



ReFashionized

Fashion Evolution towards Sustainability



Toolkit Práctico



Cofinanciado por
la Unión Europea

R I N C Ó N D E L F O R M A D O R



**“La moda
sostenible no es
una tendencia
sino el futuro”.**

**– Antonia Böhlke, fundadora de
mochni.com y defensora de la moda
sostenible.**

- Acerca de5
- **Unidad 1: Liberando el potencial de las prendas.....6**
- **Unidad 2: Toolkit Practico.....8**
- **Unidad 3: Puntadas básicas10**
- **Unidad 4: Técnicas de reciclaje.....12**
- **Unidad 4.1: Corte16**
- **Unidad 4.2: Bordado.....18**
- **Unidad 4.3: Aplique.....22**
- **Unidad 4.4: Patchwork26**
 - **Unidad 4.5: Needle punching30**
 - **Unidad 4.6: Tie-dye34**
 - **Unidad 4.7: Blanqueo.....38**
 - **Unidad 4.8: Reutilizar: crear un hilo a partir de una camiseta vieja42**

Acercas de

La industria de la moda es uno de los negocios más importantes a nivel mundial, pero también uno de los más contaminantes: a la contaminación generada durante los procesos de producción, se suma la contaminación derivada del descarte de prendas de vestir. La moda ha acelerado su ritmo y ahora estamos acostumbrados a comprar y desechar prendas de vestir con mucha más facilidad y rapidez que nuestros padres.

Cada año se desperdician millones de toneladas de textiles: alrededor del 12% de las fibras se desechan en las fábricas, el 25% de las prendas quedan sin vender y menos del 1% de los productos se reciclan para fabricar nuevas prendas (The state of fashion, 2021). Alargar la vida de una prenda y mantenerla en uso el mayor tiempo posible es fundamental para disminuir el impacto ambiental que genera la moda. Cuando desechamos nuestras prendas, no solo contribuimos a la contaminación ambiental, sino que también desperdiciamos los recursos naturales y el trabajo humano que se utilizaron para fabricarlas.

Lo primero que debemos hacer como consumidores es repensar nuestros hábitos de compra y optar por la calidad en lugar de la cantidad: comprar menos ropa pero de mejor calidad, hecha con materiales de calidad y artículos bien confeccionados que no se deterioren después de unos pocos lavados. Además, es fundamental mitigar las tendencias de compra impulsiva y educarnos para frenar el deseo de nuevos productos.

Existen otras prácticas virtuosas que pueden satisfacer nuestro deseo de novedad sin tener un impacto negativo en nuestro planeta, como alquilar, intercambiar o comprar ropa de segunda mano. Además, prácticas como reutilizar, reparar y readaptar son acciones sencillas que pueden extender el ciclo de vida de los productos de moda y reducir el consumo de artículos de moda producidos en masa.

Por upcycling entendemos la recuperación creativa de materiales, que se convierten en el punto de partida de diferentes productos de mayor valor o calidad, en contraposición al reciclaje, que se basa en el uso de procedimientos químicos o mecánicos para descomponer fibras y convertirlas en nuevos tejidos. En moda, esto significa revalorizar lo que la industria considera residuos textiles, como ropa usada o restos de almacén, prolongando la vida de los tejidos a través de la creatividad, convirtiéndolos en nuevos diseños.

Al reciclar los desechos textiles para fabricar productos de mayor calidad, podemos prolongar su ciclo de vida, reducir la producción textil innecesaria y la demanda de recursos naturales. Esto también evita que los desechos se desechen o se desperdicien.

Podemos identificar cuatro enfoques principales dentro del upcycling:

- Sustracción: eliminación de parte del material, incluyendo corte, recorte y tajo.
- Deconstrucción: división y reensamblaje de prendas.
- Adición: incorporar otros materiales, como adornos, insertos, parches, apliques, etc.
- Refuncionalización: repensar el propósito del producto original. (Parung, Viviany, 2022)

Gracias a estas técnicas, se puede añadir un nuevo valor y reinventar por completo una prenda de vestir. El upcycling se suele utilizar para crear piezas únicas, pero últimamente varios diseñadores también han empleado esta técnica de forma sistemática para crear colecciones reproducibles.

El reciclaje creativo se ha vuelto muy popular en los últimos años con la creciente atención a la sostenibilidad. Han surgido muchas marcas independientes de reciclaje creativo y empresas consolidadas han integrado prácticas de reciclaje creativo en sus negocios, ofreciendo a los clientes una categoría de productos completamente nueva. Sin embargo, el reciclaje creativo no es nada nuevo; algunos ejemplos incluyen el Boro, una técnica japonesa utilizada por las poblaciones pobres en el siglo XVII, y la subcultura punk con su enfoque DIY de la moda, que expresa valores de rebelión contra el establishment (Srinidhi Madurai K, 2014). Incluso diseñadores famosos como Martin Margiela se propusieron "tomar los desechos del mundo de la moda y reinventarlos para convertirlos en una poderosa declaración sobre el desperdicio y el consumo masivo" (Lesso, 2022).

Este kit de herramientas o toolkit tiene como objetivo compartir conocimientos sobre el reciclaje de prendas para extender el ciclo de vida de la moda tanto como sea posible y fomentar diferentes hábitos de consumo. Esto debería basarse no en compras incesantes, sino en el cuidado, la reparación y la reutilización creativa. Se le guiará a través de ocho técnicas que puede usar fácilmente para reinventar su guardarropa, con consejos sobre la elección de materiales, la aplicación y algunos datos históricos y divertidos para alimentar su imaginación.

“

**Me encanta
convertir los
residuos en algo
genial.**

- Bethany Williams, diseñadora





LIBERANDO EL POTENCIAL DE LAS PRENDAS / UNIDAD 1

El arte del reciclaje es un proceso creativo que permite dar nueva vida a prendas que ya no se usan o se usan simplemente reutilizándolas. El reciclaje no solo permite ahorrar agua y recursos utilizados en la producción de prendas nuevas, sino que también es una declaración de compromiso con la sostenibilidad.

Las técnicas varían según las propiedades del material y el estado de la prenda. Elige prendas con un desgaste mínimo, preferiblemente fabricadas con fibras sostenibles de calidad, ya que son más fáciles de trabajar y duran más. Es importante identificar los materiales utilizados en la prenda que quieres reciclar, así como su textura, tamaño, peso, color y estado para determinar la mejor manera de reciclarla.

Para tu primer proyecto, opta por materiales versátiles como camisetas de algodón y denim que se puedan cortar y coser fácilmente. Las camisetas viejas se pueden transformar en elegantes bolsos de mano, los jeans de denim se pueden convertir en modernos pantalones cortos y los suéteres oversize se pueden reutilizar para hacer cómodas bufandas.

Las prendas con un estilo atemporal serán más fáciles de incluir en tus creaciones. Pero recuerda, la clave del upcycling es mirar tu ropa de otra manera. ¿Cuál despierta más tu creatividad?

Selección de Prendas, apuesta por la Calidad

Comprender las características de los distintos tejidos es el primer paso para llevar a cabo un proyecto de reciclaje exitoso, garantizando la longevidad y la sostenibilidad de la prenda recién confeccionada. A continuación, se indican algunos aspectos importantes que conviene conocer:

→ Materiales:

- **Algodón** es un tejido versátil, suave, cómodo y fácil de trabajar. Sin embargo, es el que tiene la mayor demanda de agua de la industria (The world counts, n.d.). Esto exige alargar la vida útil de la prenda. Las posibilidades son diversas. Afortunadamente, es fácil trabajar con este tipo de tejido. Los vaqueros de mezclilla azul ofrecen muchas posibilidades y su naturaleza resistente los convierte en una base estupenda para el patchwork (Tilli, n.d.).
- El **cáñamo** y el **lino** son fibras altamente sustentables (Spencer, H, 2023), y ambos son muy resistentes y pueden reciclarse de muchas maneras diferentes, desde un bolso de mano hasta un delantal (Textile Exchange, 2023).
- Las investigaciones demuestran que los productos de **lana** pueden tener varias “vidas” que duran entre 20 y 30 años, y a menudo más (IWTO, 2024). Al igual que el algodón, la lana puede ser atacada por polillas que pueden dejar agujeros. Afortunadamente, el bordado ofrece la solución adecuada.
- Si bien la **seda** enfrenta el mismo problema, su naturaleza frágil puede dificultar los proyectos de costura. Sin embargo, comparte otras similitudes con las fibras naturales y es fácil de teñir (Nguyen, 2024).
- Las **fibras sintéticas** fabricadas a partir de productos petroquímicos, como el **poliéster**, el **nylon** o el **elastano**, tienden a degradarse con el tiempo. Puede resultar complicado conservar su composición original mediante el proceso de reciclaje. (Tonti, 2023)

Si bien la calidad o durabilidad pueden variar de un textil a otro, el upcycling sigue siendo una excelente opción para reutilizar la prenda y, así, reducir el desperdicio textil y extender la vida útil de productos ya existentes.



No existe nada que se pueda tirar a la basura. Cuando tiramos algo, debe ir a algún lado.

- Bethany Williams, diseñadora

TOOLKIT PRÁCTICO

UNIDAD 2

En esta Unidad podrás encontrar todas las herramientas esenciales que necesitas para experimentar con las técnicas de reciclaje presentadas en este Cuaderno.

Estas herramientas de costura generales, como tijeras y alfileres, siempre son útiles para cualquier actividad creativa con telas. Ya las tienes en casa, si no, estos artículos suelen estar disponibles en cualquier tienda de costura o manualidades. Cualquier herramienta adicional que sea útil para desarrollar una técnica específica se mencionará al comienzo de la Unidad.





