



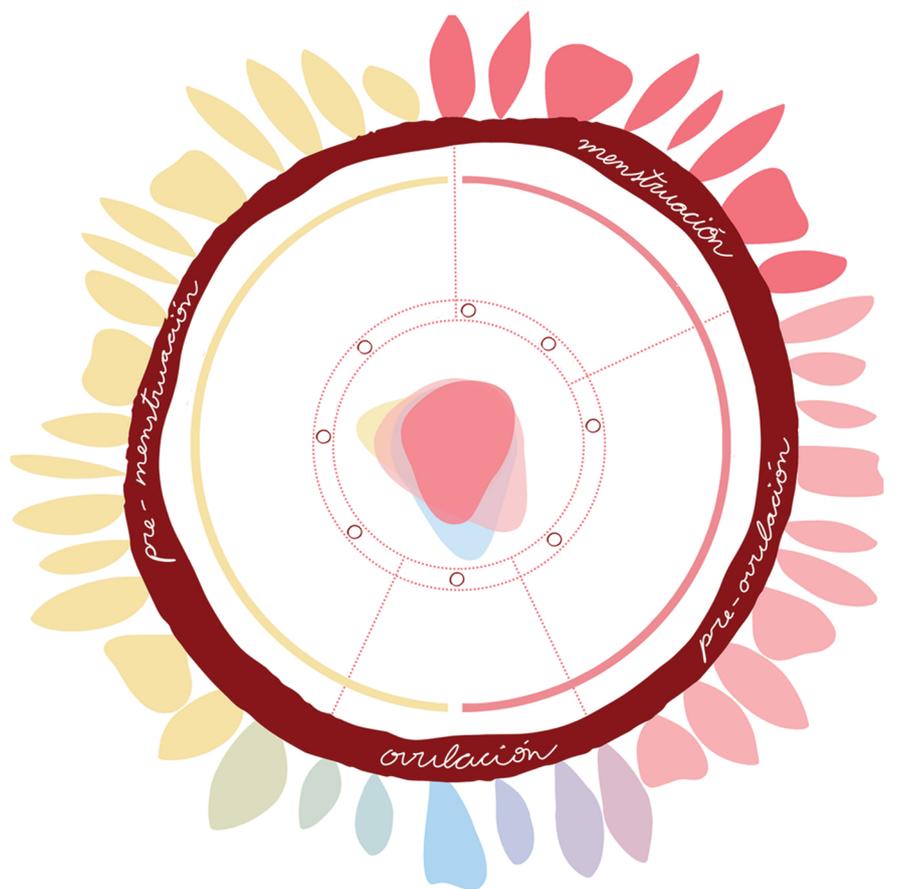
el diagrama **menstrual**

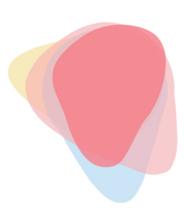
¿qué es y cómo utilizarlo?

El diagrama representa **un ciclo menstrual completo** y está compuesto por cuatro cuadrantes asimétricos (menstruación, pre-ovulación, ovulación y pre-menstruación).

Si cada ciclo lo rellenas con constancia, reconocerás **patrones, estados y emociones que se repiten ciclo tras ciclo**, exactamente en el mismo momento de cada uno.

El diagrama te ayudará a entenderte mejor y **te enseñará cómo leer tu cuerpo** para poder darle lo que necesita en cada momento.

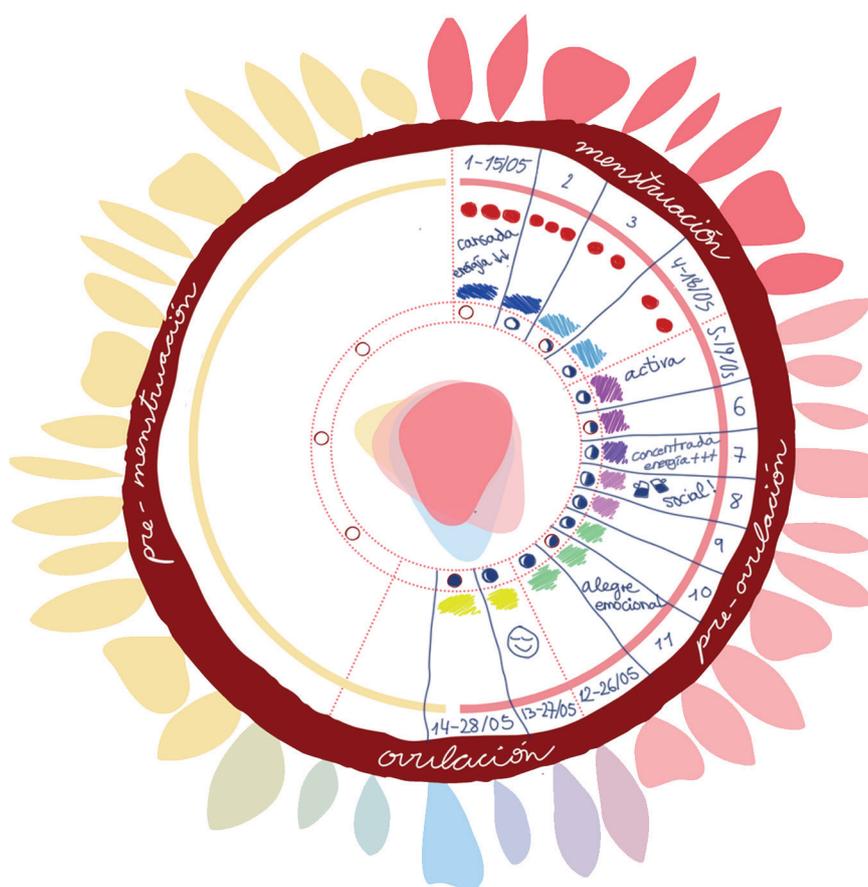


	<ul style="list-style-type: none"> ● FSH. Hormona foliculo estimulante ● Estrógenos ● LH. Hormona luteinizante. ● Progesterona 		<ul style="list-style-type: none"> — Fase folicular — Fase lútea
---	--	--	---

En el diagrama, se muestran **factores biológicos de interés para el autoconocimiento** del cuerpo. En la parte central, las diversas **hormonas** que intervienen en el proceso menstrual, mientras que en el anillo exterior diferenciamos las **fases del ciclo ovárico**.

Lo ideal es comenzar **el primer día del ciclo**, es decir, cuando te viene la regla. Pero si quieres empezar ya mismo calcula aproximadamente en qué día te encuentras y comienza desde ahí. Dibuja lo correspondiente a una porción del diagrama, apuntando la fecha de comienzo, y así irás dividiendo día a día el círculo según las distintas fases en las que te encuentres.

Puedes apuntar tus **estados de ánimo, apetencias, emociones** y, en general, lo que cada día de tu ciclo te transmita. Una idea es apuntar en los días correspondientes a tu menstruación símbolos que reflejen la cantidad de sangrado que has experimentado.



Además, fijate en la parte interna del diagrama. Los círculos más pequeños son para que rellenes con **las fases lunares** y saques tus propias conclusiones.

En la zona interna de las porciones, también puedes dedicar el espacio a la parte más **simbólica e intuitiva**. Resume tu día en un color y píntalo.

El diagrama es una **herramienta imprescindible de autoconocimiento** que permite entender, aceptar y tratarte mejor en cada fase del ciclo.

Apúntate a rellenarlo, y comentaremos qué hemos descubierto. **Aprendamos la una de la otra.**

