://www.joann.com/performance-fabric-quick-dry-white/12505202.html">http://www.joann.com/performance-fabric-quick-dry-white/12505202.html</a>) (Artículo #12505202)</p>	<p>\$14.99/yd (en promedio se requiere 45cm (½ yarda) para fabricar una prenda de bebé)</p>
<p>Vinilo – Vinilo marino al frente de 100% PVC y dorso de 100% Poliéster</p>	<p>Jo-Ann's Fabrics &amp; Crafts (<a href="http://www.joann.com/marine-vinyl--french-vanilla/12214060.html#q=marine+vinyl&amp;start=7">http://www.joann.com/marine-vinyl--french-vanilla/12214060.html#q=marine+vinyl&amp;start=7</a>; artículo # 12214060)</p>	<p>\$17.99/yd (en promedio se requiere 25cm (1/4 yarda) para fabricar una prenda para bebé)</p>
<p>Acero al carbón 1080 con recubrimiento de fosfato</p>	<p>McMaster-Carr</p>	<p>\$6.48 por 100</p>

Alambre con un diámetro de 0.8mm (.031") y 30.5cm (1') de largo	( <a href="http://www.mcmaster.com/#8907k32/=uq4k2b">http://www.mcmaster.com/#8907k32/=uq4k2b</a> ; artículo # 8907K24)	
Tubo termo-contraíble, de 3.3mm (0.13") de diámetro interno antes de encogerse, 1.5mm (0.06") de diámetro interno después de encogerse, 1.2m (4') de largo	McMaster-Carr ( <a href="http://www.mcmaster.com/#7856k13/=uq415q">http://www.mcmaster.com/#7856k13/=uq415q</a> ; artículo # 7856K13)	\$1.89
Tubo termo-contraíble, 5mm (0.19") de diámetro interno antes de encogerse, 2.3mm (0.09") de diámetro interno después de encogerse, 1.2m (4') de largo	McMaster-Carr ( <a href="http://www.mcmaster.com/#7856k14/=uq40t7">http://www.mcmaster.com/#7856k14/=uq40t7</a> ; artículo # 7856K14)	\$2.27
Amarra circular con hebilla de plástico, Nylon, Negro, 1.5cm (5/8") de ancho, 2.5mm de grueso y 30.5cm (12") de largo	McMaster-Carr ( <a href="http://www.mcmaster.com/#3029t132/=uq41ra">http://www.mcmaster.com/#3029t132/=uq41ra</a> artículo # 3029T132)	\$1.92
Cinta adhesiva deportiva (uso universal)	Walgreens ( <a href="http://www.walgreens.com/store/c/walgreens-general-purpose-athletic-tape-1.5-inch-x-10-yard/ID=prod2301329-product">http://www.walgreens.com/store/c/walgreens-general-purpose-athletic-tape-1.5-inch-x-10-yard/ID=prod2301329-product</a> )	\$4.99 por 10 yardas o 9.144m (se requieren 3" o 7.62 cm para 1 par de insertos)
<b>COSTO TOTAL DEL MATERIAL PARA FABRICAR PLAYSKIN LIFT™</b>		<b>\$29.54</b>



# Instrucciones para fabricar la prenda PlayskinLift

Fabrique el PlayskinLift con prendas ya existentes, ya sea una camisa de manga larga o un enterizo.

Escrito por: Move To Learn Innovation Lab

Traducido por: Irene Castro



## HERRAMIENTAS:

- Máquina de coser
- Cortaalambres
- Aguja
- Tijera



## PARTES:

- Prenda de manga larga
- Enterizo
- Zipper de plástico
- Vinilo marino
- Tira de Velcro
- Gasillas (Alfiler de seguridad)
- Alfiler
- Hilo

## Paso 1 — Selección del tipo de prenda



- Seleccione qué tipo de prenda prefiere para el PlayskinLift.
  - Camisa de manga larga
  - Enterizo
- Las instrucciones para ambos tipos de prenda se incluyen en esta guía.

## Paso 2 — Preparación del zipper




- Coloque la prenda en una superficie plana, la parte frontal debe estar colocada hacia arriba.
- Determine la línea media de la parte frontal de la prenda. Mida el ancho de la prenda y marque el punto medio con un lápiz.
- A partir de esta marca, trace una línea recta desde el cuello hasta el borde inferior de la prenda.
- En el caso del enterizo, la línea media estará ligeramente desplazada debido al cierre ubicado en la entrepierna.
- Corte a lo largo de la línea media de la parte frontal de la prenda. Esta será la apertura donde se colocará el zipper.



