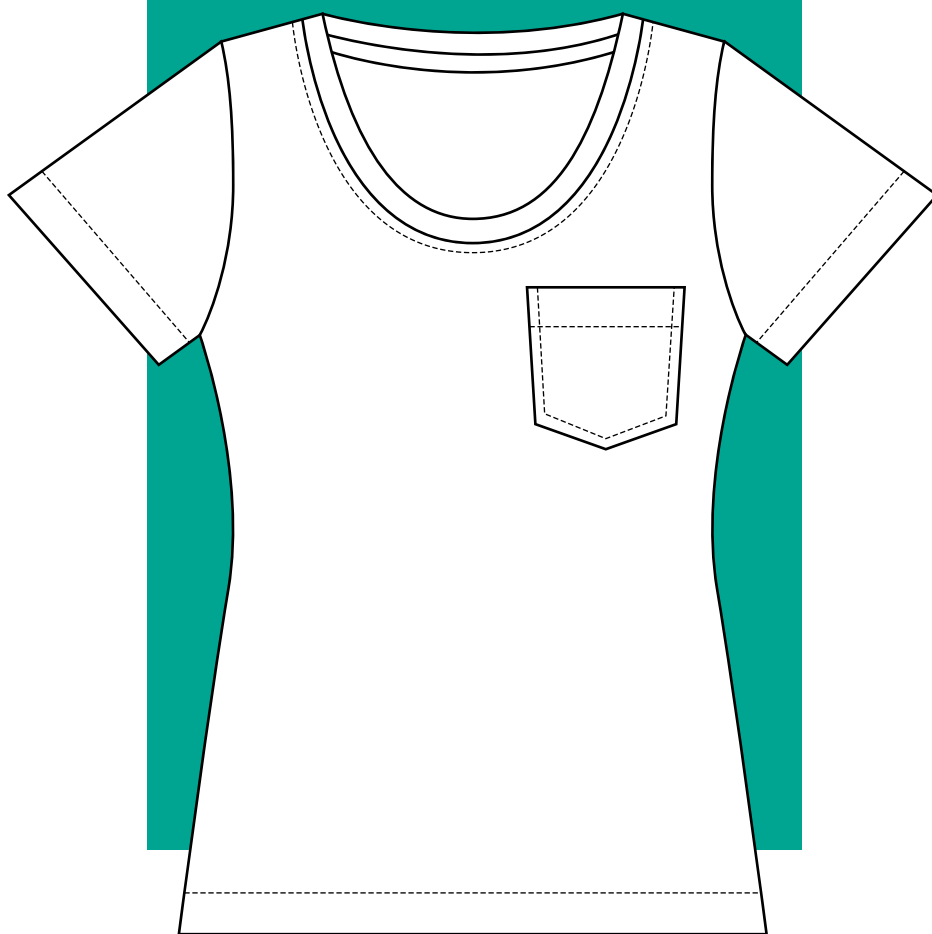


# \*Juana

T-SHIRT



INSTRUCCIONES PARA  
CORTAR Y COSER



# ¡Hola!

Estas son las instrucciones con todos los detalles y tips para que puedas construir tu prenda.  
Si tenés alguna duda, podés escribirme a [zootrelew@gmail.com](mailto:zootrelew@gmail.com)

## ¿Cómo sé cuál es mi talla?

Para saber qué talla de prenda te conviene cortar, te recomiendo pedir ayuda a alguien en tu casa para medirte el contorno del busto, la cintura y la cadera con un centímetro. Luego, buscá tus medidas en esta tabla e identificá el talla que más se parece a vos.

