

REGESTUM MENSTRUUM





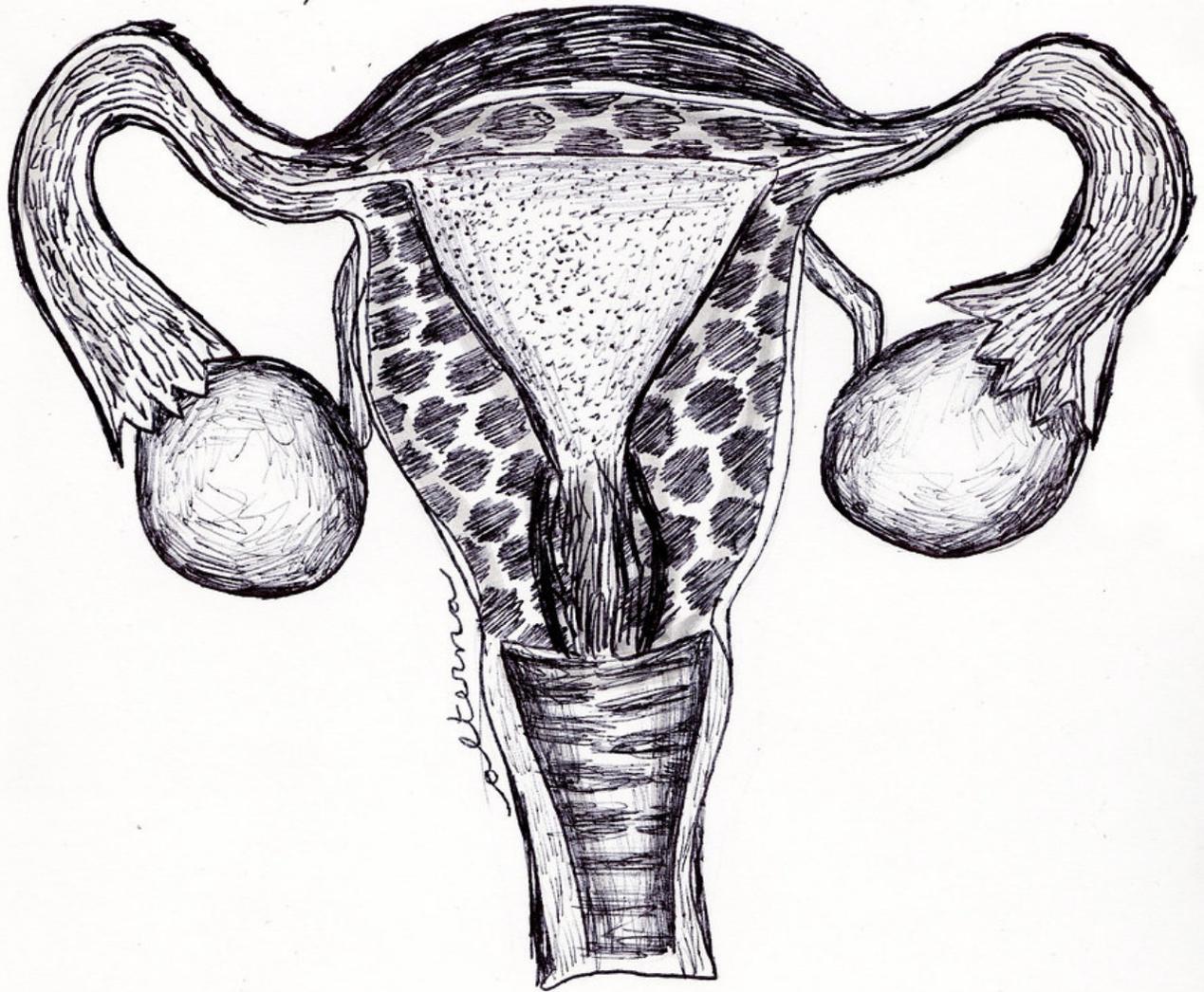
ES MAS QUE SANGRE

**Y ESO AYUDA A
ENTENDERNOS**

ESTOY CONMIGO



querido útero:



me dueles.

