



DIAGRAMA MENSTRUAL

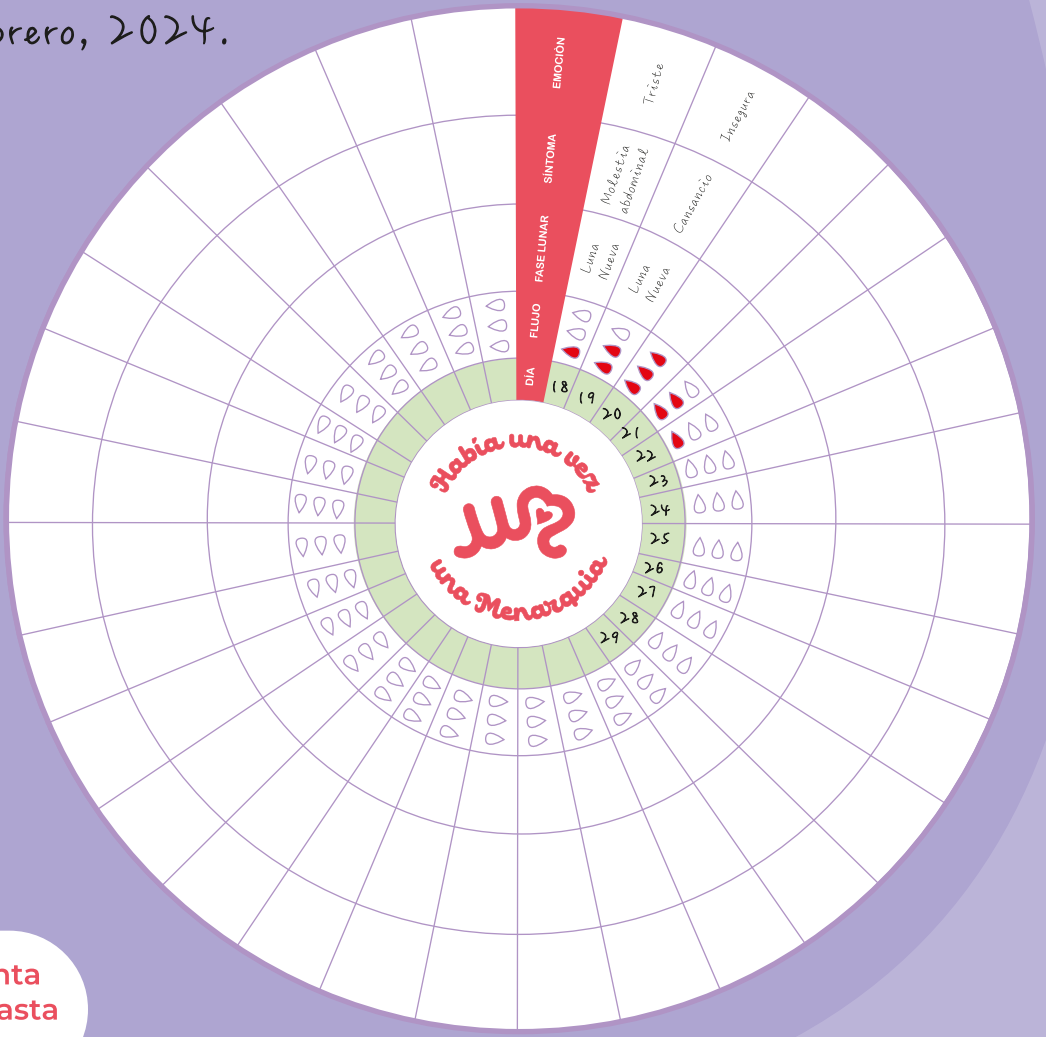
¡Bienvenid@ a descubrir este diagrama menstrual! Podrás registrar tu ciclo menstrual, cómo te sientes física y emocionalmente durante cada mes.

INSTRUCCIONES

- 1º Anota el nombre del mes al que corresponde el diagrama.
- 2º En la casilla de color verde, escribe el día inicial de tu sangrado menstrual. Por ejemplo, debes colocar 18 si fue ese el día del mes en que te llegó la menstruación, y luego seguir completando los días siguientes del mes.
- 3º En la siguiente casilla de "Flujo", pinta las gotitas según la cantidad de sangrado de ese día.
- 4º Fases lunares: ¿Te diste cuenta qué luna hay? Dibújala o escribe.
- 5º En la sección de "Síntoma", anota si tuviste algún cambio físico.
- 6º En Emociones, dibuja un emoji o escribe cómo te sentiste durante el día.

EJEMPLO

MES: Febrero, 2024.



❗ Para saber cuántos días tiene tu ciclo menstrual, cuenta desde el día del primer sangrado del presente mes, hasta el primer día de sangrado del siguiente mes.