1. **Tijeras de tela:** tijeras de tela grandes, útiles para cortar tela o prenda.
2. **Tijeras de bordar:** tijeras de bordar pequeñas, para detalles finos.
3. **Descosedor:** un descosedor, una pequeña herramienta portátil que se utiliza para quitar puntadas.
4. **Regla:** regla transparente para realizar medidas precisas sobre la tela.
5. **Cinta métrica:** cinta métrica para tomar medidas corporales.
6. **Rotulador o lápiz:** un simple rotulador o lápiz.
7. **Tiza de sastre:** las herramientas para marcar tela se utilizan para transferir patrones o hacer pautas temporales en la tela; las opciones incluyen tiza de sastre, marcadores de tela lavables o marcadores de tinta que desaparecen.
8. **Hilo de coser**
9. **Hilo de bordar:** herramientas como pinturas para tela, cuentas e hilo de bordar, para agregar toques únicos a prendas recicladas.
10. **Bastidor de bordado:** práctico cuando es necesario mantener los textiles en su lugar; a menudo es necesario para adornar prendas, como apliques y bordados, para evitar arrugas en la tela.
11. **Cintas o bandas elásticas:** necesarias para la fijación temporal de los materiales.
12. **Agujas de diferentes tamaños:** una variedad de agujas para coser a mano en diferentes tamaños y agujas de coser en diferentes colores y grosores.
13. **Alfileres:** esenciales para mantener unidas las piezas de tela.

PUNTADAS BÁSICAS

UNIDAD 3

Puntada recta/corrida



La forma más básica y sencilla de coser y bordar a mano. Consiste en “pasar” la aguja dentro y fuera de la tela a una distancia regular. Comience enhebrando desde la parte posterior de la tela (el revés). Para crear una puntada, vuelva a colocar la aguja en el material aproximadamente a un centímetro de la dirección de costura deseada y tire hasta el final. Repita tirando del hilo hacia atrás a través de la tela.

Pespunte o puntada de vuelta

Consiste en pequeñas puntadas que pueden soportar cierta fuerza y se utiliza para remendar costuras o para hacer que una costura sea resistente a tirones y tensiones. Haz una sola puntada continua comenzando desde la parte posterior de la tela. Para mantener la puntada tensa, saca el hilo desde la parte inferior de la tela. Levanta la aguja una vez más e introdúcela en la tela a una distancia igual a la puntada continua simple.

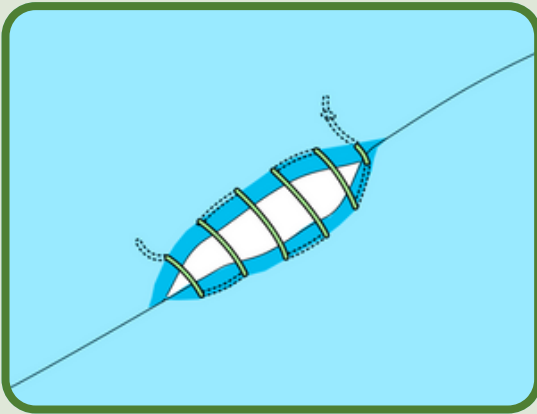


Puntada satinada



La puntada satinada o de relleno se utiliza para rellenar formas con puntadas rectas paralelas. Inserte la aguja desde la parte posterior hacia la parte frontal de la tela en un extremo de la forma. Vuelva a colocar la aguja en la tela del otro lado de la forma, creando una puntada recta. Asegúrese de que la puntada esté paralela al contorno y hacia el borde de la forma. Vuelva a insertar la aguja en la tela, justo cerca de la puntada inicial. Para crear otra puntada recta, vuelva a colocar la aguja en el otro lado de la forma. Cubra toda el área que desea rellenar manteniendo las puntadas paralelas y juntas.

Puntada de escalera



Útil para coser dobladillos si quieres ocultar las puntadas. Está pensado para pasar por el pliegue de la tela, con el revés hacia arriba. Introduce la aguja y el hilo por el borde doblado para enterrar el nudo debajo del primer pliegue y luego pásalo por el lado superior. ¡No pases la aguja por toda la pieza de tela! Vuelve a colocar la aguja en el pliegue por donde la sacaste inicialmente, manteniéndola paralela al pliegue y repite el procedimiento.

Puntada de manta/ojal

Ideal para hacer ojales o completar los bordes de una manta. Inserta la aguja desde el revés de la tela y pásala hasta el final. Luego, vuelve a coser por el revés de la tela. Después de pasar la aguja dos veces por el revés de la tela, habrás formado un bucle. Introduce la aguja por el bucle. Repite los pasos cosiendo con una separación de aproximadamente un centímetro.



Se utiliza para terminar dobladillos y diseños de caras delanteras. Consiste en crear X en la tela. Inserta la aguja desde la parte posterior de la tela y cose en diagonal hacia la izquierda, con una separación de aproximadamente un centímetro. Luego, sube la aguja desde la parte posterior de la tela aproximadamente un centímetro hacia la izquierda de la última puntada. Crea una X cosiendo en diagonal sobre la puntada anterior.

Dato curioso

Los botones de las mujeres no se cosen en el lado derecho como los de los hombres, sino en el lado izquierdo de la prenda. Esto se debe a que los botones eran muy caros y solo las mujeres ricas que empleaban a empleados domésticos podían permitírselos. Por lo tanto, se colocaban en el lado "incorrecto" para que a la persona que ayudaba le resultara más fácil abrocharse los botones.



TÉCNICAS D



Corte



Aplique



Bordado

En la introducción del kit de herramientas, enfatizamos que el reciclaje creativo implica mejorar productos viejos a través de la intervención creativa. Aunque hemos mencionado cuatro enfoques principales dentro del reciclaje creativo, no hay reglas estrictas que lo rijan: cualquiera puede reciclar sus prendas o telas viejas como desee; el único límite es la imaginación.

En las próximas unidades, te daremos ejemplos de cómo se han renovado prendas utilizando diversas técnicas textiles. Un conocimiento sólido de estas técnicas sin duda mejorará tus iniciativas de reciclaje.

Hemos elegido ocho técnicas textiles por su calidad ejemplar, sus atributos que contribuyen a la revitalización y reutilización de prendas y textiles y su accesibilidad, requiriendo únicamente herramientas básicas.

¡Veamos cada uno de ellos más de cerca!



Patc

DE RECICLAJE



Needle punching



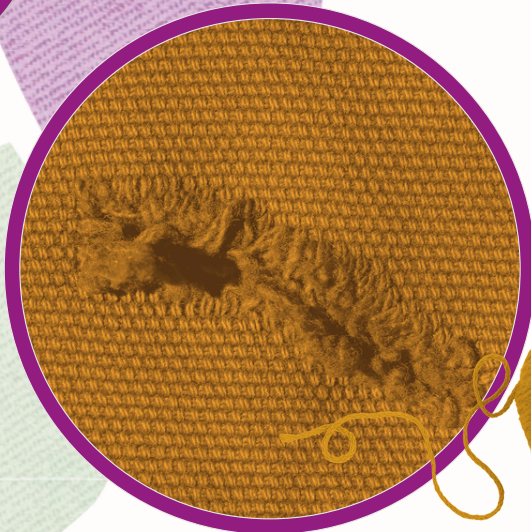
Blanqueo



Tie-dye



hwork



Reutiliza

Corte

El cropping o corte es una técnica sencilla que se utiliza para acortar una prenda y lo único que necesitas es unas tijeras de confianza. Por ejemplo, cortando las perneras de un pantalón, puedes crear un nuevo estilo para otra temporada, o acortando un jersey viejo, se crea un top corto moderno y elegante. Se trata de una técnica muy básica pero muy útil que satisface una de las necesidades más importantes de las personas cuando quieren cambiar y/o deshacerse de su ropa. Esta tendencia de estilo vanguardista de cortar prendas se remonta a la subcultura punk que surgió en los años 70 como una forma de rebelión contra el statu quo capitalista. ¡El cropping es definitivamente la forma más fácil de reciclar una prenda vieja!

Patchwork

Además, el patchwork es una artesanía antigua que se remonta a miles de años, y los primeros indicios se remontan al antiguo Egipto (Crumbledheritage, 2023). Esta técnica consiste en coser trozos de tela para crear una pieza más grande. Es una técnica muy creativa que permite utilizar muy pocos retazos de tela que de otro modo serían difíciles de utilizar para crear algo nuevo. El patchwork también se puede utilizar para crear otros artículos, como ropa, bolsos y decoración del hogar. Es una forma popular y creativa de reutilizar y utilizar retazos de tela.

Needle punching

El needle punching o punzonado con aguja consiste en utilizar una herramienta con aguja grande para perforar bucles de hilo en una tela elegida, para crear estructuras y patrones a partir del hilo. Se cree que se originó en el siglo XIX en Gran Bretaña, a principios de la Revolución Industrial, cuando los trabajadores de las costosas fábricas de alfombras usaban cualquier tela sobrante para hacer sus alfombras caseras, desarrollándose cada vez más la técnica del punzonado con aguja; y por necesidad, nació un pasatiempo (Moomzart, 2023). Esta técnica es muy fácil y está especialmente indicada para reparar tejidos dañados.

Blanqueo

El blanqueo consiste en eliminar o aclarar el color de los tejidos mediante agentes naturales o químicos. Sus orígenes se remontan a civilizaciones antiguas como la egipcia, la griega y la romana, que utilizaban sustancias naturales como la luz solar, la leche agria, el agua de arroz e incluso la orina para aclarar los tejidos. Después, con los avances de la química, empezaron a surgir los procesos de blanqueo industrial y se descubrió el cloro, que permitió eliminar todo el color de los tejidos.