### Paso 3 — Adición del zipper



- Alinee a parte inferior de la tira del zipper con la borde inferior del corte de la abertura frontal.
- Si el zipper es muy largo para la prenda, proceda al paso 4: Recorte del zipper. 
- Utilizando la puntada recta de la máquina de coser, cosa el zipper a la abertura frontal de la prenda.
- Use cualquier margen de costura de 0.5cm (1/4") a 1.5 cm (5/8").


### Paso 4 — Recorte del zipper



- Utilice un lápiz para marcar el borde superior del cuello de la prenda en la cinta del zipper.
- Marque una segunda línea 1.25cm (1/2") sobre la marca del borde superior del cuello de la prenda.
- Corte la cinta en la segunda marca.
- Utilizando un alicate, retire los dientes del zipper entre la marca del borde superior del cuello de la prenda y el borde cortado de la cinta.
- Doble hacia adentro el exceso de la cinta en el borde superior del cuello de la prenda, asegure el zipper.


## Paso 5 — Ajustes iniciales



- ¡Ahora se necesita al bebé!
- Arrope al bebé en la prenda, ya sea el enterizo o la camisa de manga larga.
- Evalué el ajuste de la prenda para decidir si es necesario realizar modificaciones.
- La prenda debe quedar ajustada, no apretada. 
- Pellizque con los dedos el exceso de tela a lo largo de la costura lateral para empezar con las modificaciones.

## Paso 6 — Ajustando la prenda



- Utilizando una gasilla, asegure el exceso de tela a lo largo de la costura lateral de la prenda.
- Si es necesario, sujete con más gasillas la misma cantidad de exceso de tela a lo largo de la costura lateral hasta la axila.
- Repita los pasos anteriores en el otro brazo. 

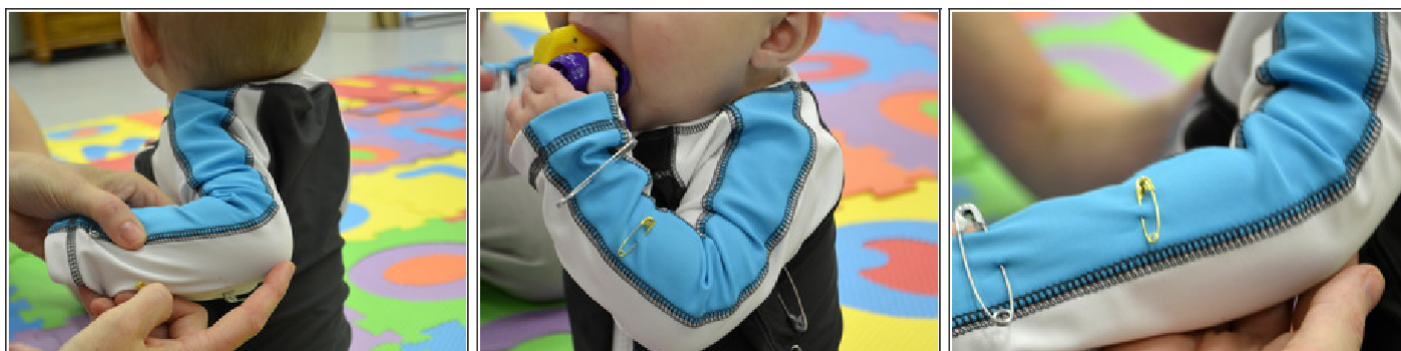
## Paso 7 — Ajustando la manga



- Comenzando en la axila, continúe asegurando el exceso de tela a lo largo de la manga.
- Con una gasilla, delimite el doblés de la manga.
- Repita los pasos anteriores en el otro brazo.



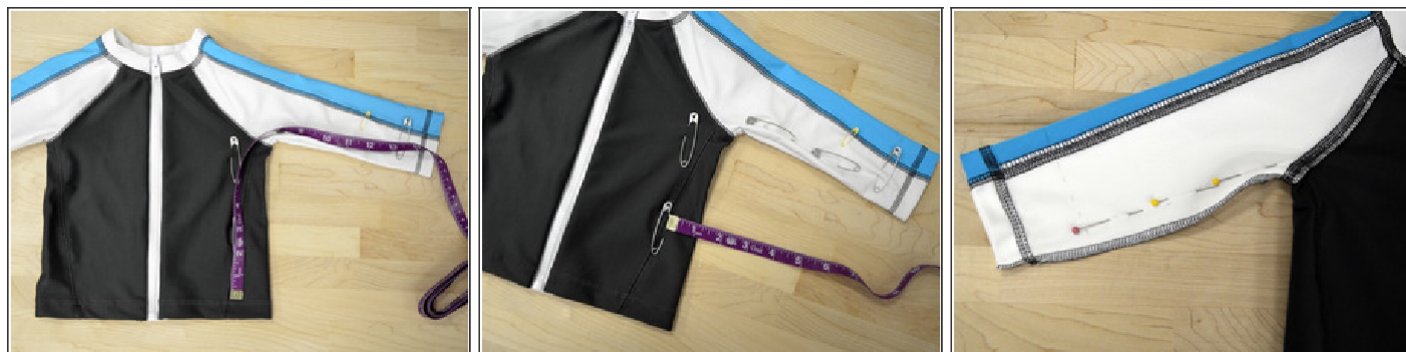
## Paso 8 — Marcando la ubicación de los túneles de vinilo