Tabla de medidas **en centímetros**

TALLE	XS	S	M	L	XL
Circunferencia de Busto	88	92	96	100	104
Circunferencia de Cintura	70	74	77	82	86
Circunferencia de Cadera	94	98	102	106	110
Largo de Espalda	40,5	41	41,5	42	42,5

Medidas de la prenda terminada de confeccionar **en centímetros**

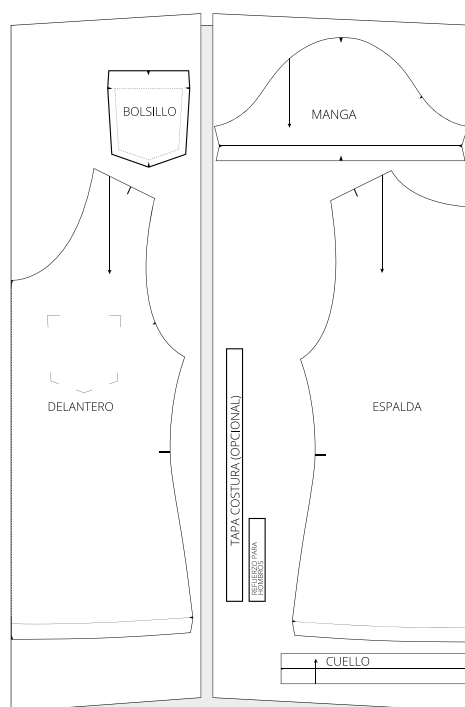
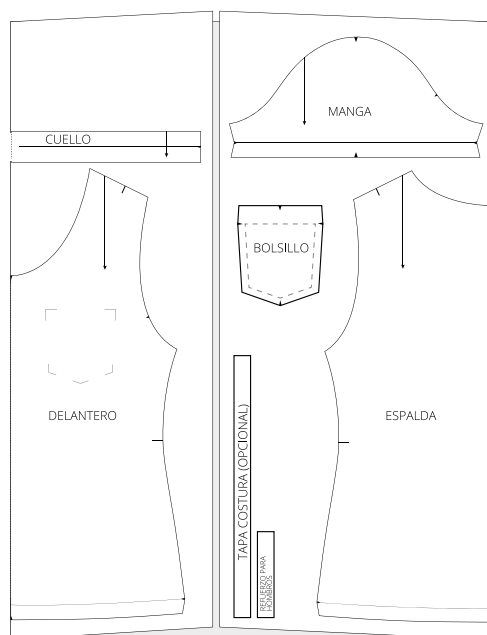
TALLE	XS	S	M	L	XL
Circunferencia de Busto	88	92	96	99	104
Circunferencia de Cintura	70	74	77	89,2	86
Circunferencia de Cadera	94	98	102	106	110
Largo hasta el Dobladillo	40,5	41	41,5	66	42,5
Largo de Mangas				16,5	

## ¿Cuánta tela lleva esta prenda?

Aquí podés ver cuánta tela comprar según el talla que elijas y cómo ubicar los moldes para corte. Acordate que todas las prendas con algodón tienden a encoger en el alto en el primer lavado. Por eso te recomiendo que antes de cortar la prenda, laves, seques y planches todo el material. Esto además va a quitarle todo apresto y posible suciedad que traiga de sus días en fábrica, transporte y estantes.

Talles L al XL: 1,20 metro (1,40 de ancho)

Talles XS al M: 1 metro (1,40 de ancho)