Esta es una manualidad útil para eliminar manchas viejas de la prenda y teñirla nuevamente, creando patrones nuevos e individuales (Wikipedia, 2024).

Tie-dye

El tie-dye es una técnica de teñido realizada con nudos, un método sencillo de diseño de tejidos que puede dar un nuevo carácter a prendas aburridas, gracias a sus millones de posibilidades de variaciones. Esta técnica consiste en doblar, atar y luego teñir la tela para crear patrones vibrantes. Los primeros ejemplos de tie-dye se pueden encontrar en el antiguo arte indio del teñido por reserva llamado Bandhani. Luego ganó popularidad en el mundo occidental durante las décadas de 1960 y 1970 como parte del movimiento de contracultura, particularmente con el movimiento hippie, convirtiéndose en un símbolo de inconformismo y expresión personal a menudo asociado con la paz, el amor y la libertad (Fagan, 2023).

Es una técnica fácil para tapar manchas y reinventar prendas antiguas.

Aplique

El aplique es una técnica de costura en la que se unen una o más piezas de tela a una tela de fondo más grande para crear imágenes o patrones. La tela se puede unir a mano, a máquina o fusionada. Se trata de una técnica decorativa en la que se cosen o adhieren piezas de tela u otros materiales a una tela más grande para crear un diseño o patrón. La tela se puede unir a mano, a máquina o fusionada. Uno de los primeros ejemplos conocidos de apliques es de Egipto, que data de alrededor del año 980 a. C. (Kit Kemp, 2022). Con la llegada de nuevas tecnologías y materiales, los apliques han evolucionado, lo que permite diseños aún más intrincados e innovadores. A través de esta técnica se pueden ocultar fácilmente agujeros o manchas en la ropa, dando nueva vida a las prendas antiguas.

Bordado

El bordado es una técnica decorativa que se utiliza para embellecer y personalizar las prendas. El arte del bordado ha estado presente en diversas culturas durante siglos, sin embargo, sus orígenes se remontan a la antigua China, donde se han descubierto ejemplos de los siglos III al V a.C. Inicialmente, el bordado se utilizaba principalmente para reparar telas y prendas para alargar su vida útil. Sin embargo, evolucionó, convirtiéndose en una forma de añadir adornos y personalización a la ropa, e incluso en una forma de arte para contar historias. Aunque es una artesanía avanzada, cada puntada aporta un valor significativo. Esta técnica es muy útil si quieres tapar una mancha o un agujero en tu prenda. Es una artesanía más avanzada, ¡pero te proporcionaremos todos los pasos para que tengas éxito en ella!

Reutiliza

La última técnica de upcycling de nuestra selección es el repurpose o reutilización. En este caso, te proponemos reutilizar una camiseta vieja y transformarla en un nuevo hilo. Esto podría ser útil para cualquier otro proyecto futuro que requiera hilos. Verás cómo no es necesario comprar hilos caros, sino que puedes fabricarlos tú mismo con ropa vieja. El hilo de camiseta consiste en cortar la tela en tiras largas y luego torcer las tiras entre sí para crear una hebra continua de hilo (Infarrantly Creative, 2023). En muchas culturas tradicionales, como en partes de África, Asia y América Central y del Sur, ha sido una práctica común durante generaciones debido a la escasez y razones económicas. En los últimos años, este hábito ha vuelto con fines de sostenibilidad (Fletcher, 2022). Con esta técnica, no hay límites para la creatividad y el upcycling sostenible.

Las siguientes Unidades proporcionarán instrucciones paso a paso para estas sencillas técnicas de reciclaje... ¡prepárate y diviértete!

“Desde el desierto de Atacama en Chile hasta Ghana, el reciclaje y la reutilización de prendas se han convertido en una artesanía moderna que combate los residuos y promueve la sostenibilidad. Ahí es donde quiero poner mi energía durante los próximos diez o quince años”.

Orsola De Castro, pionera del upcycling y cofundadora de Fashion Revolution

Corte

por UPV

1



Preparar

¿Tienes una camiseta vieja o un agujero en tu camiseta y por eso no la usas? Tal vez sea hora de agrandar esos agujeros y crear un nuevo diseño. Para esta técnica, ¡todo lo que necesitas es una camiseta vieja y unas tijeras!

2



Haz un top corto

Primero, usa unas tijeras para cortar la camiseta al largo deseado. Si quieres que el corte quede super recto, usa una regla para marcar una línea, si no, atrévete y hazlo a mano alzada, no te preocupes si no te queda recto, así también mola.

3



Hacer pequeños cortes

Haz varios cortes a lo largo de la camiseta. Si quieres, usa Pinterest o Instagram para buscar una referencia. De lo contrario, diviértete y haz cualquier diseño de corte que quieras. Si haces demasiados cortes o los cortes son demasiado grandes, siempre puedes usar una camiseta debajo o algo similar cuando te pongas la camiseta.

4



Cortar otras partes de la camiseta.
Si quieres que la camiseta sea aún más diferente a la original, corta una manga, o las dos mangas, o hazle un escote en V, ¡lo que quieras! ¡Crearás tu camiseta única!

5



¡Úsalo, si no te gusta puedes hacer más cortes!

Pruébate la camiseta, si no te gusta, puedes acortarla aún más, cortar otra manga o hacer más cortes. Puedes usarla con otra prenda debajo o sin nada.



Dato curioso

En el Renacimiento, la ropa interior se mostraba, no al modo en que lo hacían los jóvenes de finales del siglo XX, mostrando gran parte de la ropa interior, sino a través de aberturas y tajos en la ropa. Estos “cortes” en las prendas se llamaban stratagli o “rasgaduras” y dejaban al descubierto la camisa blanca que se llevaba debajo de las prendas de colores vivos, creando bellos contrastes (Xataka, 2015).

Recursos adicionales

Crop Top a partir de camiseta (¡5 proyectos fáciles de reciclar!)

- Enlace: https://youtu.be/4HQy5H1Dc48?si=2GY_ThL9GoH05-N3
- En este vídeo se muestra como a partir de una camiseta básica se pueden realizar multitud de versiones diferentes realizando pequeños cambios.

Thrift Flip Ep.3 | Top corto de mezclilla hecho a mano con jeans viejos o mezclilla reciclada

- Enlace: https://youtu.be/ChLNoiCaFyA?si=7A3VhU9u5UN5CE_w
- Este vídeo muestra cómo crear un moderno top de mezclilla a partir de jeans viejos.

RECICLAJE DE ROPA VIEJA ♻️ | Actualiza tus viejas y aburridas camisas *súper fácil* | VILLAMOR TWINS

- Enlace: <https://youtu.be/BJ-vy4uth6k?si=AJuUFUGpIPxnZiVY>
- Este vídeo te muestra paso a paso cómo transformar una sencilla camiseta negra en 3 tops versátiles y de moda.

Bordado

por LOTTOZERO

1



Preparar

Reúne tus prendas para reciclar, bastidor de bordado, hilo de bordar, agujas variadas, tijeras y cualquier patrón o diseño de bordado que desees. Elige un diseño que complemente la prenda elegida y los detalles que quieras embellecer.

2



Diseño

Planifique la ubicación del bordado teniendo en cuenta la forma, el tamaño y el atractivo deseado de la prenda. Transfiera el diseño a la prenda utilizando métodos como calco, papel de transferencia o dibujando a mano alzada con un bolígrafo para tela o tiza. Si desea cubrir un desgarró, es mejor coserlo antes de los siguientes pasos. El diseño debe ser un poco más grande que el área que se va a cubrir. Las manchas que ya no se pueden lavar también se pueden integrar en el diseño.

3



Estirar

Coloque la prenda en el bastidor de bordado y asegúrese de que la sección elegida para bordar esté estirada. Esto proporcionará estabilidad y facilidad durante el proceso de costura. Esta herramienta es particularmente importante para telas finas y elásticas. Para materiales firmes, como el denim, el bastidor de bordado no es necesario.

4



Hilo

Elige hilo de bordar en colores que complementen tu diseño. Los hilos de bordar constan de varios hilos separables, y la cantidad que decidas determinará el grosor y la tridimensionalidad del bordado. Enhebra la aguja y haz un nudo en el extremo para evitar que se deshaga. Experimenta con distintas puntadas de bordado, como la puntada continua, la puntada atrás, la puntada de cadeneta, la puntada de satén o los nudos franceses. Consejo: puedes probar las distintas puntadas en una pieza separada antes de realizar tu diseño.

5



Puntada

Comienza a coser tu diseño siguiendo las líneas o contornos que hayas dibujado. Los distintos tipos de puntadas pueden añadir textura y dimensión a tu diseño.

6



Nudo

Una vez haya terminado de bordar, retire la prenda del bastidor. Haga un nudo y sujete los hilos sueltos en el reverso de la tela para garantizar su durabilidad.



Plancha

Para conseguir un mejor resultado, puedes vaporizar la prenda con la plancha o el vaporizador; de esta forma, desaparecerá la forma del bastidor. Ten cuidado de no planchar con presión, ya que también desaparecerá la tridimensionalidad del bordado.

Dato curioso

¿Sabes cuánto mide el bordado más grande del mundo sobre una sola pieza de tela? Mide 103,96 m² y fue elaborado en México por un equipo de 1270 artesanos altamente calificados, en 2019.

Esta intrincada obra maestra de bordado representa la historia, la cultura y el patrimonio de una región en particular. Se necesitaron varios meses para completarla, con 110 m de tela, 75 000 m de hilo, 3000 agujas y 1500 bastidores de bordado.