- Identifique el codo en la prenda.
- El túnel de vinilo debe terminar entre el codo y el doblés de la manga.
- Marque el codo con una gasilla pequeña o de color.
- Repita los pasos anteriores en el otro brazo.



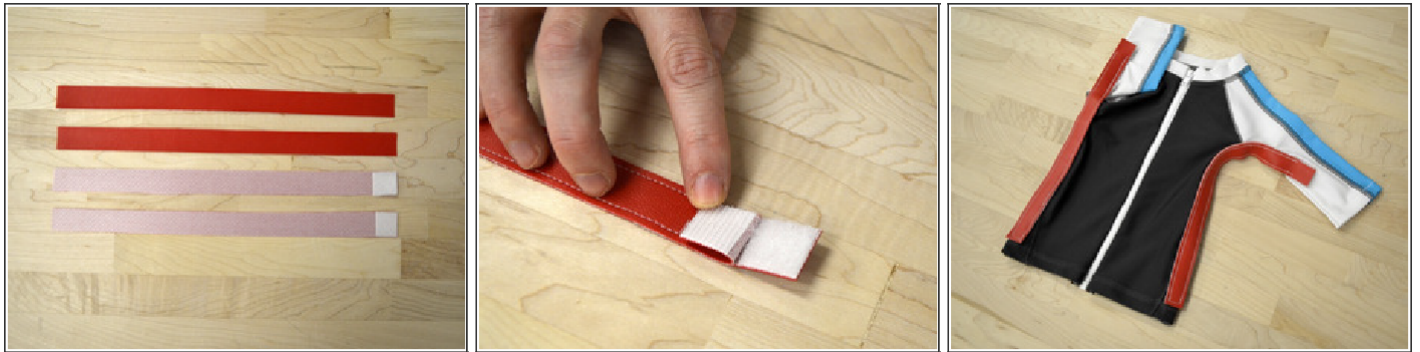
## Paso 9 — Cosiendo las modificaciones



- Mida y apunte la longitud desde el borde inferior de la prenda (abertura de la pierna, en el enterizo) hasta la gasilla pequeña o de color. Esta será la longitud total del túnel de vinilo.
- Mida la distancia desde las gasillas hasta la costura lateral. La posición de estas gasillas será la nueva posición de costura para la costura lateral.
- Con un lápiz, trace la ubicación de las gasillas.
- En caso de que la manga sea muy larga para el bebé, recorte y cosa con la máquina de coser hasta alcanzar la longitud deseada.
- Cosa la nueva costura lateral siguiendo las marcas del lápiz. Repita en la costura lateral del otro lado.



