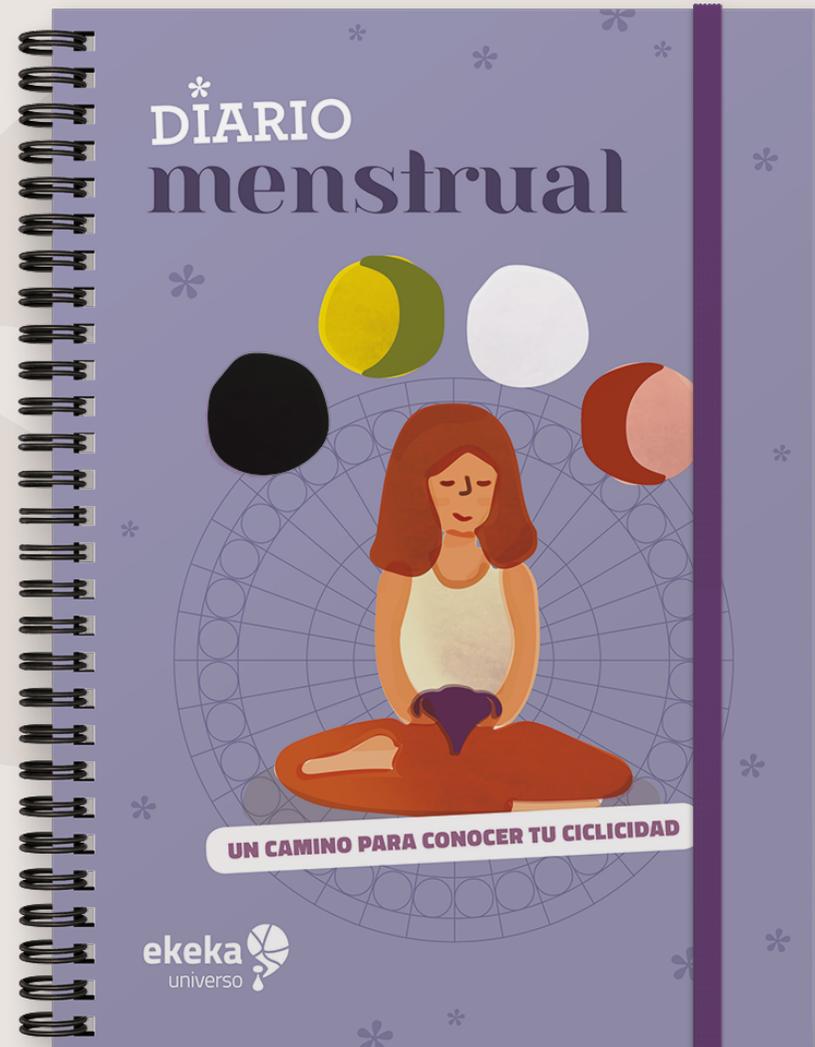




* DIARIO menstrual

Un camino para conocer tu ciclicidad





Este diario está diseñado para acompañar a las mujeres en el proceso de autoconocimiento.

- Formato: 17 x 23 cm
- 280 páginas
- Tapa dura con elástico de cierre
- Interior en papel obra 80 gramos
- Impresión totalmente a color

- 12 postales recortables
- Bolsillo portapapeles
- Calendario lunar

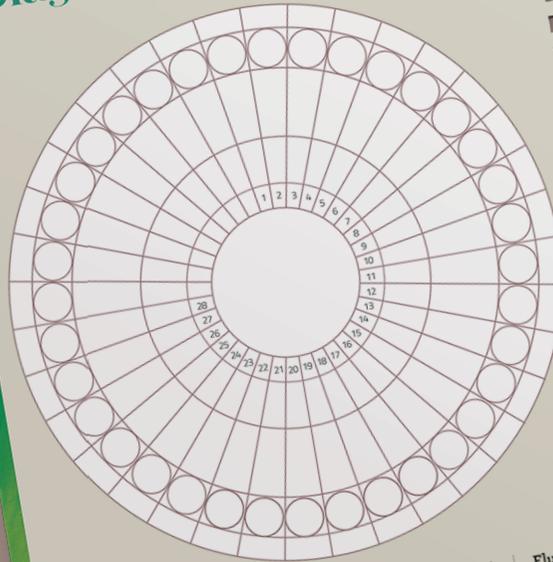
PVP \$1.990

DOS DISEÑOS
DE TAPA

Es un
cuaderno
con pautas
de anotación.



