

mi ciclo menstrual

Conoce tu ciclo menstrual e identifica sus patrones

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Ene | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Feb | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Abr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| May | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ago | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sep | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oct | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nov | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



¿Cómo se usa?

Marca con una X los días de tu periodo, hazlo cada mes y comienza a predecir patrones.

- 1. Registra la fecha de inicio de tu menstruación.** Coloca una X en el calendario en el primer día de tu periodo menstrual. Este será el inicio de tu ciclo menstrual.
- 2. Registra la duración de tu periodo.** Anota cuántos días dura tu periodo menstrual. Esto te dará una idea de la duración promedio de tu flujo menstrual.
- 3. Calcula la duración de tu ciclo.** Lleva un registro de la duración de tus ciclos menstruales. Cuenta los días desde el primer día de tu periodo hasta el primer día del siguiente periodo. Esta información te ayudará a predecir la duración de tus futuros ciclos.
- 4. Utiliza colores para indicar diferentes fases.** Puedes usar colores para distinguir las diferentes fases de tu ciclo menstrual. Por ejemplo, puedes usar un color específico para marcar los días de menstruación, otro color para los días fértiles y otro para los días no fértiles. Esto te ayudará a visualizar y comprender mejor tus patrones menstruales.