## Paso10 — Fabricando los túneles de vinilo



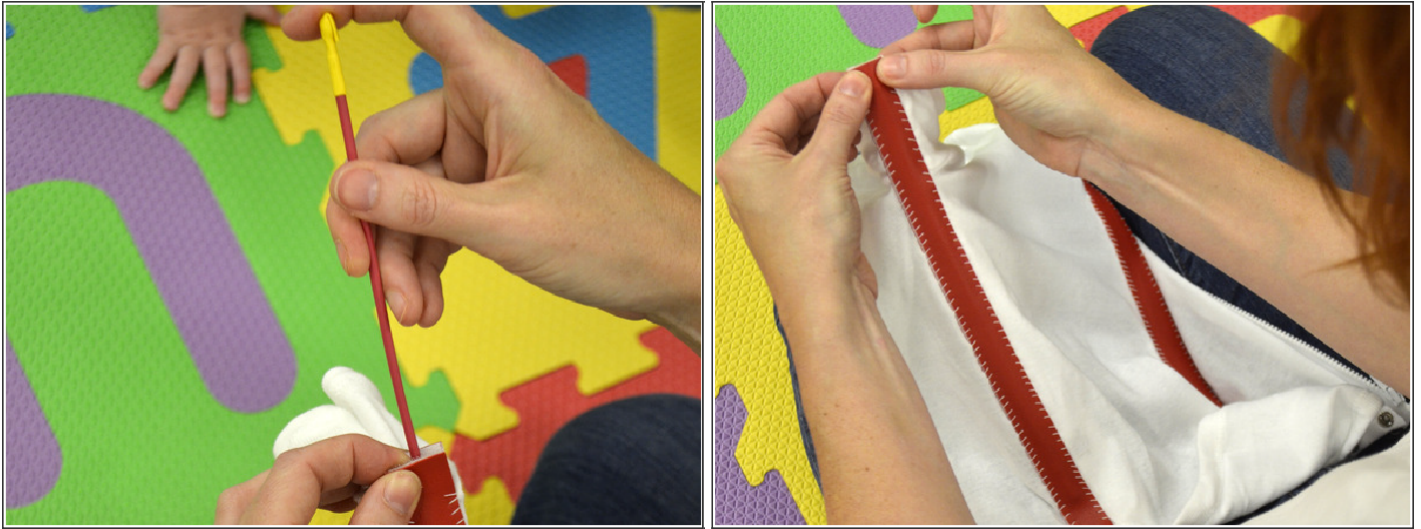
- Corte 4 tiras iguales de la tela de vinilo. Deben ser 2.5cm (1") más largas que la medida que se apuntó anteriormente y de 2cm (3/4") de ancho. Adhiera una pestaña de 1.25cm (1/2") o de 1.27cm de Velcro adhesivo al final de dos 2 de las tiras.
- Para unir con la máquina de coser:
  - Utilizando la puntada larga, cosa dos tiras con la cara de PVC hacia fuera.
  - Debe coser el túnel de vinilo desde la pestaña de Velcro (la cual será ubicada entre el codo y el doblés de la manga) bajando por el lado largo del túnel, por la parte inferior y por el otro lado, terminando de nuevo en la pestaña de Velcro. El margen de costura será de 3mm(1/8").
  - Sujete el túnel de vinilo a las costuras laterales de la prenda. Comience desde el borde inferior de la prenda hasta el punto final marcado en la manga.
  - Cosa a lo largo de la línea de costura lateral demarcada previamente. Añada la parte fibrosa del Velcro.

### Paso 11 — Método de costura alternativo para los túneles de vinilo



- Adhiera una pestaña de 1.25cm (1/2") de Velcro adhesivo al final de dos 2 de las tiras.
- Sujete dos tiras de vinilo (con la cara de PVC hacia fuera) a las costuras laterales de la prenda.
- Usando la puntada de látigo, cosa a mano las tiras de vinilo a las costuras laterales de la prenda.
  - Debe coser las tiras con la forma de la letra U (bajando por el lado largo del túnel, por la parte inferior y por el otro lado, terminando de nuevo en la pestaña de Velcro).
  - Mantenga la puntada corta para asegurar firmemente las tiras a la prenda.
- Fije el Velcro a la tira de vinilo

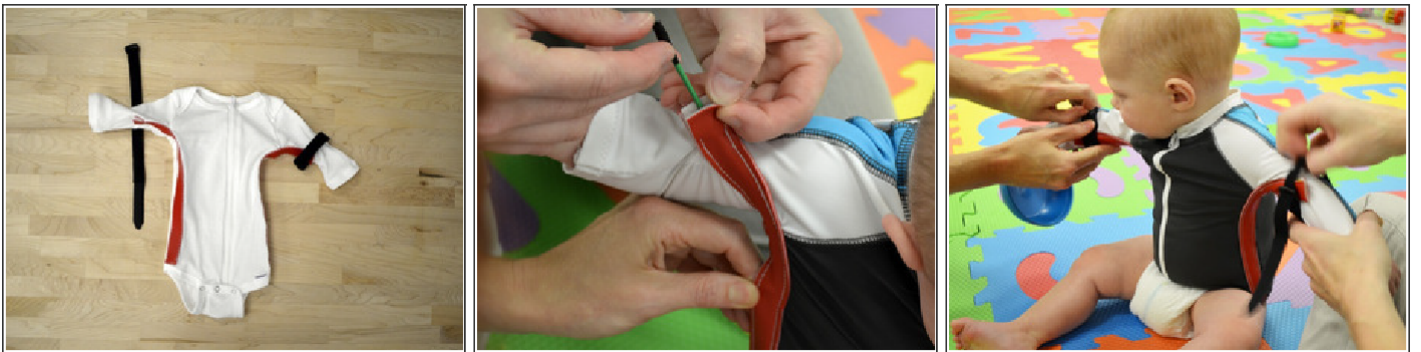
## Paso 12 — Agregando los insertos mecánicos



- Cada túnel de vinilo requiere un inserto mecánico.
- Deslice el inserto mecánico dentro del túnel de vinilo.
- Enganche la pestaña de Velcro.
- El inserto mecánico debe agregarse una vez que el bebé tenga la prenda.