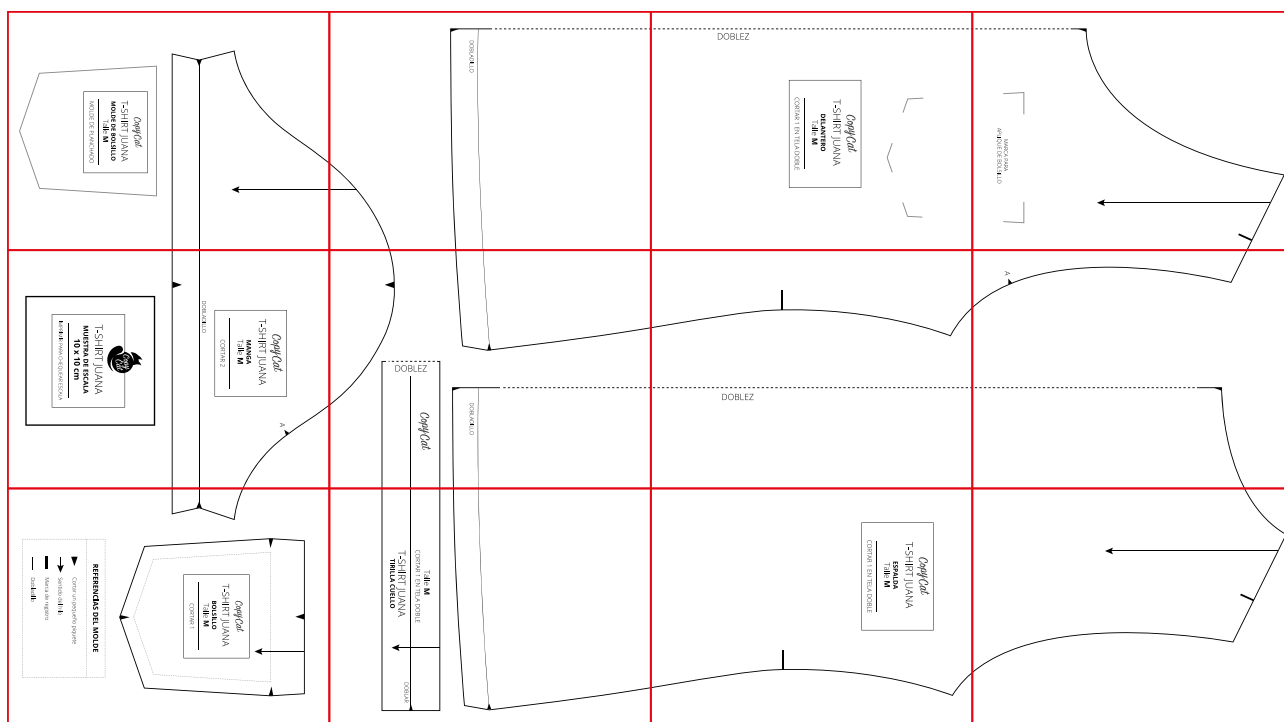


## ¿Qué tipo de tela puedo usar?

Cualquier tejido de punto (jersey, modal, interlock, etc) se adapta a este molde. Te recomiendo que optes por telas livianas, como el modal, con algo de elastano para que te quede más cómoda.

## Diagrama de Impresión

Así se ven los moldes completos y las hojas que vas a imprimir. En el archivo PDF **moldesJUANA\_Tshirt**, vas a encontrar el índice con los talles y las páginas que les corresponden a cada uno.



Cuando vayas a imprimir, asegurate dos cosas:

1- **Seleccioná imprimir solo las páginas que corresponden a tu talle** (por ejemplo, yo soy talle M y mi impresión va a ser desde la página x a la x).

2- **Asegurate que la impresora no le reduzca la escala.** Tiene que estar tildada la opción **Tamaño Real**, o **Escala 100%** (dependiendo de la impresora).

Igualmente, en cada molde vas a encontrar una muestra de referencia de tamaño. Es un cuadrado que una vez impreso tiene que medir exactamente 10 x 10 cm. Al medir ese cuadrado en el papel impreso, vas a poder estar segura de que tus moldes se imprimieron en la medida real.

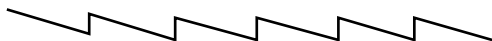
## Algunos consejos de costura

Puntadas:

Si tenés una máquina **Overlock**, la podés utilizar para todas las puntadas de construcción (*laterales, hombros, sisas y cuello*). Esta máquina realiza una puntada en cadena especialmente recomendada en tejidos de punto.

