# Usa tu calendario menstrual

**NOTA: la versión circular del calendario menstrual y la metodología para usarlo están inspirados en la versión compartida por Erika Irusta (http://www.elcaminorubi.com/)**

*Mujeres en Círculo*
CONTANDO HISTORIAS
www.mujeresencirculo.org
info@mujeresencirculo.org

## VERSIÓN CIRCULAR:

- **El espacio central** es para marcar tus cuatro fases. En la versión presentada aparecen como *Mentrual, Preovulatoria, Ovulatoria* y *Premenstrual*, pero puedes nombrarlas como tú quieras y sientas.
- **El día marcado con el número 1** corresponderá al primer día de tu ciclo menstrual (primer día de sangrado). Partiendo de ese día, ve anotando las fechas del calendario gregoriano en el primer anillo (ejemplo: Miércoles 8 de octubre ó MC-8 para abreviar) para que puedas guiarte en tus anotaciones a lo largo de las semanas.
- **El anillo de pequeños círculos interiores** son para ir marcando las fases de la luna terrestre. Para el primer día de tu ciclo rellena el primer círculo de acuerdo con la fase de la luna que corresponda para ese día, y ve rellenando los siguientes círculos marcando las fases de luna llena, nueva y cuartos creciente y menguante a lo largo de todo tu ciclo (ejemplo: para cuarto menguante rellena la mitad izquierda del círculo, para luna nueva rellena todo el círculo, y para los días intermedios el sombreado irá creciendo o decreciendo día a día). Una búsqueda sencilla en la web te dará acceso a calendarios lunares para ayudarte en esta tarea.
- **El segundo anillo** es para anotar situaciones importantes que te sucedan en el día. Ejemplo: si peleaste con tu pareja, si hablaste con tu madre después de mucho tiempo, si tuviste problemas con tu jefe, etc. esto te permitirá saber qué cambios pueden corresponder a tu entorno y no tanto a las hormonas. Todo influye.
- **El anillo externo es** para marcar día a día tus cambios tanto físicos, como psíquicos y emocionales. Para comenzar lo ideal es que tengas este diagrama impreso siempre a la mano y estés autoobservándote a lo largo del día y anotando tus observaciones en cuanto las notas. Con la práctica podrás llenarlo solo en las noches recordando cómo te sentiste a lo largo del día.
  - **Ejemplo de cambios físicos:** dolor, apetito, flujo vaginal (aspecto, consistencia, olor), antojos, nivel de actividad, somnolencia, cambios en el deseo sexual, la forma de vestir, etc.
  - **Ejemplo de cambios psíquicos:** nivel de concentración, intuición, locuacidad, creatividad, capacidad de planificación, sueños vívidos, etc.
  - **Ejemplo de cambios emocionales:** sensibilidad, sociabilidad, ansiedad, rabia, cambios de humor, atracción sexual, etc).

  Estos cambios puedes escribirlos, o para optimizar espacio puedes usar símbolos que los representen. Ejemplo:

| | |
|---|---|
| Zzz Somnolencia. | ⊙ concentrada |
| ! a !!! Nivel de actividad. | ☹ Depresiva |
| ♡ ♡ ♡ Deseo sexual | ◷ Obsesiva |
| ✳ Dificultad para dormir | ☑ Eficiente |

  Estos solo son ejemplos, pero hay muchos símbolos que puedes usar.... Crea tu propia tabla de equivalencias.

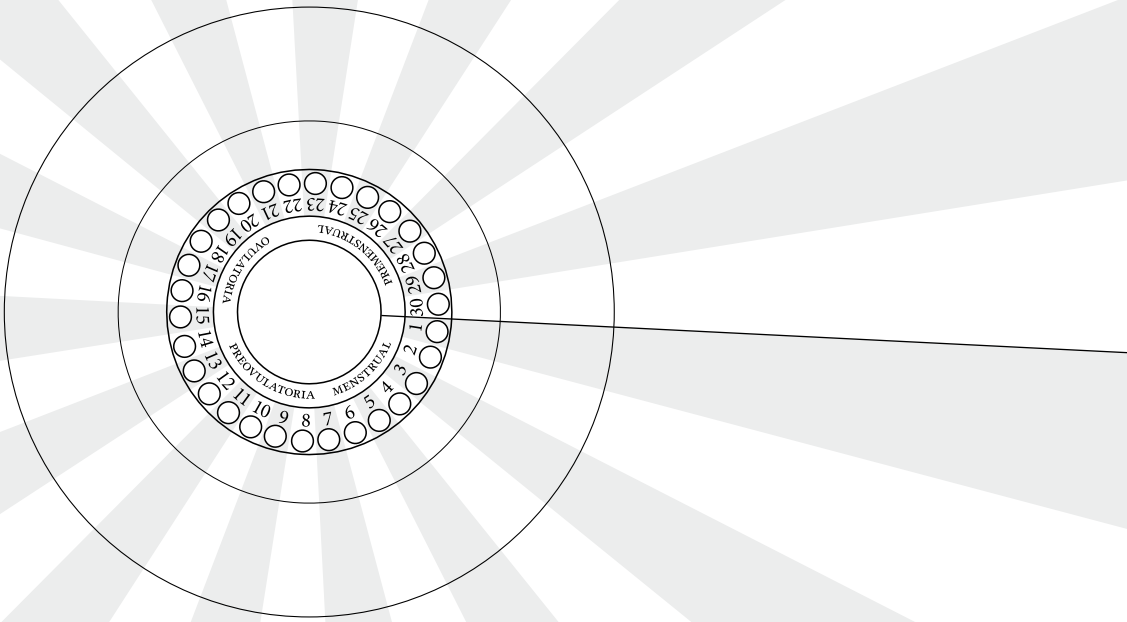
## VERSIÓN RECTANGULAR:

