



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)