Si no tenés una Overlock y vas a confeccionar toda la prenda con una máquina **Recta** ¡no hay problema! Buscá en el manual de tu máquina para chequear si tiene **puntada triple para telas elásticas**. Si no la tiene, podés configurar la **puntada zig zag** para que tenga una longitud de 3 puntos y un ancho de 1.5.

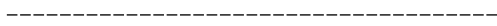
Para las costuras de dobladillos y refuerzo de hombros y cuello, te recomiendo utilizar el pespunte simple de tu máquina recta, pero con la aguja doble (mi mejor amiga). Si todavía no la usaste nunca, te vas a asombrar de lo fácil que es.



Puntada zig zag angosta



Puntada triple para telas con elasticidad



Puntada simple con aguja doble

Corte:

Todos los moldes tienen la flecha que muestra el sentido del hilo. Esta flecha siempre tiene que correr paralela al largo de la tela, como te muestro aquí. Pero ¡ojo! tiene que estar de-re-chí-si-ma o la T-shirt te va a quedar medio torcida.

Y aquí va un aviso importantísimo: **Todos los moldes tienen incluidos los márgenes de costura.**

En las costuras de construcción (laterales, hombros, cuello y sisas) es de **1/2 centímetro**, el margen para Overlock. Si vas a coser con máquina Recta, te recomiendo darle 1/2 centímetro más.

En los dobladillos, ya está incluido un margen de **2 centímetros**. Esto quiere decir que podés cortar los moldes justo al borde del papel.

### Marcas

La base para una buena costura son los... ¡piquetes!

Vas a ver que los moldes están llenos de piquetes por todos lados. Al dibujarlos sobre la tela, cortá los piquetes delicadamente con una tijera con buena punta. Acordate que no deben ser muy profundos, sino se van a ver después de terminar la prenda. Estos piquetes te van a servir como guía de registro, para hacer coincidir diferentes partes o para diferenciar el delantero de la espalda.

### Y por último...

Una vez me dijeron que una buena costurera utiliza solo el peso de la mano izquierda para acompañar la fuerza de la máquina. ¡Y fue uno de los mejores consejos que pudieron darme!

Nunca tenés que hacer fuerza, ni tironear la tela cuando se está cosiendo. Tampoco debés dejar la prenda colgando de la máquina, ya que el peso va a deformar las puntadas. Simplemente apoyar tu mano izquierda y ayudar a tu máquina en el arrastre con suavidad, sin apurarla ni estirla.

# La confección

## Paso a paso:

### 1. El bolsillo

Este modelo trae un bolsillo en el lado izquierdo delantero (*fig.1*). Si no querés ponérselo, saltá este paso ¡y listo! Si sos de las valientes, te doy me secretito para hacer un bolsillo super derecho en este tipo de telas y que no te quede todo torcido.

En los moldes vas a encontrar una pieza que sirve de guía para el planchado del bolsillo (*fig. 2*). Utilizando este mismo molde, marcá y cortá sobre un retazo de entretela para pegar bien finita. A mi me gusta usar las que son de tela, no las que son de pasta.

Planchá esta entretela del lado del revés del bolsillo, como marca el dibujo (*fig.3*). Luego, poné el papel del molde del planchado encima y utilízalo como marca para planchar hacia adentro todos los márgenes de costura y que te queden perfectos.

Una vez lista la forma del bolsillo, cosé el dobladillo superior con la puntada que más te guste. Yo prefiero el pespunte con aguja doble.

Ahora marcá con tiza o alfileres la posición del bolsillo en el delantero, según marca el molde. Fijá el bolsillo con muchos alfileres así no se mueve ni un poco y cosé con la puntada que prefieras (zig zag, o aguja doble, o puntada para telas elastizadas) en la máquina Recta, como lo marca el dibujo (*fig.4*). Una vez cosido, planchá con un trapo de algodón por encima y ¡listo!

### 2. Los hombros

Para coser los hombros, cortá una tirita de la tela de 2 cm de ancho (en sentido vertical). El alto de esta tira, debe corresponder al largo de la costura del hombro ¡y un poquito más de yapa!

