

Recuerda que **la duración de tu menstruación puede variar entre 1 y 7 días**, y tanto la fase menstrual como todo el ciclo tienen una duración diferente para cada persona. **Si anotas tus días de menstruación, podrás identificar otras fases de tu ciclo**, como la ovulación, muy importante en nuestro ciclo menstrual.

Nuestra sangre menstrual mancha como cualquier otra sangre. No sientas vergüenza de eso y apoya a que otras personas se sientan libres de culpa.

No dejes de comer, hacer lo que te gusta, o de participar en clases cuando estés menstruando. **Si necesitas hacer las cosas con más calma, hazlo sin culpa.**

Menstruar no es sinónimo de estar enferma. Sin embargo, si menstruar te duele en exceso y no puedes realizar tus actividades rutinarias, debes hablarlo con alguien de tu confianza y buscar atención especializada. No te fuerces a aguantar ningún dolor. El dolor menstrual excesivo no es normal.

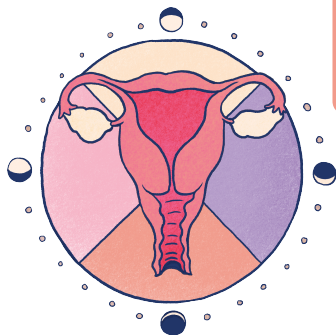


Hablar de la menstruación es importante.

Comparte esta información con quienes menstrúan en tu familia, barrio y comunidad.

Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

Aprendiendo de tus ciclos para conocerte y cuidarte mejor: Calendario para el registro de tus ciclos



Este calendario es para ti. Te ayudará a conocerte mejor, llevándote a identificar con mayor claridad cada cuánto menstruas y cómo varían tus ciclos. Además, te permitirá prepararte ciclo a ciclo y cuidar de ti misma de manera más informada. Te invitamos a usarlo y a compartir tu experiencia, porque **juntas podemos hacer que menstruar sea una experiencia vivida con dignidad, información y libertad.**



1

Utiliza este espacio para anotar el mes en curso.

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				



¿Cuántos días duró?

2

Registra los días de tu menstruación.

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				



¿Cuántos días duró?

3

Elige el o los estados de ánimo con los que te identifiques en cada ciclo.

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				



¿Cuántos días duró?

4

Puedes anotar la duración de cada ciclo y escribir cómo te sientes en esos días.

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?

RECUERDA:

Tu ciclo empieza con el primer día de la menstruación y culmina el día antes de empezar a menstruar nuevamente.

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?

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				



¿Cuántos días duró?