Recursos adicionales

- [Colección de bordados del Museo Victoria and Albert \(V&A\)](#)

El V&A tiene una extensa colección de piezas de bordado históricas y su sitio web le permite explorar su colección en línea.

- "The Art of Embroidery: Inspirational Stitches, Textures, and Surfaces" por Françoise Tellier-Loumagne.

Libro visualmente inspirador, un estudio a todo color de diseños y patrones para bordadores.

- "Art of Embroidery: History of Style and Technique" de Lanto Synge Libro con una amplia historia de textiles, bordados y labores de aguja, con 350 ilustraciones extraídas de muchos países y fuentes: vestimentas y trajes, muestrarios e imágenes, magníficas camas y muebles.

- [Blog de hilo de aguja](#)

Blog dirigido por un experto en bordado que ofrece tutoriales detallados, reseñas de productos y consejos de costura para diversas técnicas de bordado.

“Exija calidad, no sólo en los productos que compra, sino en la vida de la persona que los fabricó”.

– Orsola de Castro, recicladora, diseñadora de moda, autora y cofundadora de Fashion Revolution, un movimiento activista que trabaja por una industria de la moda sostenible.

Aplique

por KAINOTOMIA

1



Preparar

Para empezar, tendrás que reunir todos los elementos necesarios para estar preparado durante todo el proceso. Necesitarás: retazos de tela de algodón en colores complementarios para las formas de tus apliques, una tela básica o una prenda de vestir sobre la que aplicar, un dibujo lineal o patrón que te sirva como patrón de diseño, una red termoadhesiva con soporte de papel, un bolígrafo, tijeras, una plancha, una tabla para planchar y una aguja e hilo de coser que complementen los colores de tus telas. Asegúrate de leer todos los pasos una vez antes de comenzar para comprender completamente el proceso y evitar errores.

2



Corta tu patrón

Seleccione su patrón, imagen o plantilla e imprímalo en el tamaño deseado. Después de cortarlo, trace el patrón sobre el lado de papel de la tela adhesiva con un bolígrafo. Corte alrededor del patrón trazado de la tela adhesiva, asegurándose de dejar un pequeño borde y evitando cortar sobre el contorno dibujado.

Precaución: Recuerde imprimir su aplique al revés si desea que se vea exactamente como la plantilla, ya que el aplique da como resultado una "imagen reflejada" del diseño elegido.

3



Elige tus tejidos

Ahora es el momento de elegir las telas con las que te gustaría trabajar. Presta atención a las telas con estampados o patrones direccionales, ya que no querrás que tu patrón esté invertido. Trabaja en el sentido de la fibra de la tela para que los hilos crucen la plantilla vertical y horizontalmente en lugar de diagonalmente.

Precaución: Recuerde evitar colocar capas de telas más oscuras sobre otras de colores más claros, ya que el material más oscuro podría verse a través.

4



Planchar la tela sobre la banda termoadhesiva.

Una vez que esté listo, caliente la plancha seleccionando una temperatura alta sin vapor. Coloque la pieza de tejido termoadhesivo en el revés de la tela. Tenga en cuenta que debe estar de frente a la plantilla y que el tejido termoadhesivo está entre el papel y la tela. Luego, use la plancha para pegar el papel a la tela durante unos segundos. Se recomienda usar 100 % algodón para obtener mejores resultados. Si usa materiales diferentes, asegúrese de cubrir el diseño con un paño de prensa o un trozo de tela de algodón.

5



Plancha el aplique sobre tu prenda.

Recorta el aplique con cuidado y retira el papel de refuerzo. Luego, utiliza la plancha caliente para fijar el aplique en la posición deseada en la prenda. Asegúrate de presionar ligeramente el aplique con la plancha en lugar de moverlo para mantener el patrón en su lugar. Tanto la prenda como el aplique deben quedar hacia arriba en este paso.

6



Toques finales

Comience a coser los bordes de su aplique a mano o a máquina. Si cose a mano, asegúrese de utilizar una aguja de mano afilada. Aunque se recomienda la puntada de festón, no dude en utilizar cualquier método de costura que prefiera. También puede utilizar una puntada de satén, una puntada continua o una puntada hacia atrás. Utilice hilos superiores en colores que combinen con las piezas de su aplique.



Dato curioso

Una de las expresiones de moda más memorables de la década de 1950 en los EE. UU. fue la falda de caniche, una falda ancha de fieltro con un perro caniche peinado con apliques. Fue diseñada por Charlot Juli Lynne como una falda navideña de último momento, ya que tenía poco dinero y pocas habilidades de costura, y se hizo popular entre las estrellas de cine de Hollywood.

Recursos adicionales

Introducción a los apliques (para principiantes)

- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=9vKcyymFkyk>
- [Un tutorial para principiantes sobre los diferentes tipos y técnicas de apliques.](#)

Técnica de aplicación a máquina

- Enlace: [Técnica de aplicación a máquina \(youtube.com\)](#)
- [Aplicación a máquina utilizando una variedad de puntadas.](#)

Cómo hacer apliques: 3 formas sencillas + un patrón gratuito

- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=7rgyyGvX3LO>
- [Un video sobre cómo hacer apliques con plantillas descargables para usar y practicar.](#)



Patchwork

de Jugend- & Kulturprojekt e.V.

1



Preparar

El patchwork es una técnica artesanal o artística que consiste en unir con puntadas varias piezas de tela de distintos colores, patrones y tamaños para crear objetos decorativos como mantas, cojines o tapices. El patchwork te da la posibilidad de reparar una prenda de ropa o crear tu propia prenda: ¡las posibilidades son infinitas! Antes de empezar, asegúrate de tener todas las herramientas necesarias para tu patchwork: Tela / Tijeras / Alfileres / Máquina de coser / Superficie de trabajo plana / Una plancha Consejo: El patchwork se basa en el reciclaje, ¡la mayoría de tus prendas manchadas o rotas se pueden convertir en algo nuevo! Selecciona y desmonta las piezas que quieras utilizar. También puedes reunir retazos de proyectos de costura anteriores.

2



Diseño

Antes de comenzar a trabajar con patchwork, elija un patrón sencillo y los colores que desea utilizar. Haga un boceto de su diseño para visualizar la disposición antes de cortar las piezas de tela. Si sigue estos pasos, evitará errores y visualizará claramente su proyecto de patchwork antes de comenzar a coser.

3



Cortar la tela

Ahora que has terminado de diseñar, corta las piezas de tela según tu diseño. Dibuja las medidas en las telas usando una cinta métrica. Usa tijeras o un cutter giratorio para cortar siguiendo las marcas, una regla también puede ayudarte a lograr bordes rectos. Asegúrate de ser preciso para que todas las piezas encajen bien entre sí.

4



Ordenar las piezas

Coloca las distintas piezas de tela sobre una mesa o en el suelo y experimenta con distintas combinaciones hasta que estés satisfecho con el diseño. Considera los colores, los patrones y las proporciones. Este paso te permite visualizar el resultado final y hacer los cambios necesarios antes de empezar a coser.

5



Conceptos básicos de costura

Empieza tu aventura en la costura aprendiendo a coser a mano o familiarizándote con una máquina de coser. Como principiante, puedes ir mejorando poco a poco tus habilidades y tu confianza cosiendo líneas rectas sobre retazos de tela. Sigue practicando para familiarizarte con los conceptos básicos de la costura y mejorar tus habilidades antes de pasar a un proyecto más grande.

6



Coser tus piezas de tela

Coge dos trozos de tela y junta sus lados derechos. Cose con una puntada recta a lo largo del borde, asegurándote de dejar un margen de costura de medio centímetro. Esto une las telas de forma segura y forma la base para tu proyecto de patchwork.

El margen de costura se refiere al área entre el hilo cosido y el borde externo de la tela.

7



Prensar las costuras

Después de coser, es importante planchar las costuras para aplanarlas y eliminar las irregularidades. Coloca la plancha, abre o presiona las costuras hacia un lado y luego pásalas por encima para alisarlas. Comprueba el resultado y ajústalo si es necesario. Esto te ayudará a darle un aspecto profesional a tu trabajo y reducirá el volumen no deseado.

8



Ensamblaje de filas o bloques

Cose las piezas de tela juntas en filas o bloques según tu diseño. Presta atención al margen de costura para asegurar que los bordes sean parejos. Es importante realizar puntadas precisas para garantizar que cada parte de tu proyecto encaje y cree el patrón deseado.

Usando una máquina de coser o una aguja e hilo, une las filas de tu patchwork.

9



Insertar o fijar parches a la prenda

Una vez que las piezas estén cosidas en filas o bloques, córtalas en la forma que prefieras. Puedes usar esta tela como detalle para insertar o unir a tu prenda, por ejemplo, para ocultar una mancha o para cubrir o reforzar una zona dañada. ¡También puedes crear una prenda completamente nueva con tu tela reciclada!

¡Tu prenda patchwork ya está completa y lista para brindarte comodidad y estilo!

Dato curioso

En Japón, el arte tradicional del patchwork se remonta a siglos atrás. Consiste en coser cuidadosamente retazos de tela para crear tejidos hermosos y duraderos. Esta técnica, llamada "boro", refleja el concepto japonés "mottainai", expresión que simboliza un profundo aprecio por los recursos y la prevención de la generación de residuos.

Recursos adicionales

Sitio web "Craftsy"

- www.craftsy.com
- Craftsy ofrece una amplia gama de clases y tutoriales en línea sobre todo tipo de manualidades, incluidos el patchwork y el acolchado. Sus instructores son quilters experimentados que brindan orientación, consejos e inspiración paso a paso para que usted cree sus propios y hermosos proyectos de patchwork. Puede elegir clases adaptadas a su nivel de habilidad e intereses, ya sea que esté interesado en técnicas de acolchado tradicionales, diseños de patchwork modernos o proyectos específicos como bolsos, colchas o artículos de decoración del hogar de patchwork.