## Paso 13 — Vistiendo el PlayskinLift



- Para ambos estilos de PlayskinLift, las tiras de Velcro serán utilizadas para sujetar el túnel.
- Arrope al bebé en PlayskinLift, añada los insertos mecánicos.
- Ponga las tiras de Velcro en el final superior del túnel. Apriete para que esté firme.
- Tenga cuidado de no apretar mucho las tiras de Velcro. Deben estar lo suficientemente ajustadas para evitar que el túnel de vinilo se mueva.
- ¡Disfrute del PlayskinLift!



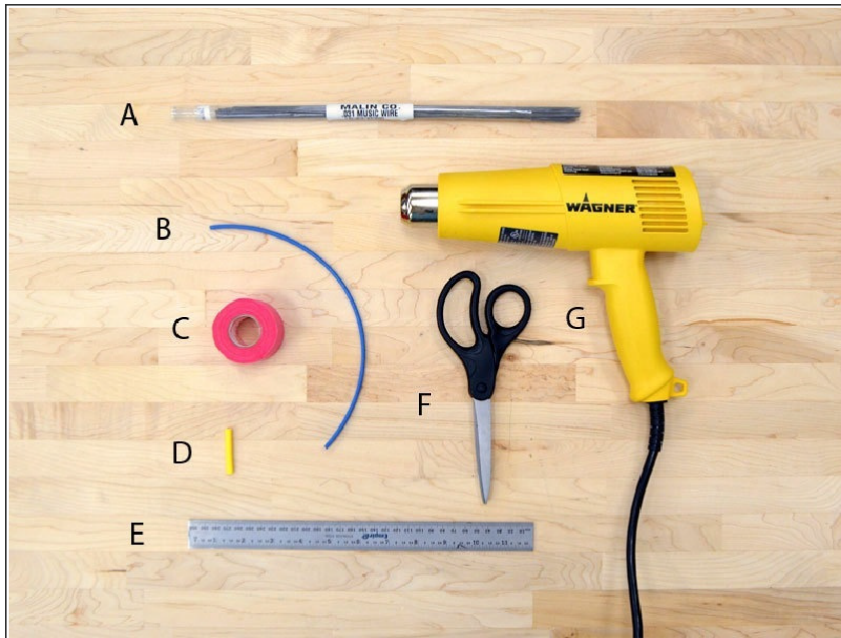


# Instrucciones para fabricar los insertos mecánicos

Escrito por: John Koshy & Iryna Babik

Traducido por: Irene Castro

## Paso 1 — Lista de materiales



### ● Lista de materiales

- A: Alambres de acero
- B: Tubo termo-contraíble
- C: Cinta adhesiva deportiva
- D: Tubo termo-contraíble más grande
- E: Regla
- F: Tijeras
- G: Secadora de calor
- Cortaalambres o alicata (sin incluir en la imagen)
- Guantes de seguridad (sin incluir en la imagen)

## Paso 2

- Luego de coser los túneles de vinilo a la prenda, mida la longitud de los insertos que irán dentro de ellos. Asegúrese de que el largo sea menor a 30.5cm (12")
- Utilice la siguiente tabla para determinar la fuerza (en gramos) de los insertos: esto va a depender de la edad del bebé y el largo de los insertos. La regla general es que los niños de mayor edad necesitan más fuerza en los insertos: los insertos cortos serán menos fuertes (van a ser más rígidos e incómodos).

Edad del bebé	Insertos cortos (20 a 25cm)	Insertos largos (25 a 30.5cm)
4 a 11 meses	81.5 a 122.5 gr	122.5 a 227 gr
12 a 36 meses	81.6 a 227 gr	227 a 545 gr

