

\* El collar del ciclo NO previene las infecciones de transmisión sexual.

FernDays January 2004

S	M	T	W	T	F	S
				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

20th

RECOMENDACIÓN - Marque el primer día de su período menstrual en el calendario, de forma de que si se olvida de mover el anillo puede volver atrás, contar los días, y moverlo a la cuenta correcta.



Se utilizaron fondos del DHHS para producir este folleto

## Collar del Ciclo



## COLLAR DEL CICLO



El collar del ciclo es un método natural, simple y efectivo de saber cuándo puede quedar embarazada y cuándo no.

Es una sarta de cuentas que se utiliza para contar los días desde un período menstrual hasta el día anterior al comienzo de su próximo período (ciclo menstrual).

Para poder utilizar este método, su ciclo debe ser regular y durar entre 26 y 32 días.

Cada color de las cuentas tiene cierto significado:

La cuenta **ROJA** marca el día en que comienza su período.

Las cuentas **MARRONES** son los días de su período en los que no es probable que quede embarazada.

Las cuentas **BLANCAS** son los días de su ciclo en los que tiene mayores probabilidades de quedar embarazada.

La cuenta **MARRÓN OSCURA** le indica que su ciclo ha durado menos de 26 días.



Para utilizar el collar del ciclo, mueva el anillo de goma pasando la cuenta roja el día que comienza su período. Cada día mueva el anillo a la próxima cuenta en la dirección que indica la flecha.

Si usted y su pareja desean tener relaciones sexuales y usted se encuentra en una cuenta marrón, sus probabilidades de quedar embarazada son pocas. Si se encuentra en una cuenta blanca, sus probabilidades de quedar embarazada son muchas. En este caso, si no desea quedar embarazada, debe utilizar métodos de protección adicionales, tales como un preservativo.

Cuando su período comience nuevamente, saltee las cuentas marrones que hayan quedado y coloque el anillo de goma en la cuenta roja: ha comenzado un nuevo ciclo.

**\* IMPORTANTE** - Si su período comienza antes de haber llegado a la cuenta marrón oscura, su ciclo es **DEMASIADO CORTO** y debe ponerse en contacto con su proveedor de atención médica. Si su período aún no ha comenzado cuando haya llegado el día después de la última cuenta marrón, su ciclo es **DEMASIADO LARGO**, y también debe ponerse en contacto con su proveedor de atención médica.