Libro "The Essential Guide to Modern Quilt Making: From Colour to Quilting: 10 Modern Quilt Projects" de Shannon Brinkley

- www.shannon-brinkley.com
- Este libro ofrece una perspectiva contemporánea sobre el patchwork y el acolchado, centrándose en los principios y técnicas de diseño modernos. Abarca todo, desde la selección de telas y colores hasta los métodos de unión, aplicación y acolchado. Con instrucciones claras y hermosas fotografías, es adecuado para acolchadores de todos los niveles, desde principiantes hasta avanzados.

Blog web "The Quilter's Planner"

- www.quiltersplanner.com
- The Quilter's Planner es un planificador y organizador popular diseñado específicamente para quilters. Su blog ofrece consejos de organización y presenta una amplia gama de artículos escritos por quilters y diseñadores experimentados. Ya sea que sea un principiante que busca orientación o un quilter experimentado que busca ideas nuevas e inspiración, el blog Quilter's Planner tiene algo para todos.

Needle Punching

por Jugend- & Kulturprojekt e.V.

1



Prepara

¿Estás listo para dominar el punzonado con aguja? Solo necesitas unos pocos materiales para comenzar.

- En primer lugar, necesitarás la herramienta: el punzón.
- Una vez que lo tengas, necesitarás una tela base como tela de monje, lino o algodón.
- Por último, elige el hilo en tus colores preferidos y ten listo tu marco de aguja perforadora o bastidor.

2



Elige tu patrón

Decide el diseño que quieres crear con el punzonado de agujas y selecciona los colores de lana o hilo que prefieras. Una imagen de referencia o bocetos pueden guiarte en este proceso creativo. Aquí tienes otra idea que puede resultarte útil: utiliza la luz natural de la ventana para delinear tu diseño. Simplemente reúne tu imagen de referencia, la tela base y un bolígrafo. Luego, traza el diseño utilizando la luz de contraste que proporciona la ventana.

3



Dibuja tu diseño

Dibujar tu diseño directamente sobre la tela es útil para tener líneas claras a seguir.

Atención: cuando pinches la aguja, se crearán bucles en un lado y puntadas planas en el otro. Si dibujas el patrón al revés, los bucles estarán en la parte delantera. Para tener los bucles en la parte trasera, debes dibujar el diseño de forma normal para que el patrón tenga la misma orientación que quieres que tenga el diseño final.

4



Crea tu base

Un marco mantendrá la tela firme mientras perforas el diseño. Suelta el lazo de bordado para introducirlo en la tela base. Ajusta la tela y ajusta el lazo.

5



Enhebrar la aguja perforadora

Inserta el enhebrador ancho desde la parte inferior de la aguja perforadora hasta la parte superior. Coloca unos centímetros de hilo en el bucle y tira del enhebrador hacia arriba. A continuación, pasa el hilo por el ojo de la aguja perforadora desde la parte inferior. Por último, tira del hilo hacia abajo, dejando un pequeño cabo. La aguja perforadora ya está lista para usar.

6



Punzonado

La primera puntada es importante. Tira del hilo hacia atrás para formar una cola que se quitará al final del proceso de creación. Saca la aguja y vuelve a perforar, manteniendo la cabeza de la aguja cerca de la superficie.

7



¡Es hora de empezar!

Comienza a perforar tu diseño en la tela base, siguiendo tu diseño (etapa 3), y rellénalo con hilo de colores. Recuerda sostener el punzón con la parte ahuecada orientada en la dirección de las puntadas.



Refinar y ajustar

Tira del último hilo con cuidado para no arruinar tu arduo trabajo.

Recorta el exceso del primer y último hilo, ¡y felicitaciones por tu primer needle punch!

Dato curioso

¿En qué piensas cuando piensas en el needle punching? ¿En una pequeña alfombra, en parches hechos a mano para tu chaqueta vaquera o en objetos de decoración de colores? Pero ¿sabías que esta técnica también se utiliza para la producción de interiores de automóviles, pieles sintéticas o para el procesamiento de fibras de vidrio?

En casa, el punzonado se realiza generalmente con una aguja especial. Pero no es la única técnica que se utiliza. También existen máquinas punzonadoras y los artesanos bien equipados pueden incluso tener una pistola para hacer mechones. Estas tecnologías automatizan el proceso de trabajo con textiles. El needle punching también se considera cuando se trabaja con geotextiles como una forma innovadora de controlar la erosión del suelo.

El needle punching no es sólo un oficio: es un arte poderoso.

Recursos adicionales

Punch needle blog

- <https://www.wholepunching.co.uk/blogs/news>
- En este blog podrás encontrar ideas interesantes y entretenidas para experimentar con el needle punching. Diferentes técnicas, proyectos y consejos te mantendrán entretenido mientras exploras este mundo de manualidades.

Canal de Youtube "Raising Nobles" de Kristin Nobles

- <https://www.youtube.com/@RaisingNobles>
- Una guía DIY (hazlo tú mismo) para principiantes y no principiantes que explora varias técnicas creativas. ¡Con una guía paso a paso, ninguna manualidad es imposible!

Libro "Punch Needle: Master the Art of Punch Needling Accessories for You and Your Home" de Arounna Khounnoraj

- Arounna Khounnoraj, artista canadiense afincada en Toronto, guía a los lectores en la creación de sus propios diseños, ofreciendo valiosos conocimientos sobre cómo dominar la técnica del punzonado con aguja. A través de 20 ideas de proyectos para su propia casa, este arte ya no es un misterio.



Tie-dye

por LOTTOZERO

1



Preparar

Necesitará tinte para tela, sal, una olla para calentar agua, bandas elásticas, guantes de plástico, un palo de madera y bolsas de basura para proteger su área de trabajo de posibles derrames o manchas de tinte. Asegúrate de que la prenda que elijas reciclar esté en las mejores condiciones para el tie-dye: de color claro, de algodón y prelavada.

2



Mezclar

Sigue las instrucciones del envase del tinte para telas para preparar la mezcla del color que quieras utilizar. Normalmente hay que hervir el agua y disolver la sal con los colorantes en la proporción adecuada. Utiliza guantes de plástico para proteger tus manos. Para ser más sostenible, puedes utilizar técnicas más naturales, por ejemplo teñir con cúrcuma.

3



Atar

Existen varias técnicas de teñido anudado que puedes utilizar, como el plegado en espiral, arrugado o en acordeón. Utiliza bandas elásticas para crear diferentes patrones y secciones en tu prenda. Las áreas atadas firmemente con bandas elásticas resistirán más el tinte y, de esta manera, puedes crear un diseño único.

7



Teñir

Sumerge tu prenda o tejido en la mezcla de tinte. Generalmente, cuanto más tiempo dejes la tela, más intensa será la saturación del color. Puedes decidir qué intensidad quieres que tenga el color y, por lo tanto, cuánto tiempo dejas la prenda en el agua. En cualquier caso, se recomienda leer atentamente las instrucciones de los productos para teñir. También puedes crear efectos de color sumergiendo parcialmente la prenda en la mezcla de tinte.

8



Lavar

Una vez que hayas aplicado el tinte, cubre la prenda o tela con film plástico para mantenerla húmeda. Una vez que el tinte se haya fijado, enjuaga la prenda o tela con agua fría hasta que el agua salga clara. Quita las bandas elásticas y continúa enjuagando hasta que el agua salga clara. Por último, lava la prenda o tela por separado con agua fría y un detergente suave.

9



Secar

Después de lavar tu prenda, cuelga la prenda o tela reciclada para que se seque en un área bien ventilada. Una vez seca, ¡tu creación teñida estará lista para usarla en varios proyectos!



Dato curioso

El tie-dye, símbolo de la paz y la rebelión, fue adoptado por los espíritus libres durante el movimiento hippie de los años 70, dominando festivales y protestas con sus vibrantes patrones. Caracterizado por diseños atrevidos y motivos en espiral, el tie-dye se convirtió en sinónimo del espíritu colorido de la época. Hoy, el tie-dye ha vuelto con estilo, conservando sus tonos vivos y aplicándose de formas más sofisticadas. Este resurgimiento ha ganado fuerza entre las celebridades, adornando elegantes vestidos en las alfombras rojas y conjuntos casuales de dos piezas que recuerdan a los días de cuarentena, mostrando la integración perfecta del tie-dye en la moda moderna.

Recursos adicionales

- Historia del teñido anudado: expertos en textiles históricos comparten los significados culturales detrás de los diferentes métodos de teñido anudado en todo el mundo y cómo siguen vigentes en la actualidad

[National Geographic](#)

- Historia cultural del tie-dye: artículo sobre la difusión de esta técnica desde el movimiento de contracultura hippie hasta la actualidad

[Vox](#)

- Centro creativo sobre tie-dye, una comunidad de teñidores tie-dye, un blog con recursos, un directorio de artistas y tiendas, un blog con historias inspiradoras y consejos.

[tietodye](#)

**“La vida es demasiado
corta para usar
colores aburridos.”**

- Desconocido

Blanqueo

por UPV

1



Preparar

¡Todos hemos tenido alguna vez manchas de lejía en la ropa! Cuando manchamos una prenda con lejía lo que podemos hacer es mancharla aún más y crear una nueva prenda con mucha personalidad.