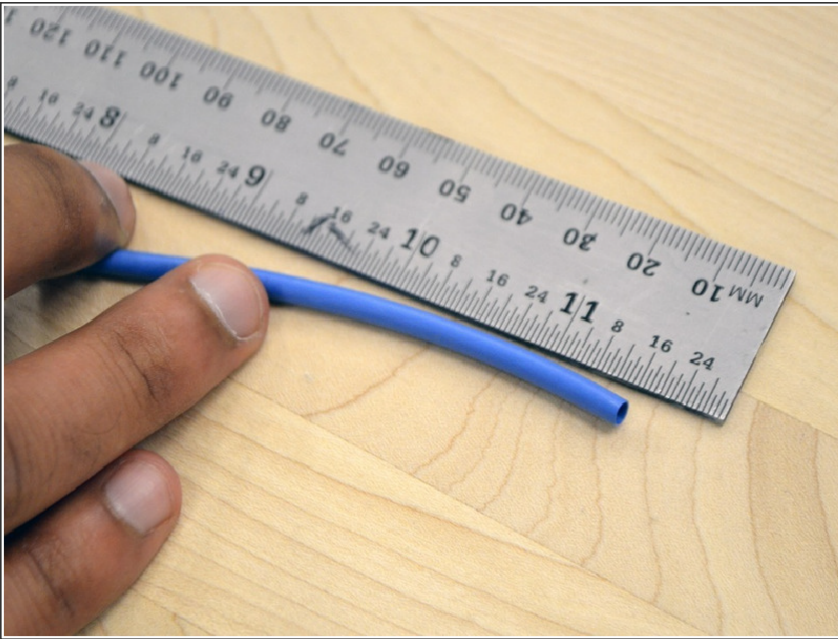
- Luego de determinar la fuerza de los insertos (en gramos), en la siguiente tabla podrá identificar el número (en morado) y el diámetro (en verde) de los alambres de acero que va a necesitar para hacer los insertos.
- Por ejemplo, si se está haciendo un inserto para un niño de 12 meses de edad, en donde los y miden 30cm (11.5") de largo. Utilizando la siguiente tabla, se puede determinar que se necesita insertos con una fuerza de 226.5-545gr (0.5-1.2 lbs). Para esto se harán dos pares de insertos, uno más fuerte (227gr) que el otro (545gr). En la siguiente tabla se observa que para los insertos con una fuerza de 226.5 gr (0.5lb) se pueden usar 12 alambres de acero con un diámetro de 0.6mm (0.024") o 20 alambres de acero con un diámetro de 0.5mm (0.020"); mientras que para los

insertos de 545gr (1.2lbs), se usaran 10 alambres de acero con un diámetro de 0.8 (0.031”). Las combinaciones más utilizadas en nuestro laboratorio se encuentran en color rojo, sin embargo, usted puede utilizar diferentes combinaciones dependiendo de los materiales a su disponibilidad.

<b>Fuerza de los insertos (en kg)</b>						
<b>Cantidad de alambres</b>	<b>Diámetro del alambre (en mm)</b>					
	<b>1</b>	<b>0.78</b>	<b>0.60</b>	<b>0.050</b>	<b>0.45</b>	<b>0.40</b>
<b>1</b>	0.20	0.10	0.02	0.011	0.008	0.005
<b>2</b>	0.35	0.15	0.03	0.022	0.0095	0.008
<b>3</b>	0.53	0.20	0.04	0.035	0.01	0.012
<b>4</b>	0.68	0.25	0.06	0.055	0.012	0.015
<b>5</b>	0.85	0.30	0.08	0.068	0.014	0.020
<b>6</b>	1.03	0.35	0.10	0.077	0.015	0.022
<b>7</b>	1.20	0.40	0.12	0.085	0.016	0.026
<b>8</b>	1.38	0.45	0.14	0.095	0.025	0.030
<b>9</b>	1.55	0.50	0.16	0.10	0.032	0.033
<b>10</b>	1.72	<b>0.55</b>	0.18	0.11	0.04	0.036
<b>11</b>	1.90	0.60	0.20	<b>0.12</b>	0.05	0.040
<b>12</b>	2.05	0.65	<b>0.22</b>	0.14	0.057	0.043
<b>13</b>	2.24	0.70	0.26	0.16	0.065	0.045
<b>14</b>	2.40	0.75	0.30	0.17	0.075	0.050
<b>15</b>	2.60	0.80	0.32	0.18	<b>0.08</b>	0.053
<b>16</b>	2.75	0.85	0.34	0.19	0.09	0.060
<b>17</b>	3.00	0.90	<b>0.36</b>	0.20	0.10	0.065
<b>18</b>	3.10	0.95	0.38	0.21	0.11	0.070
<b>19</b>	3.30	1.00	0.40	0.22	0.115	0.075
<b>20</b>	3.45	1.05	0.93	<b>0.23</b>	<b>0.122</b>	<b>0.080</b>