Diagrama menstrual



- Fases del ciclo**
- Menstruante ◆ (M)
 - Foliculoestimulante ◆ (F)
 - Ovulatoria ◆ (O)
 - Lútea ◆ (L)

- Sangrado**
- Abundante ◆◆◆
 - Normal ◆◆
 - Escaso ◆

- Moco cervical**
- Clara de huevo ○○○
 - Espeso ○○
 - Escaso ○

- Flujo**
- Abundante ~
 - Escaso ~

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
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				

¿En qué fase me encuentro?

- Cuerpo**
- Sangrado: Abundante Escaso
- Moco cervical / Flujo: Clara de huevo Espeso Escaso
- Dolor menstrual 1 2 3 4 5
- Nivel de energía 1 2 3 4 5
- Nivel de apetito 1 2 3 4 5
- Temperatura
- Migraña Ané Olor corporal Diarrea Estreñimiento Piernas hinchadas Pechos sensibles Ansiedad Hinchazón de vientre
- Mente**
- Nivel de concentración 1 2 3 4 5
- Capacidad de organización 1 2 3 4 5
- Nivel de participación social 1 2 3 4 5
- Capacidad de comunicar 1 2 3 4 5
- Nivel de capacidad creativa 1 2 3 4 5
- Nivel de introspección 1 2 3 4 5
- Emoción**
- Alegre Tranquila
 - Aburrida Soladora
 - Irritable Sensible
 - Insegura Segura
 - Amorosa Sexual
 - Intuitiva Impaciente
 - Dudaosa Ambiciosa
 - Organizada Triste
 - Melancólica Enfadada

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
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				

¿En qué fase me encuentro?

- Cuerpo**
- Sangrado: Abundante Escaso
- Moco cervical / Flujo: Clara de huevo Espeso Escaso
- Dolor menstrual 1 2 3 4 5
- Nivel de energía 1 2 3 4 5
- Nivel de apetito 1 2 3 4 5
- Temperatura
- Migraña Ané Olor corporal Diarrea Estreñimiento Piernas hinchadas Pechos sensibles Ansiedad Hinchazón de vientre
- Mente**
- Nivel de concentración 1 2 3 4 5
- Capacidad de organización 1 2 3 4 5
- Nivel de participación social 1 2 3 4 5
- Capacidad de comunicar 1 2 3 4 5
- Nivel de capacidad creativa 1 2 3 4 5
- Nivel de introspección 1 2 3 4 5
- Emoción**
- Alegre Tranquila
 - Aburrida Soladora
 - Irritable Sensible
 - Insegura Segura
 - Amorosa Sexual
 - Intuitiva Impaciente
 - Dudaosa Ambiciosa
 - Organizada Triste
 - Melancólica Enfadada

Irá recordando
día a día lo que
se debe registrar
del ciclo.

Las guiará en la observación
de los aspectos físicos,
emocionales y mentales más
presentes en la rutina diaria.

La menstrual



- Fases del ciclo**
 - Menstruante (M)
 - Folicular (F)
 - Ovulatoria (O)
 - Lútea (L)
- Sangrado**
 - Abundante
 - Normal
 - Escaso
- Moco cervical**
 - Clara de huevo
 - Espeso
 - Escaso
- Flujo**
 - Abundante
 - Escaso

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
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				

¿En qué fase me encuentro?



- Cuerpo**
 - Sangrado:
 - Abundante
 - Normal
 - Escaso
 - Moco cervical / Flujo:
 - Clara de huevo
 - Espeso
 - Escaso
 - Dolor menstrual
 - Nivel de energía
 - Nivel de apetito
 - Temperatura
 - Migraña
 - Acné
 - Olor corporal
 - Diarrea
 - Estreñimiento
 - Piernas hinchadas
 - Pechos sensibles
 - Ansiedad
 - Hinchazón de vientre
- Mente**
 - Nivel de concentración
 - Capacidad de organización
 - Nivel de participación social
 - Capacidad de comunicar
 - Nivel de capacidad creativa
 - Nivel de introspección
 - Emoción:
 - Alegre
 - Aburrida
 - Irritable
 - Insegura
 - Amorosa
 - Intuitiva
 - Dudosa
 - Organizada
 - Melancólica
 - Tranquila
 - Soñadora
 - Sensible
 - Segura
 - Sexual
 - Impacienta
 - Ambiciosa
 - Triste
 - Enfadada

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
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				

¿En qué fase me encuentro?

Es perpetuo
Se puede empezar y utilizar en cualquier mes del año.

Calendario lunar
Viene con un calendario anual con los ciclos lunares.



Postales para regalar
Incluye doce postales recortables realizadas por un grupo de talentosas ilustradoras latinoamericanas.

