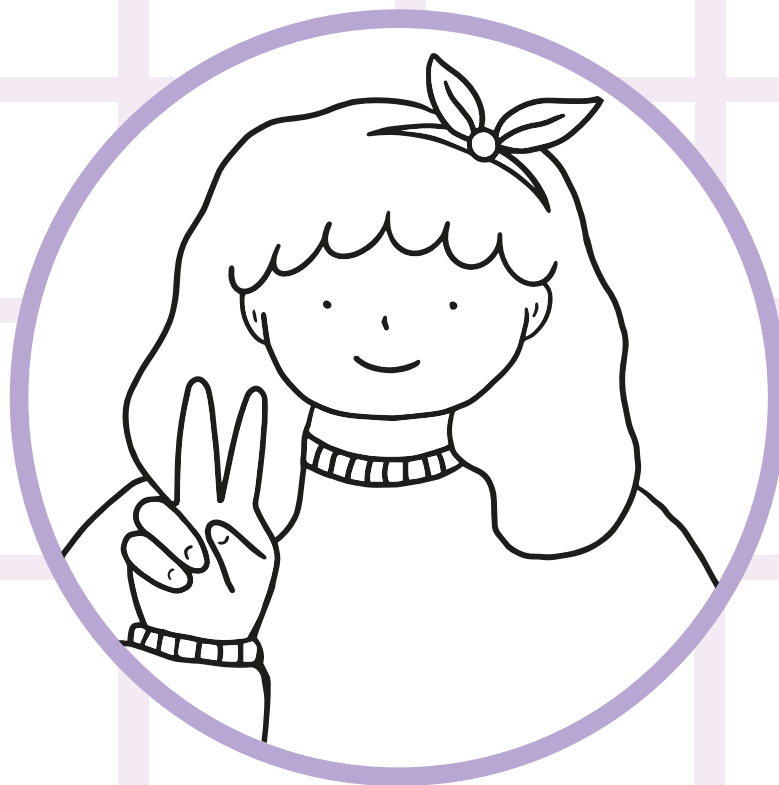




BITÁCORA MENSTRUAL

www.menarquia.cl

**¡Hola! Me llamo ISA y te invito a
usar esta Bitácora en tu fase
menstrual.**



**Pero antes,
¡Recordemos el
Ciclo menstrual!**



**Así como las estaciones del año,
y fases lunares, cada mes,
tenemos 4 fases menstruales...**



**Por eso, esta bitácora
¡úsala para tu fase
menstrual!**

¿Ya sabes cuántos días tiene tu fase o período menstrual?



¡También puedes descargar el calendario o diagrama menstrual para conocerte y calcular cuántos días tienes de sangrado menstrual!

PRIMERO ESCRIBE Y REGISTRA

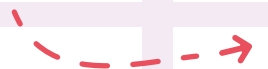
1

Mes:

2

Año:

AHORA, CADA DÍA ESCRIBE COMO TE SIENTES EN TU FASE, PERÍODO O SANGRADO MENSTRUAL...



DÍA N° ○



DÍA N° ○



A series of 20 horizontal blue lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

DÍA N° ●



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

DÍA N° ●



DÍA N° ●



Lined writing area with 20 horizontal blue lines for text entry.

DÍA N° ○



Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

DÍA N° 



DÍA N° ○



A series of horizontal blue lines for writing, spaced evenly down the page.



BITÁCORA MENSTRUAL

www.menarquia.cl