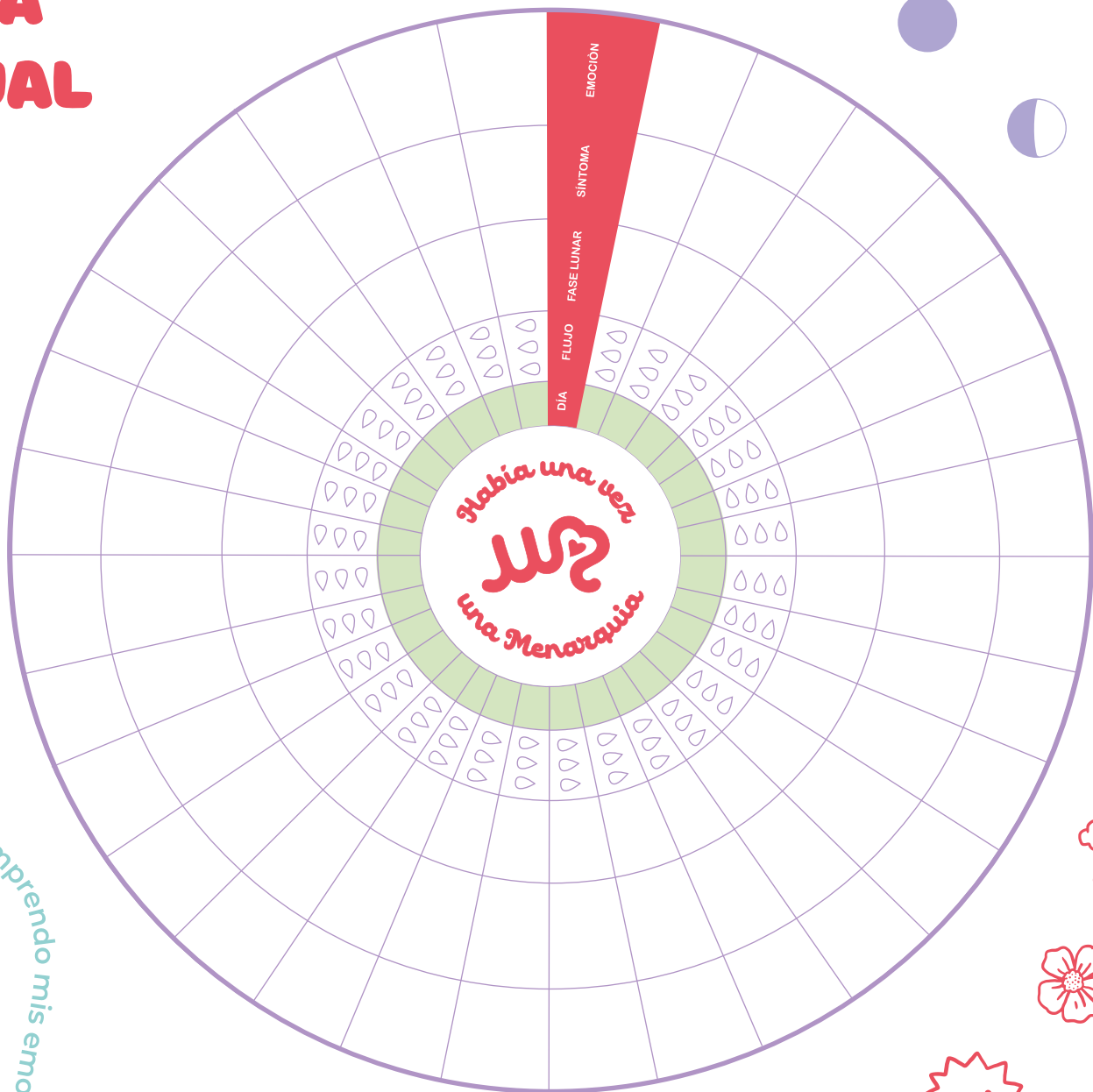
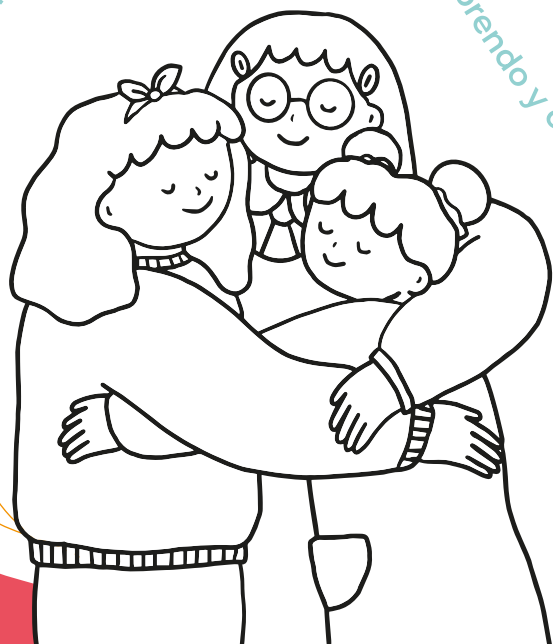
DIAGRAMA MENSTRUAL

MES: _____

www.menarquia.cl



Abrazo todas mis versiones, cuando aprendo y comprendo mis emociones...



Mi ciclo menstrual este mes duró _____ días.