Se divide en **once** ciclos



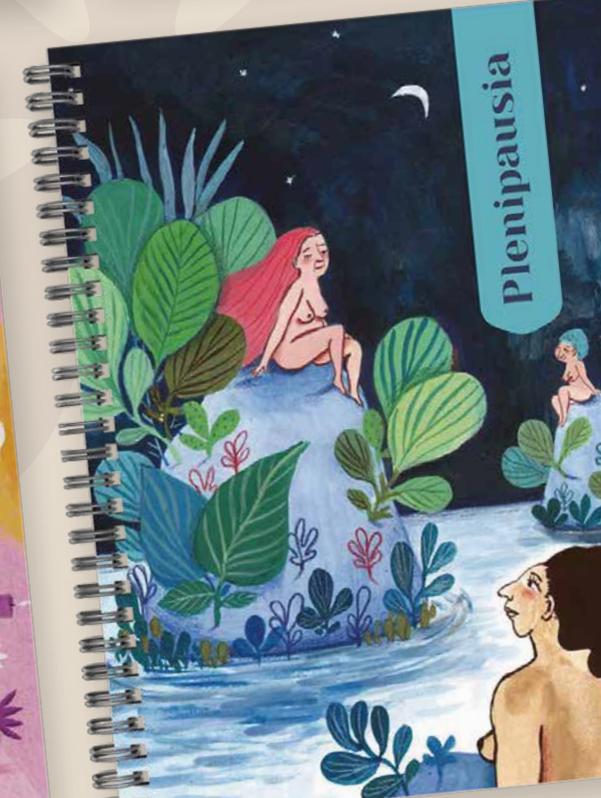
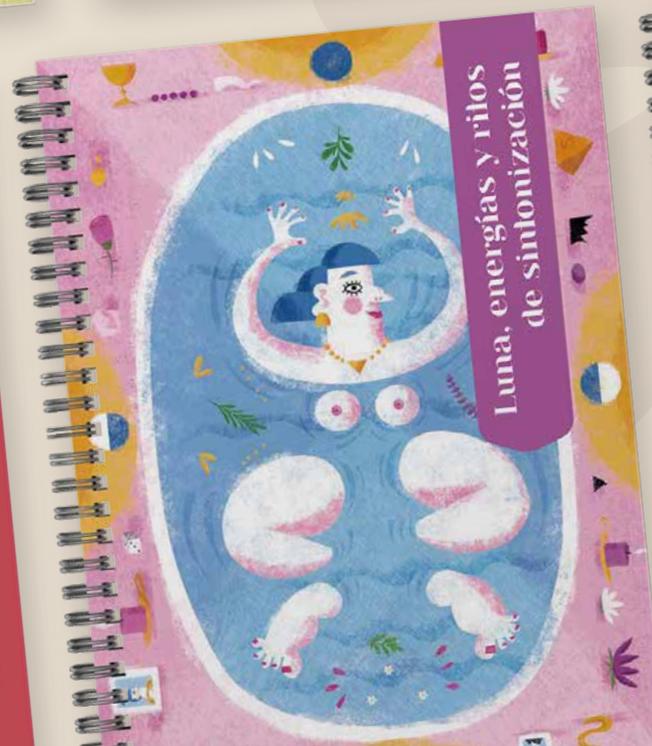
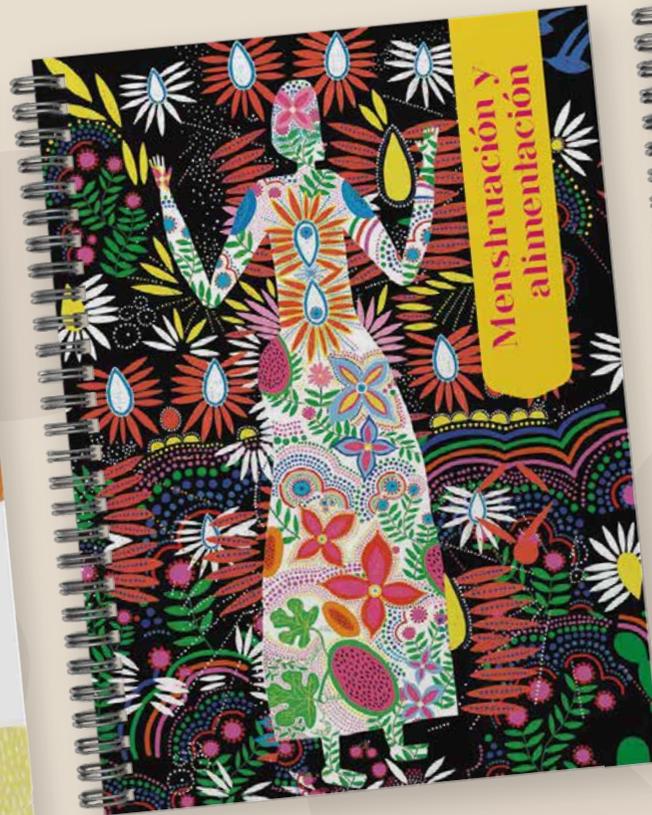
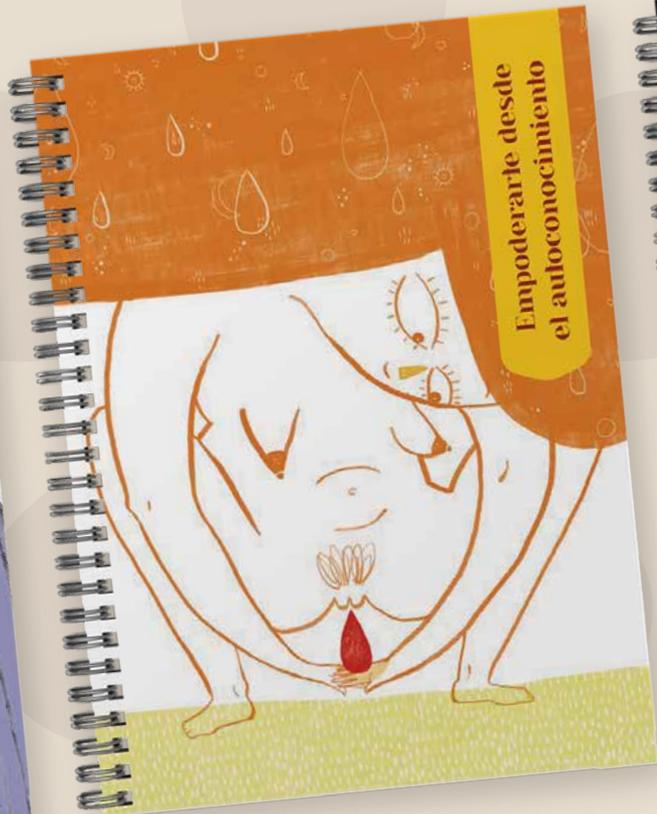
Cada ciclo desarrolla información sobre un tema relacionado con la menstruación, que ayudará a comprender mejor cada fase.



