

MENOGRAMA

MES	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																															
FEBRERO																															
MARZO																															
ABRIL																															
MAYO																															
JUNIO																															
JULIO																															
AGOSTO																															
SEPTIEMBRE																															
OCTUBRE																															
NOVIEMBRE																															
DICIEMBRE																															

INSTRUCCIONES PARA EL LLENADO

- Este menograma tiene casillas para cada día del mes.
- Marca con una "X" o un color el primer día de tu menstruación.
- Continúa marcando los días que dure el sangrado.
- También puedes anotar cualquier síntoma que experimentes como dolor o cambios de humor, puedes usar símbolos o abreviaturas.

¿Por qué es importante?

- Conocer tu ciclo: Te ayuda a entender la duración y regularidad de tu menstruación.
- Identificar patrones: Puedes detectar síntomas premenstruales o cambios inusuales.
- Comunicación con tu médico: Facilita la información en tus consultas.
- **Es importante que si la menstruación dura 8 días o más, acudas a consulta con el especialista.**