ALTERNA



EL CICLO

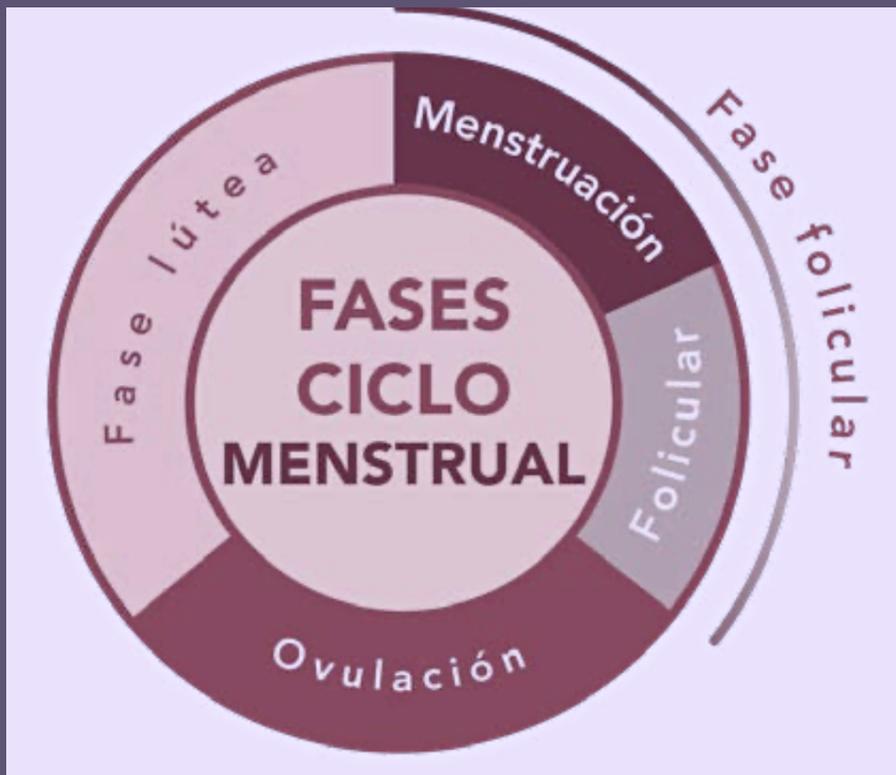
El ciclo menstrual es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses, mediante el desarrollo de los gametos femeninos y una serie de cambios fisiológicos. El ciclo menstrual es lo que transcurre desde el primer día de sangrado o día 1 de tu ciclo hasta el último, es decir el día previo al siguiente día de sangrado. De menstruación a menstruación. Eso es tu ciclo menstrual.

(Siempre que hay que contar el día 1 como el primer día de sangrado, sangrado fuerte.)

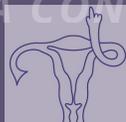
La duración promedio de un ciclo se establece entre los 25 y 35 días.

Puedes relacionar estas 4 fases con la tierra y la luna para que te sea más fácil entender su mecanismo. Es una manera bonita y práctica de entender el funcionamiento de las fases menstruales.

FASES MENSTRUALES	FASES DE LA LUNA	ESTACIONES DEL AÑO
Preovulatoria o folicular	Cuarto creciente 	Primavera 
Ovulatoria	Luna llena 	Verano 
Premenstrual o lútea	Cuarto menguante 	Otoño 
Menstrual	Luna nueva 	Invierno 



EL CAMINO PARA CONOCER LA CICLICIDAD



FASE MENSTRUAL

Menstruante ♦ (M)

El primer día de sangrado es el día 1 del ciclo, el día en que aparece el flujo menstrual. Éste proviene del endometrio que se desprende de las paredes del útero. En los días de sangrado la hipófisis o glándula pituitaria comienza a segregar hormona folículo estimulante (FSH) al torrente sanguíneo, esto despierta a unos cuantos folículos en los ovocitos que tenemos desde antes de nacer dentro de uno de los ovarios. Cada mes sucede en un ovario de forma aleatoria no alternante.

También durante el sangrado el útero o matriz se “levanta”, y se abre el cuello del útero o cérvix para facilitar el descenso del flujo menstrual del endometrio.

En esta fase, me puedo sentir especialmente **sensible**, en un estado menos racional y muy **intuitivo**. Puede que me mueva lentamente, y puedo leerme más torpe también.

Es un momento muy **creativo**. Puedo vivir mi **sexualidad de forma más intensa**. Es un momento en el que necesitamos **desprendernos** de lo que ya no nos sirve, **revisar** lo que ya no nos funciona, o no nos gusta, para dar paso a nuevas ideas, proyectos, redistribuir el espacio.

Es una **fase de plenitud, y recogimiento**. Podemos asociarla a la estación del **invierno**.

- Fase de la Luna nueva. El arquetipo de la bruja está relacionado con el invierno, con la luna nueva y con la menstruación.