TEMAS DE LOS CICLOS

- * Paso a la menarquia
- * Las cuatro fases de nuestra ciclicidad y sus energías
- * Ecomenstruación
- * Empoderarte desde el autoconocimiento
- * Menstruación y dolor
- * Menstruación y alimentación
- * Menstruación y sexualidad
- * Días fértiles
- * Nuestra sangre es beneficiosa para las plantas
- * Luna, energías y ritos de sintonización.
- * Plenipausia

Cada ciclo fue ilustrado con el arte de diferentes reconocidas artistas de Latinoamérica.



Datos para recordar:

- El día 1 de tu ciclo es el primer día de tu sangrado.
- Durante algunos días tendrás sangrado, otros presentarás flujo y otros tendrás moco cervical, es cuando presentes este último cuando estarás en tus días más fértiles.

Este espacio debes colorearlo o escribir la inicial según la fase del ciclo en la que te encuentres.

- Fase menstruante (M)
- Fase foliculoestimulante (F)
- Fase ovulatoria (O)
- Fase lútea (L)

En este espacio debes escribir la fecha, iniciando el primer día que tienes sangrado.

Aunque durante el día puedes experimentar diferentes emociones, en este espacio debes escribir la emoción que predominó durante tu día.

Aquí debes dibujar si estás sangrando, si tienes flujo o moco cervical y la cantidad de cada uno.

Sangrado	Moco cervical	Flujo
Abundante ●●●●	Clara de huevo ⊙⊙⊙	Abundante ≈
Normal ●●●	Espeso ⊙⊙	Escaso }
Escaso ●●	Escaso ⊙	

Cada ciclo cuenta con un **diagrama menstrual de 36 días**

para que puedan llevar el registro aquellas personas que tienen un ciclo más largo al de 32 días.

El diagrama será un **resumen gráfico** de lo que hemos vivenciado todo el mes.

El diario cuenta con una página de **instrucciones de uso.**

¿Qué se puede descubrir con este diario?

Los cambios de energía que se experimenta en cada fase.

Encontrar patrones que se repiten en cada ciclo.

