

# Calendario menstrual



Año: \_\_\_\_\_

Media días de sangrado: \_\_\_\_\_

Mi ciclo suele ser de \_\_\_\_\_ días

Día	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		
Enero																																	
Febrero																																	
Marzo																																	
Abril																																	
Mayo																																	
Junio																																	
Julio																																	
Agosto																																	
Sept.																																	
Octubre																																	
Noviembre																																	
Diciembre																																	

**Instrucciones:**

Marca con una equis (x), un punto (·), una raya (-) los días de tu período [Yo señalo los días de más flujo con varios símbolos, por ejemplo, si usas equis (x), un día de flujo abundante sería marcado con varias equis (xxx)].

Al ir marcando cada mes cuándo te vino la regla, empezarás a conocer mejor tu patrón menstrual.

Recuerda, tu ciclo comienza cuando te viene la regla y tus días fértiles se sitúan en la mitad de tu ciclo.