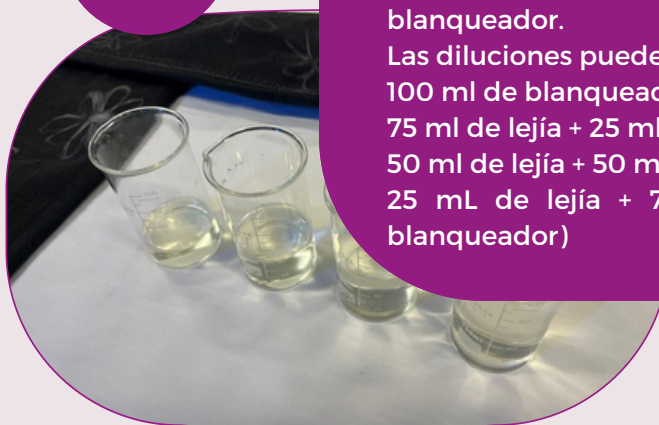
2



Diseño

Si dibujas muy bien puedes saltarte este paso, si no, empieza dibujando un diseño a mano alzada con tiza sobre la prenda. También puedes usar patrones para que el dibujo sea más fácil. Puedes usar Pinterest, Instagram, Behance para encontrar inspiración para tus diseños.

3



Preparar diluciones de blanqueador

El blanqueador doméstico no blanquea todos los tejidos. Primero, haga una prueba en una pequeña zona poco visible del tejido para ver el efecto. Luego, puede utilizar el blanqueador tal cual o preparar diferentes diluciones para lograr un efecto degradado del blanqueador.

Las diluciones pueden ser:

100 ml de blanqueador (se consigue el máximo efecto blanqueador)

75 ml de lejía + 25 ml de agua

50 ml de lejía + 50 ml de agua

25 mL de lejía + 75 mL de agua (se consigue el menor efecto blanqueador)

7



¡Pinta, blanquea y disfruta!

Con unos pinceles pinta con lejía las líneas que previamente has dibujado con la tiza. Poco a poco verás como el color original de la prenda desaparece y pasa a ser de un tono amarillento o blanco, dependiendo del color inicial.

Experimente y cree diferentes blanqueadores y degradados utilizando las diluciones de blanqueador.

8



Lavar

¡No lo uses inmediatamente!

Antes de usarla debes lavarla a mano o a máquina, y seguir las instrucciones de lavado de la etiqueta de la prenda.

Precaución: ¡No lo mezcles con otras prendas en la lavadora o tendrás que repetir este proceso para cada una de ellas!

9



Secar

Deja secar la prenda y verás el resultado final. Si no te gusta el resultado puedes seguir dibujando, y si crees que dibujar no es lo tuyo, ¡blanquea toda la prenda! Puedes realizar diferentes procesos de inmersión en algunas partes de la prenda o directamente rociar lejía para conseguir un estampado diferente.



Dato curioso

¿Sabías que en la Antigua Roma se utilizaba la orina para blanquear la ropa? Todos sabemos que antiguamente la higiene no era tan importante como hoy, por lo que utilizaban una mezcla de agua, orina y ceniza para limpiar y blanquear su ropa.

La mezcla se mezclaba con la ropa sucia en tinajas de piedra, donde trabajaban esclavos y mujeres y niños de clase baja, y se limpiaba a pisotones. ¿Y de dónde sacaban la orina? ¡De las letrinas públicas de la calle!

Recursos adicionales

Cómo pintar ropa con LEJÍA

- Enlace: https://youtu.be/1yKdpbEInak?si=xyP3YV_gkY5Tc65Z
- Este vídeo muestra cómo cuadrar perfectamente un diseño en una camiseta y el efecto de utilizar diferentes diluciones de blanqueador.

27 ideas de decoración con lejía para renovar tus cosas viejas

- Enlace: <https://youtu.be/WxPgcULaxzk?si=ldKQTuFnZISgGqU->
- Multitud de prendas se pueden blanquear de muchísimas formas distintas, en este vídeo te mostramos 27 ideas, utilizando gorras, sudaderas, tops, sprays, patrones, etc.



Reutilizar

Crea un hilo a partir de una camiseta vieja

por Catwalk

1



Consigue la camiseta adecuada

Para crear un hilo para camisetas, hay que tener en cuenta algunas cosas para obtener los mejores resultados. Para reutilizar, las camisetas de algodón funcionan mejor, ya que son elásticas y forman un hilo duradero.

Encontrar la camiseta adecuada es importante, elige una sin estampados ni logotipos. Las camisetas sin costuras laterales funcionan mejor porque tienen un flujo natural en la tela, pero pueden ser difíciles de encontrar. Alternativamente, puedes hacer que el hilo fluya de manera agradable y continua uniendo los extremos sin costuras haciendo algunas puntadas pequeñas para coserlos.

Coloca la camiseta con la que vas a trabajar plana sobre una superficie de corte y alisa la mayor cantidad de arrugas que puedas.

2



Preparar

Para crear un hilo a partir de una camiseta necesitarás los siguientes materiales básicos: Camisetas viejas / Tijeras de tela afiladas / Superficie de corte / Regla o tapete de corte / Marcador o tiza / Máquina de coser, aguja e hilo (esto es opcional, en caso de que quieras unir las tiras para obtener un hilo continuo).

3



Cortar el dobladillo

Usa las tijeras para cortar el dobladillo a lo largo de la parte inferior de la camiseta para tener un borde limpio con el que trabajar. Si tu camiseta tiene logotipos o gráficos, debes cortarla por debajo de ese punto, mientras que en el caso de una camiseta sencilla, debes cortarla justo debajo de las sisas.

4



Cortar la camiseta en tiras

Comenzando por el borde inferior, corta la camiseta horizontalmente en tiras de 2 a 3 cm de ancho. El grosor de las tiras determina el grosor del hilo. Para asegurarte de que las tiras sean uniformes, puedes marcar el ancho de la tira con tiza y usar una regla o una estera de corte mientras cortas las tiras. Asegúrate de no cortar hasta el borde superior. Deja esa parte sin cortar intacta, ya que servirá como costura para mantener el hilo en una pieza continua.

Cuando hayas terminado de cortar las tiras, la camiseta debe verse como una falda hula.

5



Hacer cortes diagonales

Para el siguiente paso, tendrás que desplegar la camiseta para poder trabajar con la parte sin cortar del pliegue superior. Para que la camiseta parezca un hilo, es importante que cortes la primera tira, de modo que puedas tener un borde inicial. Continúa cortando en diagonal desde la parte superior de la segunda abertura hasta la parte inferior de la primera, y luego desde la tercera hasta la segunda hasta que hayas cortado todas las tiras.

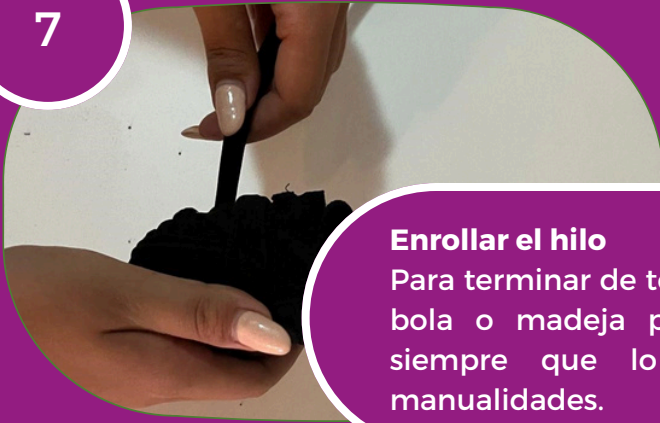
6



Estirar las tiras

En esta etapa, debemos convertir las tiras en hilo tubular. Para ello, lo único que debes hacer es tomar cada tira de la camiseta y estirla suavemente. La tela se enrollará y tendrás un hilo bien apretado.

7



Enrollar el hilo

Para terminar de tejer el hilo de camiseta, enróllalo en una bola o madeja para guardarlo más fácilmente. Úsalo siempre que lo necesites para tus proyectos de manualidades.

Proyectos divertidos con hilo para camisetas

URBAN FIBERS transforma camisetas desechadas en hilos optimizados para tecnologías de fabricación digital como tejido de punto, tejido textil y fabricación de cuerdas. El estudio es pionero en un nuevo concepto de textiles sostenibles, combinando recursos materiales disponibles localmente con la infraestructura de fabricación existente. Al utilizar herramientas digitales innovadoras, revolucionan el reciclaje textil y su potencial en la producción local. Además, extraen colores de los desechos, los reutilizan y esbozan modelos de producción para un panorama textil más sostenible.

Recursos adicionales

Ministerio del hilado

- Enlace: [Ministerio del Hilado](#)
- ¡Conoce la historia detrás de la marca “Ministry of yarn”! Debido a la escasez y la falta de hilo para camisetas en el mercado, el propietario Bek Hudson fundó una empresa social y ambientalmente responsable que garantiza que los hilos provengan de productores que pagan salarios justos y brindan condiciones seguras para sus trabajadores. También pueden explorar ideas de artesanía con hilos para camisetas.

Pros y contras de hacer un hilo para camisetas

- Enlace: [Consejos sobre el hilado de camisetas y casi todo lo que necesitas saber al respecto](#)
- Por más divertido que sea fabricar un hilo de camiseta y crear manualidades con él, ¡es ecológico y económico! También debes conocer la cantidad equivalente de pros y contras de esta práctica.

Cómo hacer un bolso redondo a crochet con hilo de camiseta

- Enlace: <https://paraligo.com/es/diy/bolso-redondo-a-crochet/>
- Los estudiantes pueden explorar cómo crear un elegante bolso redondo tejido a crochet con hilo de camiseta y experimentar con él ellos mismos.