Conocer cómo es la “normalidad” de cada una y saber cuándo hay algún síntoma que no es común.

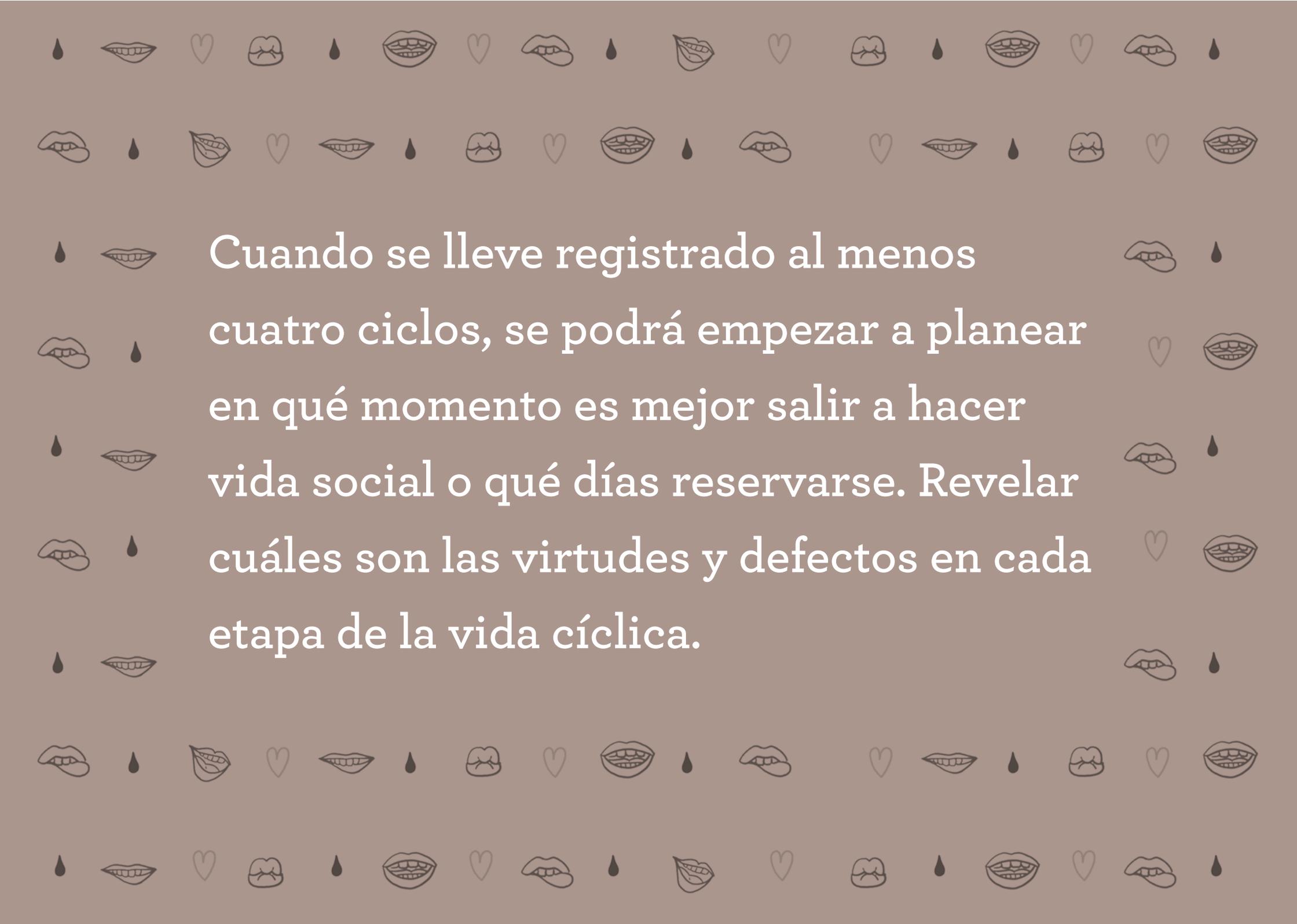
Identificar las diferentes sensaciones por las que se transita.

Descubrir cómo las hormonas juegan un papel esencial en la forma de vivir y ver el mundo.

Poner en palabras las emociones en cada etapa del ciclo.

Entender cómo es el sangrado.

Comprender por qué hay ciclos en los que se tiene un flujo más o menos abundante.



Cuando se lleve registrado al menos cuatro ciclos, se podrá empezar a planear en qué momento es mejor salir a hacer vida social o qué días reservarse. Revelar cuáles son las virtudes y defectos en cada etapa de la vida cíclica.

Calendario lunar 2021 • 2022