- **Si prefieres escribir a usar símbolos,** puede que esta versión te resulte más cómoda pues en la versión circular los días que quedan en la parte angosta del círculo no tienen tanto espacio para escribir.
- **Básicamente funciona de la misma manera que el circular:** rellenas los círculos para las fases lunares y las fechas del calendario gregoriano.
- **La última columna** (IMPORTANTE HOY) corresponde al segundo círculo (cosas importantes que te hayan sucedido en el día).
- **Las otras columnas** las puedes usar como están o variarlas de acuerdo a tus necesidades. En esta versión aparecen: SEX (para registrar tu actividad sexual), HORAS DE SUEÑO (cantidad de horas que duermes cada noche), ¿SOÑÉ? (para registrar si tuviste sueños vívidos o importantes), SOMN (para registrar tu nivel de somnolencia en el día), SIESTA (anota tus siestas diurnas), EJERCICIO? (anota tu actividad física). en las columnas de NIVEL FÍSICO, NIVEL EMOCIONAL Y PSÍQUICO anota los cambios como se explica en el modelo circular.
- **El título de las columnas** en este modelo solo es un ejemplo adaptado a las necesidades de quien creó esta tabla, pero la idea es que la modifiques y renombres cada área con los aspectos que son relevantes para tí o te afectan más.

## RE-CONOCE TU CICLO:

- **Cuando completes el ejercicio de autoobservación durante al menos 3 ciclos,** tómate un par de horas libres para comparar las anotaciones entre cada uno. Encontrarás comportamientos, actitudes y cambios que tienden a repetirse en cada fase de tu ciclo. Ve fase por fase y ten en cuenta también las anotaciones que hayas puesto en el segundo anillo (cosas importantes que te sucedieron cada día) para valorar los cambios que hayas experimentado con más objetividad. Puede que en fase preovulatoria suelas ser muy activa, pero si te enfermaste esa semana tu nivel de actividad seguramente disminuyó.
- **Ten en cuenta que todas las mujeres somos diferentes.** Para una la fase menstrual puede ser instrospectiva y de quedarse en cama, mientras que para otra puede ser su fase activa para movilizar sus proyectos y energías.
- **Tu ciclo es único.** Por ello esta herramienta es importante, pues te ayudará a explorar tu propio ciclo, en vez de calcar el experimentado por otras mujeres. Una vez que te conozcas mejor, podrás gestionar tus actividades mes por mes, procurando dejar las citas de trabajo en los días que te sientas más concentrada y atenta, las visitas a los amigos cuando seas más sociable y los días de descanso cuando no tengas cabeza para nada más sino dormir.
- **Puedes usar este calendario tal como se comparte, o tomarlo como base para crear tu propio calendario. Adáptalo a tus necesidades.**

**¡Que te disfrutes!**


MENSTRUAL
PREOVULATORIA
OVULATORIA
PREMENSTRUAL
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

Ciclo: ____ Fechas:_____

| | DÍA | LUNA | FECHA | SEX | HORAS SUEÑO | SOÑÉ? | SOMN. | SIESTA | EJERCICIO? | NIVEL FÍSICO (dolores, sed, micción, sensaciones, ¿clothes?, ¿activa?, ¿lenta?, etc. ) | EMOCIONAL Y PSÍQUICO (confianza, optimismo, intuición, maternal, dispersa?, sociable? tímida? dócil? habladora? etc.) | OTROS | IMPORTANTE HOY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENSTRUAL | 1 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 2 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 3 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 4 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 5 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 6 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 7 | ○ | | | | | | | | | | | |
| PREOVULATORIA | 8 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 9 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 10 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 11 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 12 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 13 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 14 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 15 | ○ | | | | | | | | | | | |
| OVULATORIA | 16 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 17 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 18 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 19 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 20 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 21 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 22 | ○ | | | | | | | | | | | |
| PREMENSTRUAL | 23 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 24 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 25 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 26 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 27 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 28 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 29 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 30 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 31 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 32 | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 33 | ○ | | | | | | | | | | | |