**"Los residuos no son
residuos hasta que los
desperdiciamos".**

– Will.i.am, músico y activista medioambiental

Referencias

Acerca de Lottozero

- Cartner-Morley, J. (2018, June 10). Bethany Williams: turning waste into cool. *The Guardian*. Retrieved from [The Guardian](#)
- Lesso Rosie (2022). The Art of Reinvention: Martin Margiela's Recycled Garments. [Fabrics-store Blog](#).
- Looped. (2022, January 23). The Rise of Upcycling: A New Era for Fashion. [Looped Magazine](#).
- McKinsey & Company. (2021). [The State of Fashion 2021](#).
- [Parung C., Viviany V.](#)(2022). Upcycling: Design Process and Classification of Upcycling Method as Innovation to Extend Product Lifecycle. [ResearchGate](#)
- Srinidhi Madurai K (2023). Fashion Law Journal The Punk Movement: Rebellion and Subversion in Fashion. [Fashion Law Journal](#)

Unidad 1 Cómo elegir una buena prenda o textil para reciclar por Catwalk

- Bleach tie dye shirts - 5 tips & tricks. Pimp Your Stuff. (2020, May 14). <https://www.pimpyourstuff.de/bleach-tie-dye/>
- Brooking, F., & Mabin, L. (2023, May 22). Upcycling clothes: 11 beginner-friendly ways to DIY your closet. Pebble. <https://pebblemag.com/upcycling-clothes/>
- Butteriss, H. (2020, January 14). 3 crochet projects to upcycle your clothes!. LoveCrafts. <https://www.lovecrafts.com/en-gb/c/article/3-crochet-projects-to-upcycle-your-clothes>
- Cariki. (n.d.). What are the pros and cons of cotton? 10 fabric benefits. <https://cariki.co.uk/blogs/the-green-road/what-are-the-pros-and-cons-of-cotton-10-fabric-benefits>
- Growing hemp for the future | A global fiber guide. Textile Exchange. (2023, July). <http://textileexchange.org/app/uploads/2023/04/Growing-Hemp-for-the-Future-1.pdf>
- How to re-use Leather Goods. Upcycle That. (2023, June). <https://upcyclethat.com/how-to-re-use-leather-goods/>
- L'upcycling spécial du coton. Tilli. (n.d.). <https://tilli.fr/la-rubrique/upcycling-coton/>
- Nguyen, Q. (2024, January 22). How sustainable are silk fabrics? A life-cycle analysis. Impactful Ninja. <https://impactful.ninja/how-sustainable-are-silk-fabrics/>
- Recycle Old Fur Clothing: 5 great ways. Truth About Fur - The Blog! (2021a, June 21). <https://www.truthaboutfur.com/recycle-old-fur-clothing/>
- Recycled wool: Wool sustainability: IWTO. International Wool Textile Organisation. (2024, January 8). <https://iwto.org/sustainability/recycled-wool/>
- Sidwall, K. (2021, December 31). A guide to creating sun-printed garments with cyanotype. Seamwork. <https://www.seamwork.com/articles/guide-printed-garments-cyanotype>
- Smit & Zoon. (2021, March 2). Can leather consumer products be biodegradable? - international leather maker. International Leather Maker. <https://internationalleathermaker.com/can-leather-consumer-products-be-biodegradable/>
- Spencer, H. (2023, November 27). 29 ways to repurpose Upcycle Vintage Linens. Hello Sewing. <https://hellosewing.com/ways-to-repurpose-upcycle-vintage-linens/>
- The world counts. (n.d.). <https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/clothing/cotton-farming-water-consumption>

- TExTalks. (2023, February 8). Enzymes polyester to help reuse polyester in clothing - textalks <https://textalks.com/enzymes-polyester-to-help-reuse-of-polyester-in-clothing/>
- Tonti, L. (2023, March 22). Is it recycled? is it recyclable? A Shopper's Guide to Synthetic Fabrics. The Guardian. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2023/mar/23/is-it-recycled-is-it-recyclable-a-shoppers-guide-to-synthetic-fabrics>
- Walden, S. (2021, July 31). Upcycled clothing: Turn your trash into fashion . Skillshare blog. <https://www.skillshare.com/en/blog/upcycled-clothing-turn-your-trash-into-fashion/>
- 12 recycling and sustainability quotes to inspire kindness to our Earth. Harmony. (2020, September 14). <https://harmony1.com/recycling-sustainability-quotes/>

Unidad 3 Puntadas básicas por KAINOTOMIA

- Basic hand stitching: 9 techniques every sewer should learn. Sewing.com. (2022, May 19). <https://sewing.com/basic-hand-stitching-techniques/>
- S, G. (2024, February 3). Satin stitch: Your guide to mastering the technique. Makenstitch. <https://makenstitch.com/satin-stitch-your-guide-to-mastering-the-technique/>
- Tariq, S. (2023, October 28). How to sew an overcast stitch - by machine and by hand. SewGuide. <https://sewguide.com/sew-overcast-stitch-machine-hand/>
- TheInspiredSewist. (2017, August 25). 10 basic stitches you should know. The Inspired Sewist - BERNINA Sewing Machines & Accessories. <https://theinspiredsewist.com/10-basic-stitches-you-should-know/>
- Treasurie. (2023, March 28). Overcast stitch, overcasting stitch by Machine & Hand. <https://blog.treasurie.com/overcast-stitch/>
- Usha. (2019, April 17). Fun facts about sewing. USHA. <https://www.ushasew.com/fun-facts-about-sewing/>
- Wikimedia Foundation. (2023, November 29). Straight stitch. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Straight_stitch
- How to do a Running Stitch <https://www.youtube.com/watch?v=ui6cZF6GPgQ>
- Overlock Stitch by hand (Basic Hand Sewing) <https://www.youtube.com/watch?v=havk0m4bBlw>
- How to do a Satin Stich <https://www.youtube.com/watch?v=FzAumfcqpWE>
- How to Back Stitch https://www.youtube.com/watch?v=kqj_IUo1tJo
- Slipstitch <https://www.youtube.com/watch?v=qwpYRiqTbdI>
- Cross stitch embroidery tutorial <https://www.youtube.com/watch?v=wOK48Z7u0WA>
- Buttonhole Stitch in Hand Embroidery Tutorial https://www.youtube.com/watch?v=Ix8_P4Y8aFk
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Running_stitch_uk.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Overlock_stitch_on_wool_blanket.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Whip_stitch.jpg
- https://en.wikipedia.org/wiki/Satin_stitch#/media/File:Altar_frontal_with_silk_and_metallic-thread_embroidery_1730-1740_detail_3.png
- https://en.wikipedia.org/wiki/Blanket_stitch#/media/File:Marrow_whip_stitch.JPG
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ladder_stitch.svg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Basic_cross_stitch.jpg
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kn%C3%B6pfe_--_2018_--_0502.jpg

Unidad 4 Técnicas de Reciclaje

Unidad 4.1 Introducción por Lottozero

- Crumbledheritage. (2023, May 26). *Unraveling the rich tapestry of patchwork: Exploring its origins and Sustainability*. [Crumbledheritage](#)
- Daub, K. (2021, June 28). *History of embroidery: A close look at its origin and development*. [byCurated](#)
- Fagan, E. (2023, May 15). Beloved yet banned: The surprising history of tie-dye. *History*. [National Geographic](#)
- Fletcher, A. (2022, May 17). *How to upcycle fabric scraps and old T-shirts into yarn*. [Spoonflower Blog](#)
- *History and Origins of the Punch Needle*. Moomzart. (2023, April 10). [Moomzart](#)
- Press, Clare. 2019. Orsola De Castro Queen of upcycling [wardrobe crises](#)
- Schmidt-Rees, H. (2019, May 31). *Punk fashion and the bubble-up theory of fashion*. [PERSPEX](#)
- *The magic of applique*. Kit Kemp. (2022, June 1). [Kitkemp](#)
- Wikimedia Foundation. (2024, January 14). *Textile bleaching*. [Wikipedia](#)

Unidad 4.2 Corte por UPV

- [MasterClass \(2022\)](#). *How to Crop a Shirt: 5 Ways to Make a Crop Top*. *Design & Style*. <https://www.masterclass.com/articles/how-to-crop-a-shirt>
- [Xataka \(2015\)](#). *Los hitos de la Historia de la ropa interior (desde Tutankamon a Nadal en calzoncillos)*. Xataka. <https://www.xataka.com/n/los-hitos-de-la-historia-de-la-ropa-interior-desde-tutankamon-a-nadal-en-calzoncillos>

Unidad 4.3 Bordado por LOTTOZERO

- Guinness World Records Limited, *Largest embroidery by a team*, [guinnessworldrecords](#)

Unidad 4.4 Aplique por KAINOTOMIA

- Encyclopaedia Britannica, inc. (n.d.). *Appliqué*. Encyclopædia Britannica. <https://www.britannica.com/art/applique-fabric-decoration/>
- Sweeney, K. (2022, December 13). *Textiles 101: The art of applique fabric*. *The Memo - A Blog by Schumacher*. <https://schumacher.com/blog/applique-embroidery/>
- *What is Applique & How to applique correctly for Beginners*. *Treasurie*. (2023, May 22). <https://blog.treasurie.com/how-to-do-applique/>

Unidad 4.5 Patchwork por Jugend- & Kulturprojekt e.V.