Esta tira se utiliza para ayudar a la costura de los hombros a soportar el peso de toda la prenda sin deformarse con el uso.

Enfrentando los derechos, cosé los hombros, agregando estas tiritas en las costuras (*fig.5*).

Una vez listos, podés plancharlos y coserles una puntada de refuerzo del lado del derecho. O lo podés dejar sin nada, que igual queda bien.

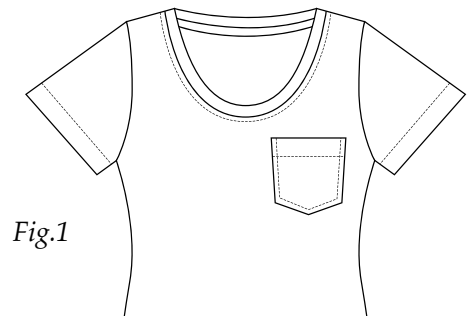


Fig.1



Fig.2

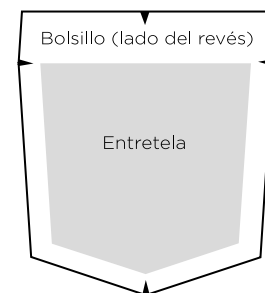


Fig.3

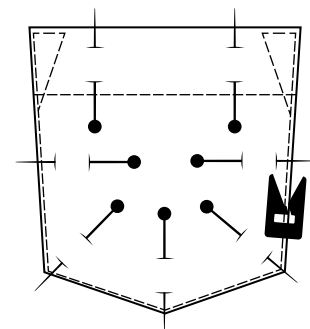


Fig.4

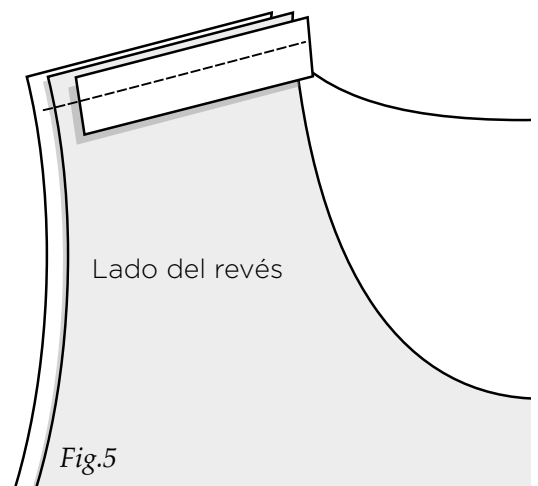


Fig.5

### 3. Mangas

Para agregar las mangas, abrí la prenda como muestra el dibujo y -enfrentando los derechos- hacé coincidir los piquetes del centro de la copa de cada manga con la costura de hombros (*fig.6*).

¿Cómo sabés cuál es el lado del delantero y de la espalda de la manga? ¡Adivinaste! Por un piquete que marca el lado delantero (A).

Cosé toda la sisa. Da vuelta y planchá.

### 4 . El cuello

Para colocar el cuello, primero te recomiendo planchar la tira doblada al medio, todo a lo largo (*fig.7*).

Luego enfrentando los derechos cosé la costura lateral, para cerrar el cuello formando un anillo (enfrentando los derechos). (*fig.8*)

Hacé coincidir el piquete del centro del cuello con el piquete del centro del delantero y fijalos con un alfiler. Repetí la operación, pero haciendo coincidir la costura del cuello con el piquete del centro de espalda (*fig.9*).

