Seguimiento del ciclo menstrual

Año:

Cada mes, marca las fechas en que tienes tu período (los días en que sangras).

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																															

Seguimiento de los síntomas

Marca qué tipo de flujo tuviste. Si has tenido algún síntoma con tu período, pon una X en la casilla debajo de ese síntoma.

	Flujo								
Mes	Liviano	Normal	Fuerte	Acné	Hinchazón	Cólicos	Dolores de cabeza	Cambios de estado de ánimo	Preocupaciones
Enero									
Febrero									
Marzo									
Abril									
Mayo									
Junio									
Julio									
Agosto									
Septiembre									
Octubre									
Noviembre									
Diciembre									

© 2022 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

12/22
PE2445S