- Caputo, M. (2016). *Quilting basics - a step-by-step course for first-time quilters*. Ryland, Peters & Small Ltd.
- Colgrove, D. (2019). *What is seam allowance?*. *The Spruce Crafts*. <https://www.thesprucecrafts.com/seam-allowance-definition-2978260>
- Harer, M. M. (2002). *The Essential Guide to practically perfect patchwork: Everything you need to know to make your first quilt*. Krause Publications.
- Loughridge, S., & Iyer, R. (n.d.). *Express your creativity!*. *Craftsy*. <http://www.craftsy.com/>

Unidad 4.6 Needle Punching por Jugend- & Kulturprojekt e.V.

- *High five in needlepunch*, (2020), retrieved from <https://www.andritz.com/nonwoven-textile-en/blog/nonwoven-newsletter/august-2020/big-five-in-needlepunch>

- How To Make a Patch With a Punch Needle, Shmoxd, (2018), retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=S1UTSw5dRlc&t=29s>
- How to Punch Needle? The Ultimate Beginner's Guide, 2023, retrieved from <https://paintwithyarn.com/blogs/punch-needle/how-to-punch-needle>
- How to thread the punch needle, The Urban Acres, (2021), <https://www.youtube.com/watch?v=vK5KSAjyfg8>
- Javier A.(2022), Punch Needle: Step-by-Step Craft Tutorial for Beginners, Felt Magnet, retrieved from <https://feltmagnet.com/textiles-sewing/What-to-Expect-When-You-Start-Punch-Needle-Craft>
- Moore S. (2021), Materials you need to get started with punch needle, retrieved from <https://www.wholepunching.co.uk/blogs/news/how-to-get-started-with-punch-needle>
- Needle-punched Non-woven Innovations. Delaware Valley Corporation, (2023), retrieved from <https://delawarevalleynonwovens.com/needle-punched-fabrics/#:~:text=Needle%2Dpunching%20textile%20technology%20is,%2C%20filtration%2C%20and%20soil%20stabilization>
- Samridhi Ccreation (2023), A Beginner's Guide to the Needle Punch Felt: What's and How It's Made?, Medium, retrieved from <https://medium.com/@samridhiofficialind/a-beginners-guide-to-the-needle-punch-felt-what-s-and>
- SisterMag, The History of Punch Needle, (2021), retrieved from <https://www.sister-mag.com/en/magazine/sistermag-no-61-may-2021/the-history-of-punch-needle/>
- Stearns S. (last edit 2023), How to needle punch, WikiHow, retrieved from <https://www.wikihow.com/Needle-Punch>
- Stearns S. (2023), How to Punch Needle: Complete Guide, SarahMaker, retrieved from <https://sarahmaker.com/how-to-punch-needle/>
- What is Needle punch, (2023), retrieved from <https://edwardclay.co.uk/2023/06/08/>

Unidad 4.7 Tie-dye por LOTTOZERO

- Acosta Carmenlucia, 2021, *From Hippies to Haute Couture: The History of the Tie-Dye Trend*, [L'Officiel](https://www.l'officiel.com)

Unidad 4.8 Blanqueo por UPV

- Historia. National Geographic (2022). Fullonicae, las tintorerías romanas donde se lavaba ropa con orina. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/fullonicae-las-tintorerias-romanas-donde-se-lavaba-ropa-con-orina_18774

Unidad 4.9 Reciclar: Crea un hilo a partir de una camiseta vieja por Catwalk

- Fletcher, A. (2022, May 17). *How to upcycle fabric scraps and old T-shirts into yarn*. Spoonflower Blog. <https://blog.spoonflower.com/2022/03/31/diy-yarn/>
- Howell, J. (2023, May 4). *T-shirt yarn: Made from upcycled T-shirts*. You Make It Simple. <https://youmakeitsimple.com/2021/05/29/t-shirt-yarn-made-from-upcycled-t-shirts/>
- Infarrantly Creative. (2023, October 4). *How to make T-shirt yarn - simply explained*. <https://www.infarrantlycreative.net/how-to-make-t-shirt-yarn/>
- LoveCrafts. (2022, July 27). *14 totally awesome projects to make with T-shirt yarn*. <https://www.lovecrafts.com/en-gb/c/article/tshirt-yarn-projects>
- Needlepointers.com. (2023, October 25). *How to make T-shirt yarn tutorial (T-yarn)*. Knitting Tutorials and Fun Projects. <https://www.needlepointers.com/main/youtubecontent.aspx?youtubepageid=50>
- Needlepointers on YouTube. (2016, July 14). *T-shirt yarn - how to make T-shirt yarn*. Knitting Tutorials and Fun Projects. <https://www.youtube.com/watch?v=oqyhNDSXEfg>
- Urban Fibers. <https://urbanfibers.org/About>

Imágenes

Acerca de por Lottozero

- Diseñador Rafael Kouto, Lottozero, ph. Rachele Salvioli
- Lottozero, ph.Rachele Salvioli

Unidad 2 Herramientas por Lottozero

- Herramientas 1, Fuente: Lottozero
- Herramientas 2, Fuente: Lottozero
- Herramientas 3, Fuente: Lottozero

Unidad 3 Puntadas básicas por KAINOTOMIA

- Puntada recta/corrida, UK, [Навка](#), CC0, via Wikimedia Commons
- Pespunte o puntada de vuelta, [Wikimedia Commons](#)
- Frontal de altar con bordado de seda e hilo metálico 1730-1740 detalle 3, [Los Angeles County Museum of Art](#), CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons
- Puntada de escalera, Mvolz, [Olek Remesz](#), CC BY 2.5 , via Wikimedia Commons
- Puntada de manta/ojal, [Seniorcrochet at English Wikipedia](#), Dominio público, via Wikimedia Commons
- Punto de cruz básico, PKM, Dominio público, via Wikimedia Commons
- Knöpfe, [Dietmar Rabich / Wikimedia Commons / "Knöpfe -- 2018 -- 0502" / CC BY-SA 4.0](#)

Unidad 4 Técnicas de Reciclaje

Introducción por Lottozero

- Fuente de los Pasos: Lottozero

Unidad 4.1 Corte por UPV

- Fuente de los Pasos: UPV
- Dräkt, Landsknekt, Nordisk familjebok, [Nordisk familjebok](#), Dominio público, via Wikimedia Commons

Unidad 4.2 Bordado por LOTTOZERO

- Fuente de los Pasos: Lottozero

Unidad 4.3 Aplique por KAINOTOMIA

- https://www.freepik.com/free-photo/tailoring-items-arrangement-still-life_38306804.htm#fromView=search&page=1&position=48&uuid=4be79492-bb98-4085-9b37-b28c660fcf4d
- https://www.freepik.com/free-photo/close-up-man-cutting-blue-material_5349252.htm#fromView=search&page=1&position=11&uuid=3abcf106-69d9-4b43-a7a5-18d07f01dd1b
- https://www.freepik.com/free-photo/vibrant-fashion-textile-pattern-collection-display-generative-ai_40964989.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuid=8db2ce80-c507-466d-9ff8-b5d5a9cbee81
- https://www.freepik.com/free-photo/man-servant-doing-chores-around-house_29017823.htm#fromView=search&page=3&position=1&uuid=c41ba89c-6c89-4042-b14b-5072ee225400
- https://www.freepik.com/free-photo/woman-making-origami-with-japanese-paper_16668815.htm#fromView=search&page=2&position=0&uuid=eb3f7dcd-69b4-495c-9d55-d429199ef13f
- https://www.freepik.com/free-photo/woman-s-hand-stitching-fabric-patch-house-with-needle-workplace_4623845.htm#fromView=search&page=2&position=2&uuid=eb3f7dcd-69b4-495c-9d55-d429199ef13f
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Childrens_Museum_of_Indianapolis_-_Poodle_skirt_-_detail.jpg

Unidad 4.4 Patchwork por Jugend- & Kulturprojekt e.V.

- Consigue tus materiales, [Freepik](#)
- Planifica tu diseño, Fuente: Lottozero
- Cortar la tela, [Freepik](#)
- Ordenar las piezas, [Cbuske46, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons](#)
- Conceptos básicos de costura, [Freepik](#)
- Coser tus piezas de tela, Imagen de [Merylove Art on Unsplash](#)
- [Prensar las costuras](#), Por [Splityarn](#), CC BY-NC-SA 2., via [Flickr](#)
- Ensamblaje de filas o bloques, [L. Marie, CC BY 2.0, via Wikimedia Commons](#)
- Insertar o fijar parches a la prenda, Imagen de [Jeff Wade on Unsplash](#)
- Dato curioso, [Karl Zetterström, Statens museer för världskultur, CC BY 4.0, via Wikimedia Commons](#)

Unidad 4.5 Needle Punching por Jugend- & Kulturprojekt e.V.

- Fuente de los Pasos, Envato Element

Unidad 4.6 Tie-dye por LOTTOZERO

- Fuente de los Pasos: Lottozero

Unidad 4.7 Blanqueo por UPV

- Fuente de los Pasos: UPV

Unidad 4.8 Reciclar: Crea un hilo a partir de una camiseta vieja por Catwalk

- Fuente de los Pasos: Catwalk



Síguenos:



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.

Número de Referencia del Proyecto: 2022-2-DE04-KA220-YOU-000101981



© 2024. Esta obra está licenciada bajo una [Licencia CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Socios

Jugend- & Kulturprojekt e.V. (Alemania) – Coordinador
Kainotomia & SIA EE (Grecia)
Catwalk Project (Grecia)
Lottozero Società Cooperative Sociale (Italia)
Cellock LTD (Chipre)
Universitat Politècnica de València (España)



Jugend- & Kulturprojekt e.V.

KAINOTOMIA
κέντρο βίβλου μόνιμους



Catwalk
Ανεργία Τεχνών Πολιτισμός

LOTTOZERO

CELLOCK
POWER OF INNOVATION AND TECHNOLOGY



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA