



Manto contra el sol del desierto

Convierta una sábana plana en una cubierta de cuerpo completo contra el sol, con bolsa para cargar.



Generada el 11 de octubre de 2026. Solo para educación general, no es asesoría profesional. En una emergencia, llame al 911 y siga las instrucciones oficiales. Las fuentes están enlazadas en todo el documento; la versión web del sitio tiene los enlaces activos. Salvo que se indique "en español", las fuentes enlazadas están en inglés.

Contenido:



1. Manto de sábana contra el sol





3. Tutorial: convierta una sábana en un manto de cuerpo completo contra el sol

Objetivo: dar sombra a los hombros, el torso, los brazos, la cabeza y el cuello con tela ligera y holgada, dejar las piernas libres para caminar y poder llevar unas cuantas cosas pequeñas, usando solo una sábana plana y algo para amarrar. Practique primero en casa en un día fresco.

Necesita: una sábana plana individual (unas 66 × 96 pulgadas) · un cordón, cinturón, cuerda o una tira de tela rasgada para la cintura · opcional: un cuchillo o tijeras, 2 a 4 seguros (alfileres de seguridad), agua para mojar el turbante.

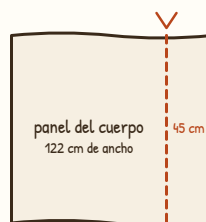
sábana individual



unas 66 × 96 pulg.
(168 × 244 cm)

1 Escoja la sábana

Una **sábana plana individual** (unas 66 × 96 pulgadas / 168 × 244 cm) de color claro. El algodón o el lino dejan pasar mejor el aire; evite la franela gruesa y el poliéster resbaloso. Una sábana matrimonial (unas 81 × 96 pulgadas) también sirve y da mangas más largas.

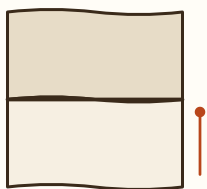


corte y rasgue al hilo;
la tira = turbante

2 Rasgue una tira para el turbante

Haga un corte en el dobladillo a unas 18 pulgadas (45 cm) de uno de los bordes largos y rasgue al hilo todo lo largo. Ahora tiene una **tira de 18 × 96 pulgadas** para la cabeza y un **panel de 48 × 96 pulgadas para el cuerpo**. ¿No tiene tijeras? Mejor doble la esquina de la sábana (vea la nota del turbante).

doble a la mitad,
lados cortos juntos

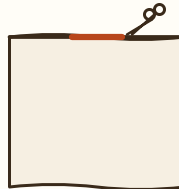


≈ 122 × 122 cm,
doblez arriba

3 Doble el panel del cuerpo

Doble el panel del cuerpo a la mitad juntando los lados cortos, para que quede de unas 48 × 48 pulgadas con el dobléz arriba.

abertura de 30 cm
en el dobléz

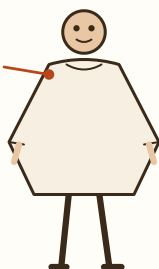


empiece pequeño,
luego puede agrandarla

4 Haga una abertura para la cabeza

Corte o rasgue una **abertura de 12 pulgadas (30 cm)** a la mitad del dobléz. Empiece pequeño; siempre puede agrandarla. ¿Sin navaja? Sátese la abertura y ponga el panel sobre un hombro como una banda, amarrado en la cadera contraria.

hombros



cabeza por la abertura;
frente y espalda cuelgan

5 Póngaselo

Meta la cabeza por la abertura. Los paneles de enfrente y de atrás le cubren los hombros, el pecho, la espalda y la parte de arriba de los brazos, como un poncho.

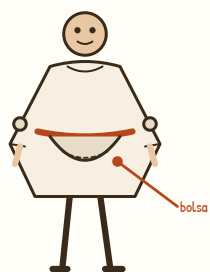
esquina
nudo



cordón o cinto en la cintura;
anude las esquinas

6 Cinturón y nudos a los lados

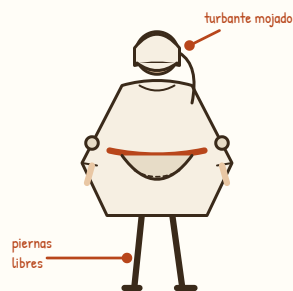
Amarre un cordón, cinturón, cuerda o tira rasgada alrededor de la cintura, por encima de los paneles. Luego junte las esquinas de enfrente y de atrás debajo de cada brazo y haga un nudo pequeño: así se forman **mangas holgadas** que dan sombra a los brazos pero dejan pasar el aire. No necesita seguros (si los tiene, también sirven).



suba el dobladillo y métalo
bajo el cinto = bolsa

7 Haga la bolsa para cargar

Suba el dobladillo de enfrente hasta el cinturón y métalo por debajo, de lado a lado. La tela doblada forma una **bolsa tipo canguro** en la panza para cosas ligeras (mapa, botanas, teléfono). O junte una esquina alrededor de cosas pequeñas y amárrela como un bulto furoshiki. Que sea ligero: menos de unas 2 libras (1 kg).



pruebe: pasos, subir, sentarse;
nada arrastra ni aprieta

8 Turbante y revisión final

Póngase el turbante (diagrama de abajo). Luego revise: dé pasos largos, súbase a una piedra, siéntese y párese. Nada debe arrastrar, atorarse ni apretarle las rodillas. Si pasa, suba más el dobladillo debajo del cinturón.

Turbante (estilo kufiya / cheche)



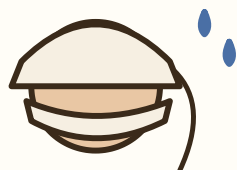
1. póngalo,
punta larga



2. enrolle la
punta larga



3. páselo por la
cara, holgado



4. meta la punta;
mójelo

Use la tira de 18 × 96 pulgadas. Céntrela sobre la cabeza con una punta mucho más larga, enrolle la punta larga alrededor de la cabeza, pase un pliegue holgado sobre la nariz y la boca cuando haya polvo o viento, y meta la punta. ¿No tiene tira? Doble una esquina de toda la sábana en triángulo y póngasela sobre la cabeza antes del cinturón: una versión más suelta de la misma idea.

Seguridad con el manto

- **Piernas libres.** Nada abajo de la rodilla que se pueda atorar con los pies, la choya o las piedras. Vuelva a meter el dobladillo si arrastra.
- **Mantenga la tela suelta lejos del fuego,** las estufas y los motores; el algodón se quema rápido. Meta las puntas cerca de las llamas.
- **Moje el turbante** (y el pliegue del cuello) para refrescarse por evaporación con calor seco; vuelva a mojarlo cuando se seque. El algodón delgado mojado bloquea menos rayos UV, así que evite el sol directo cuando pueda.
- **Los colores claros** son la opción más segura si el manto queda ajustado o no hay viento; lo que más importa es que quede holgado y circule el aire.
- **No reemplaza la sombra ni el agua.** Descanse a la sombra en las horas de más calor, tome agua y de todos modos esté atento a las enfermedades por calor: confusión, dejar de sudar, piel caliente, vómito o desmayo significan golpe de calor: llame al 911 y enfríe rápido a la persona (guía de calor).
- Niños: un adulto revisa el ajuste, los nudos y que el pliegue de la cara nunca les tape la nariz apretado.

Lista de calzado

- Zapatos ya domados, que dejen pasar el aire, de color claro y suela gruesa; polainas contra la arena y los cactus.
- Calcetines de lana o sintéticos, nunca de algodón; un par seco de repuesto; ponga cinta en las zonas rozadas a tiempo.
- Sacuda siempre los zapatos y la ropa por si hay alacranes.
- El asfalto caliente puede pasar de 150 °F: suelas gruesas, orillas de tierra, sombra.

Del artículo de la Guía de Supervivencia de Phoenix "¿Cubrirse o no cubrirse al caminar por el desierto?". Las fuentes están en el artículo completo.



Números de emergencia

- **911:** emergencias (golpe de calor, incendio, delito en curso). Si no puede llamar, mande un mensaje de texto al 911 donde esté disponible. Puede pedir un intérprete en español.
- **211:** recursos comunitarios de Arizona, información sobre lugares para refrescarse y refugios
- **988:** Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (llame o mande un mensaje de texto; para español, llame y oprima 2)
- **1-800-222-1222:** Centro de Control de Envenenamientos (alacranes, mordeduras de víbora, plantas tóxicas)
- **511:** condiciones de las carreteras de Arizona (az511.gov)
- **Apagones de APS:** 602-371-3680 (área metropolitana) / 855-688-2437 · cables caídos: 911, luego 602-371-7171
- **Apagones de SRP:** 602-236-8888 / 800-258-4777 · en español 602-236-1111 · emergencias eléctricas 602-236-8811 (911 primero si es médica)
- **Manejo de emergencias del condado de Gila (Payson):** 928-402-8789 · **Condado de Coconino (Flagstaff):** 928-679-8311
- **Refugios de la Cruz Roja:** 1-800-RED-CROSS (1-800-733-2767)

A quién llamar

Nombre	Parentesco	Teléfono

Contacto fuera del estado (todos se reportan aquí):

Medicinas y necesidades médicas

Persona	Medicina / aparato	Dosis / ajustes	Farmacia / médico

Persona	Medicina / aparato	Dosis / ajustes	Farmacia / médico

Alergias:

Puntos de reunión

Cerca de la casa (por ejemplo, la puerta de un vecino):

En el vecindario (por ejemplo, la biblioteca o la escuela):

Fuera de la ciudad (por ejemplo, un familiar en Payson o Flagstaff):

Casa y servicios

Compañía de luz (apagones de APS 602-371-3680 (área metropolitana) / 855-688-2437 (otras áreas); apagones de SRP 602-236-8888 / 800-258-4777, en español 602-236-1111; otra):

Dónde está la llave de paso del agua:

Vecinos a quienes visito / que me visitan:

Mascotas (veterinario, núm. de microchip):