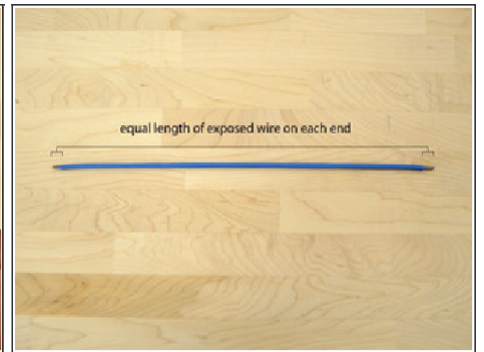
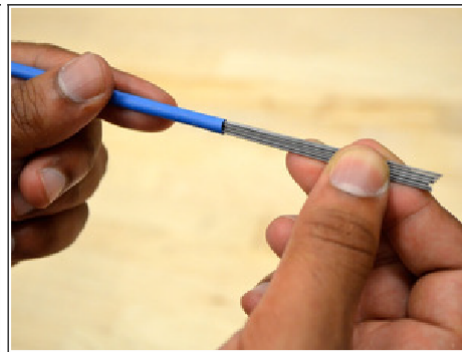
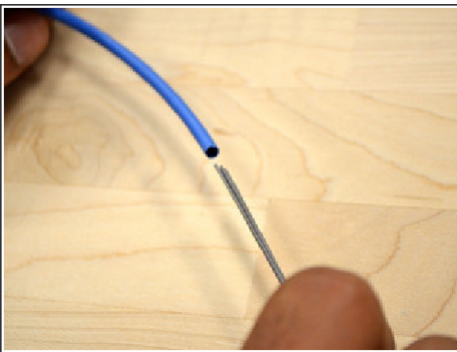
- Cuente la cantidad apropiada de alambres de acero: 2 pares por 2 insertos mecánicos (brazo derecho e izquierdo).
- Prepare el tubo termo-contráible que va a sujetar estos alambres de acero (no muy apretado o flojo).

### Paso 3




- Corte el tubo termo-contraíble a un largo de 30cm (11.5").

### Paso 4

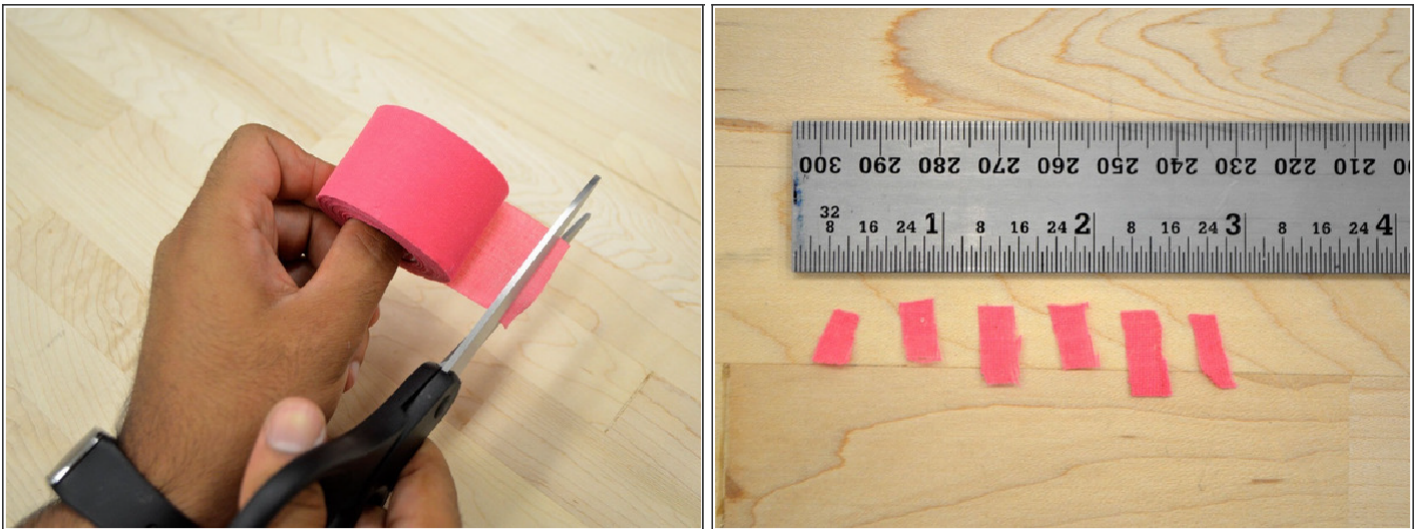


- Introduzca los alambres de acero al tubo termo-contraíble.
- Asegúrese de que todos los alambres estén alineados en un extremo del inserto; debe cortar los alambres de acero a la longitud deseada en el extremo que quedo desalineado.
- Asegúrese de dejar la misma longitud de alambres de acero en ambos extremos del tubo.

## Step 5

- Utilice la secadora de calor para que el tubo termo-contráible se contraiga sobre los alambres de acero. Sujete la secadora de calor a 5cm (1.5") de distancia de los insertos mientras los calienta. No mantenga la secadora de calor en un solo punto: muévela lentamente a lo largo del inserto hasta que el tubo termo-contráible se contraiga completamente.
- ¡Los insertos se puede sobre calentar! Utilice guates de seguridad. Tenga cuidado de no quemarse los dedos. 
- Ahora, corte un lado de cada inserto para obtener la longitud deseada. Por ejemplo, si los insertos deben ser de 30cm (11.5") de largo y tienen una longitud de 30.5cm (12"), alinee los insertos a lo largo de la regla y marque la longitud de 30cm (11.5") comenzando desde el extremo en donde todos los cables están alineados. Corte el sobrante con el cortaalambres.
- Asegúrese de que el tubo termo-contráible no cubra 6.5mm (0.25") a cada lado del inserto. Corte el tubo si es necesario.

