

¿Cómo ponerte una pashmina en la cabeza?

Cómodo, fácil y con estilo.
Siéntete linda, segura de ti misma.

¿Qué necesitas?

Una pashmina (de tu tela favorita: suave, ligera y transpirable)
Y un espejo



1 Colócala sobre tu cabeza



Cubre tu cabeza con la pashmina de manera que ambos lados queden del mismo largo.

2 Cruza los extremos en la nuca



Lleva ambos extremos hacia atrás y crúzalos en la parte de la nuca.

3 Átalos con un nudo simple



Haz un nudo suave. Puedes dejarlo firme o flojito, como te sea más cómodo.

4 Acomoda los extremos



Lleva los extremos hacia el frente por encima de tus hombros o déjalas hacia atrás.

5 Dale volumen (opcional)



Suelta un poco la tela en la parte de arriba y los lados para crear un efecto más natural y con volumen.

6 Ajusta y acomoda a tu gusto



Asegúrate de que esté cómoda y segura. Ajusta pliegues y volumen como más te guste.

7 Una opción diferente (con trenza)



Puedes hacer una trenza con los extremos antes de atarlos para un estilo diferente.

¡Lista y hermosa!



Siéntete tú, siéntete linda, siéntete fuerte. Tu pashmina también es parte de tu historia.

Consejos útiles

- ✓ Elige telas suaves y ligeras que no den calor.
- ✓ Evita telas que resbalen mucho (seda o satín).
- ✓ Usa una gorrita bajo la pashmina si te da más confort.
- ✓ Combina colores y estampados para expresar tu estilo.
- ✓ No te preocupes si no te sale perfecto, ¡es práctica!



Oncoayuda, A.C.®

oncoayuda.org