

Ciclo número ___ Mes ___ Año 202_ Duración de la menstruación ___ Duración del ciclo ___

Convenciones

 Día del mes

DC Día de tu ciclo

 Flujo menstrual/
cervical

Opción menstrual

 Copa menstrual

 Toalla de tela

--- Otra _____

Menstruación y flujo cervical

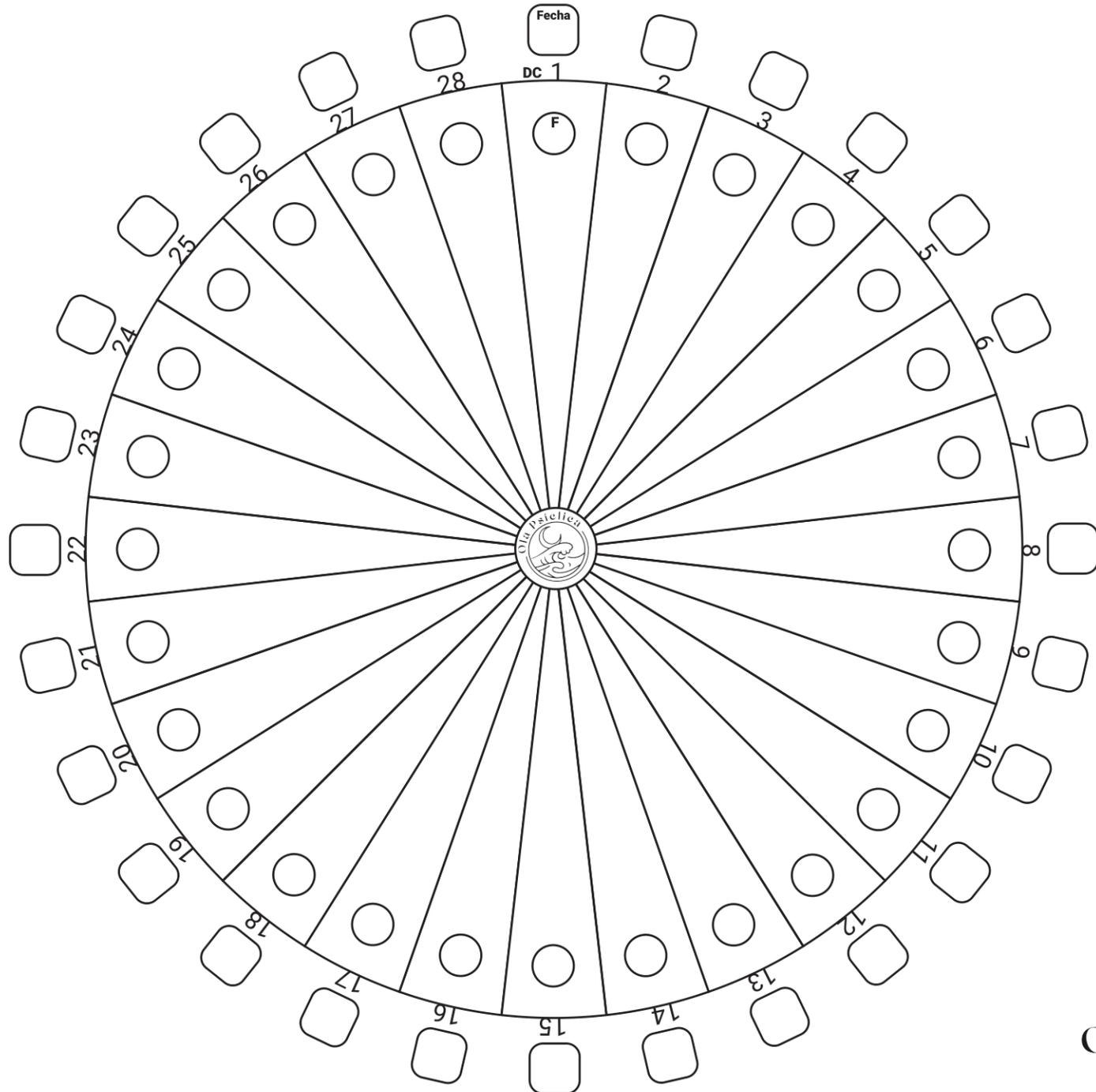
 Menstruación

 Goteo/
flujo marrón

 G

 EL

 ES



A circular chart for tracking a menstrual cycle. The chart is divided into 28 segments, each representing a day of the cycle. The outer ring contains boxes for the date (Fecha) and the day of the cycle (DC). The inner ring contains boxes for the day of the cycle (DC). The center of the chart features a logo for 'Ola Psíquica'.



Ola Psíquica

Libera tu poder

www.psicica.com

@ola.psicica

Ciclo número ___ Mes ___ Año 202__ Duración de la menstruación ___ Duración del ciclo ___

Convenciones

Fecha Día del mes

DC Día de tu ciclo

F Flujo menstrual/
cervical

Opción menstrual

Copa menstrual

Toalla de tela

Otra _____

Menstruación y flujo cervical

Menstruación

Goteo/
flujo marrón

G

EL

ES

A circular menstrual cycle tracker chart. The chart is divided into 35 segments, each representing a day of the cycle. The segments are arranged in a circle, with the center containing a small circular logo with the text 'Ola Psíquica'. The segments are numbered from 1 to 35, starting from the top and moving clockwise. Each segment contains a small circle for indicating flow or cervical fluid. The chart is designed to be filled out with data for a specific cycle.



Ola Psíquica

Libera tu poder

www.psicica.com

@ola.psicica

Flujo cervical

Hormona dominante	Símbolo	Color	Sensación vaginal	Observación
Progesterona	G		Seca	Denso, seco
Estrógeno en aumento	EL		Húmeda	Anota lo que observas
Estrógeno alto	ES		Resbaladiza/ lubricante	Transparente/ Elástico
Por determinar	N/A		Piquiña incesante	Pegajoso/ pastoso, no cambiante, mal olor

Sangrado menstrual

Alternativa	Ligero x día (L)	Moderado x día (M)	Abundante x día (A)
Toalla regular (5 ml)	1-2 unidades	3-4 unidades	5 unidades o más
Tampón regular (5ml)	1-2 unidades	3-4 unidades	5 unidades o más
Copa menstrual (revisar capacidad según marca y talla)	5-15ml	16-25ml	26ml en adelante



Registra tu sangrado menstrual con el color rojo



Usa el símbolo SG si usas un protector/salvaslip o <5ml de sangrado en el día, o FM si notas flujo marrón en el panty o el papel higiénico.



Ola Psíquica

Libera tu poder

www.psiclica.com

@ola.psiclica