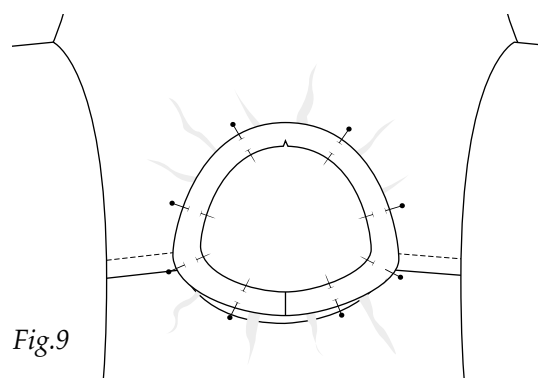
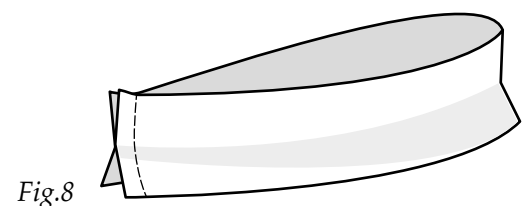
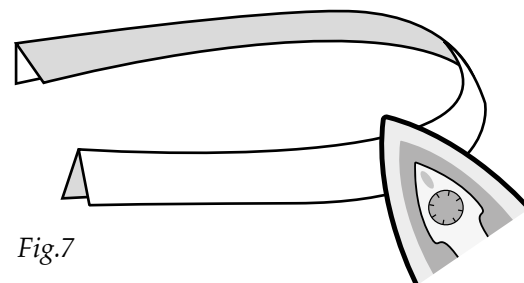
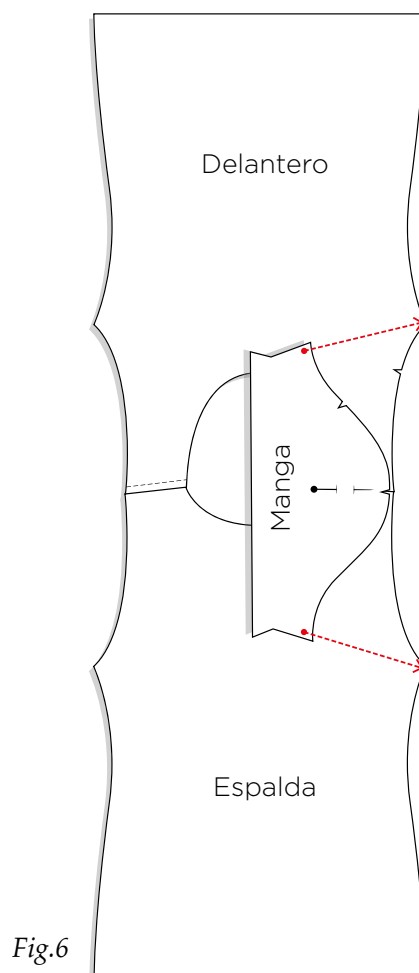
Estirá el cuello para que ambas partes coincidan (acordate que la circunferencia de la tira del cuello siempre es menor a la de la abertura del cuello en el cuerpo de la prenda).

Comenzá a coser con paciencia. Te recomiendo coser unos pocos centímetros, frenar, estirar todas las partes y seguir cosiendo hasta dar toda la vuelta.

#### Una vez terminado tenés varias opciones:

- Simplemente lo dejás así y lo planchás para que quede her-mo-so.
- Le hacés un pespunte con aguja doble en todo el contorno del lado derecho.
- O le agregás una cinta de refuerzo a la unión entre el cuello y la espalda y después lo terminás con un pespunte a dos agujas del lado del derecho.

¿Te animás a agregarle la cinta? ¡Vamos!  
Esta cinta también se utiliza para reforzar la prenda y que dure más tiempo, además se ser un "embellecedor" ya que tapa la costura de Overlock



o zig zag que se ve con la prenda terminada.

Para ello podés cortar una tira de 2 centímetros de ancho por el largo de la costura de espalda y cuello.

Ubicá esta tira de refuerzo sobre la tira del cuello en la espalda, haciendo que vaya de hombro a hombro (con un centímetro doblado para adentro en el principio y el final, como muestra el dibujo (fig.10) y chequeá que el borde inferior de la tira coincida con el borde del margen de costura del cuello. Cosé con pespunte lo más pegado posible a la costura original. En otras palabras, esta cinta **va cosida al margen de costura del cuello**, no al cuello.

