



Calendario Menstrual



Año: _____

Días de sangrado: _____

Días entre cada ciclo: _____



| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Feb. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Marzo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Abril | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mayo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Junio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Julio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ago. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sept. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oct. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nov. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dic. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Instrucciones:

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

Para predecir tu próximo periodo: después de tu primer sangrado cuenta los “días entre cada ciclo” y suma 2-3 días

Para predecir tus días fértiles: divide tus “días entre cada ciclo” sobre 2. Después de tu 1er sangrado cuenta el número resultante y márcalo en el calendario marca 4 días a partir de esta fecha.



¡Siente la libertad con tu copita menstrual!



mcup.com.mx



[/mcupmexico](https://www.facebook.com/mcupmexico)