Calendario menstrual para imprimir: anota tu regla y tus síntomas

Año: _____	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																															

Esta plantilla sirve exclusivamente para anotar tus propias observaciones. No calcula predicciones y no está destinada a la anticoncepción, a determinar los días fértiles ni al diagnóstico.

Mes: _____ Año: _____

Día	Sangrado (nivel)	Síntomas	Ánimo	Nota
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				

Esta plantilla sirve exclusivamente para anotar tus propias observaciones. No calcula predicciones y no está destinada a la anticoncepción, a determinar los días fértiles ni al diagnóstico.