Luego da vuelta, planchá la tira como muestra el dibujo y terminala de fijar cosiendo con puntada para telas elastizadas o un zig zag muy angosto (fig.11).

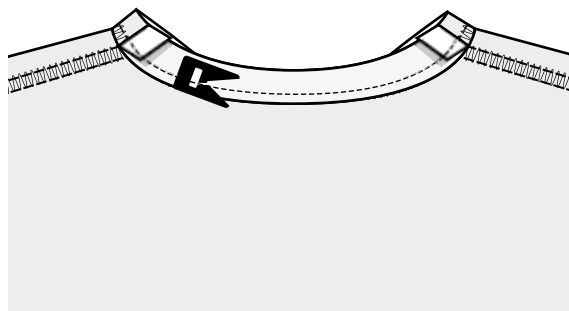


Fig.10

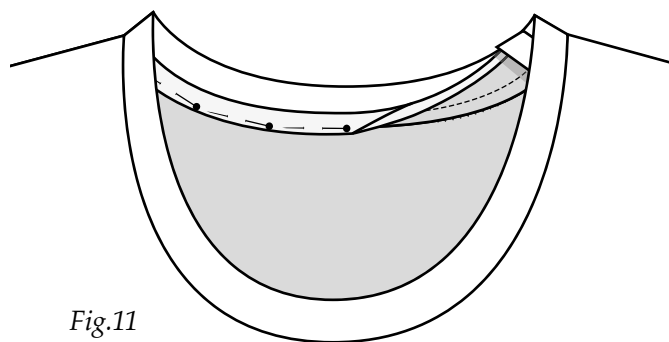


Fig.11

## 5. Laterales

Ahora viene la parte más fácil. Tenés que enfrentar los derechos en las dos costuras laterales y coser de un solo tirón desde el dobladillo de manga al dobladillo de cintura (fig.12).

## 6. Dobladillos

Fijá los dobladillos con la plancha del lado del revés y luego pespuntealos con puntada simple con aguja doble o con puntada zig zag, dando toda la vuelta. Es el mismo proceso con cintura y mangas.

# *¡Terminaste!*

Solo queda volver a planchar todo con vapor para darle la forma final a la prenda. Mandame tus fotos y tus comentarios, o subilas a las redes con el hashtag **#tshirtjuana** así las puedo compartir.

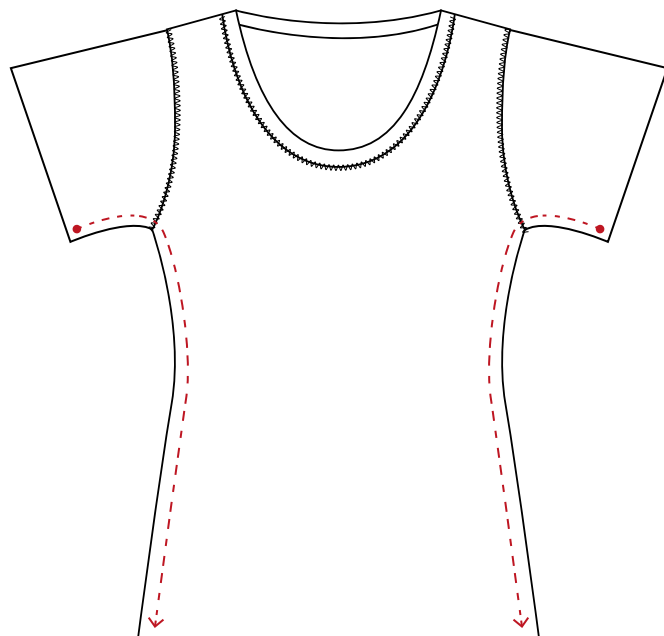


Fig.12