## Paso 6



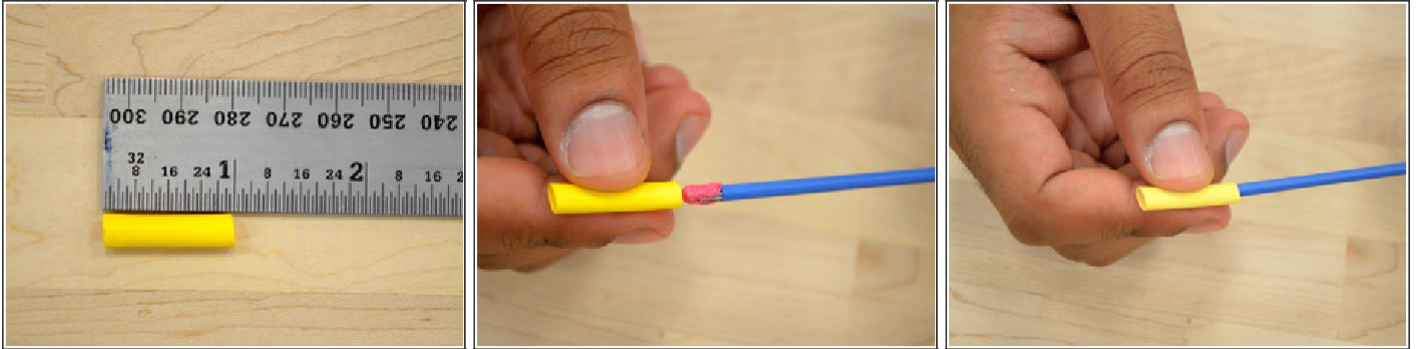
- Corte 10 piezas de 6.5mm x 20mm (1/4" x 3/4") de la cinta adhesiva deportiva.



## Paso 7

- Doble 1 pieza de la cinta adhesiva sobre el alambre expuesto.
- Siga doblando 5 piezas de cinta adhesiva deportiva en cada extremo, una capa sobre la otra.

## Paso 8



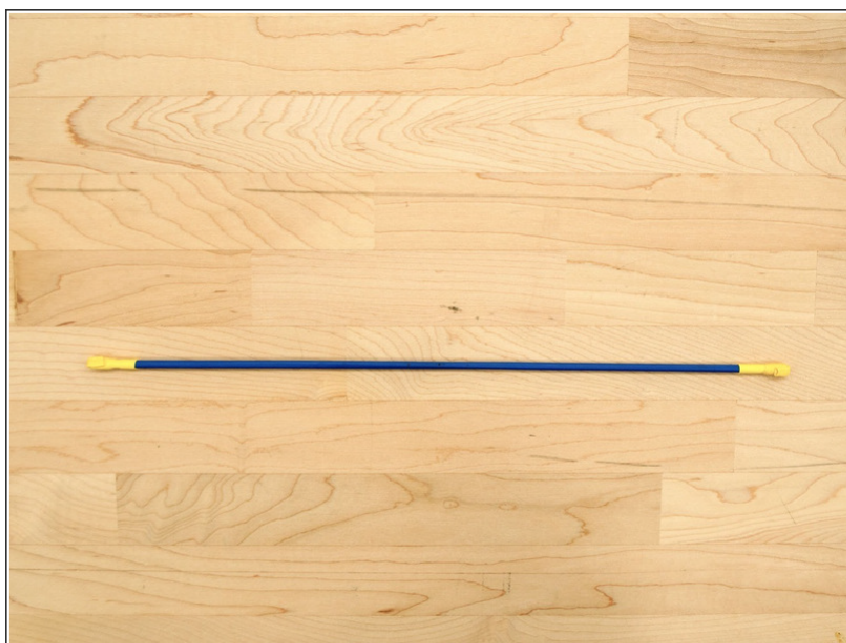
- Corte el tubo termo-contráible de mayor diámetro en dos piezas de 2.5cm (1") de largo.
- Coloque este tubo termo-contráible sobre las capas de cinta adhesiva deportiva. Deje 6mm (1/4") de tubo como residuo al extremo.

## Paso 9

- Utilice la secadora de calor para contraer el tubo termo-contráible en la posición deseada.
- Mientras el tubo termo-contráible este caliente. Doble el residuo del tubo para tapar el extremo.
- Recuerde utilizar guantes de seguridad.
- Repita este paso para que ambos extremos queden sellados.



## Paso 10



- Complete el inserto.