FASE PREOVULATORIA

Folículoestimulante ◆ (F)

Cuando el sangrado termina el cérvix se cierra y el útero se “tumba”. Un folículo comienza a volverse dominante y comienza a segregar estrógeno. El estrógeno dispara la producción de fluidos fértiles y ayuda a madurar el folículo.

El estrógeno nos da vitalidad, y puedo encontrarme más extrovertida, resuelta y eficaz mentalmente.

A veces estoy llena de vigor y energía, con muchas ganas de relacionarme, de estar para afuera.

Me siento decidida, especialmente fuerte, ligera, independiente.

Realizo las tareas de forma autónoma y eficiente, y me siento muy capaz.

Es una fase de apertura, y está asociada a la estación de la primavera.

La fase folicular comienza cuando de seis a ocho pocos folículos sanos entran en los días finales de su camino hacia la ovulación. Estos folículos empiezan su camino desde meses atrás y por ende su vida útil comienza desde ese entonces.

El folículo es una especie de bolsa que contiene un óvulo inmaduro que se llama ovocito, es la parte del ovario que produce estrógeno, progesterona y testosterona.

Cuando los folículos llegan a su desarrollo completo es la **hormona hipofisaria FSH** la que estimula a los folículos para producir el estrógeno y hace que empiece la ovulación.

La fase folicular **puede durar entre 7 y 21 días**, la FSH tiene un nivel más bajo cuando eres joven, lo cual hace que esta fase sea más larga.

🌙 Fase de la luna creciente. El arquetipo de la doncella está relacionado con la primavera, con la luna creciente y con la preovulación (desde el fin del sangrado hasta la ovulación).



FASE OVULATORIA

Ovulatoria ◆ (O)

Cuando se llega a un cierto nivel de estrógeno la pituitaria comienza a segregar hormona luteinizante (LH), cuya función principal es que ovulemos. El folículo se abre y desprende un óvulo ya maduro, el folículo queda en el ovario y se le llama cuerpo lúteo. El óvulo vive aproximadamente 24 horas y su misión es ser fecundado para dar vida. Para facilitar la llegada del espermatozoides el cérvix se abre y el útero se levanta de nuevo, el flujo se vuelve resbaladizo, elástico o transparente como la clara de huevo. En caso de no ser fecundado es reabsorbido por el cuerpo y así se desencadena la siguiente fase.

En esta fase tengo más facilidad para entregarme, a las personas, a los proyectos.

Me comunico y me entiendo con las demás personas sin notar dificultades o bloqueos.

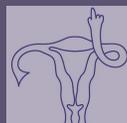
Estoy en calma conmigo misma, equilibrada, decidida, y no tengo esa sensación de que algo no funciona bien en mi vida.

Súper creativa en el mundo de las ideas, y especialmente disponible sexualmente.

Me siento más atractiva, son esos días que me veo «mejor», y siento atracción por las demás personas, con más facilidad en esta fase.

Es una fase de plenitud, asociada a la estación del verano.

- Fase de la luna llena. El arquetipo de la madre está relacionado con el verano, con la luna llena y con la ovulación.



FASE PREMESTRUAL

Lútea ◆ (L)

El cuerpo lúteo es de color amarillo y produce progesterona, que es la hormona encargada de facilitar la gestación. La progesterona hace que el cerviz se cierre, se secan los fluidos e impide que ocurra una ovulación. También eleva la temperatura del útero y mantiene el endometrio o nido sujeto a las paredes del útero para sostener una posible anidación del óvulo fecundado.

En el caso de que no haya fecundación el cuerpo lúteo vive de 12 a 16 días. Cuando el cuerpo lúteo muere, los niveles de progesterona descienden en picado, la temperatura baja y el endometrio comienza a desprenderse.

¿Cómo me siento?

En esta fase entramos de forma progresiva en un estado de recogimiento. No me apetece mucho salir, relacionarme, evito los mogollones, y me da pereza ir a lugares con mucho jaleo. Me apetecen más planes tranquilos, y muchas veces en soledad.

Estoy más sensible, y puede costarme no expresar mis emociones. A veces, me siento emocionalmente en tiovivo.

La energía y vitalidad baja, y el cuerpo me pide más descanso.

Me cuesta más concentrarme y desempeñar tareas de forma eficiente, esto a veces me genera frustración.

Mi parte emocional, toma más espacio que la racional, puedo sentirme inquieta, insegura, con dificultad para controlar mi emotividad.

Es una fase de recogimiento, y se asocia con la estación del otoño.

🌑 Fase de la luna menguante. El arquetipo de la hechicera está relacionado con el otoño, con la luna menguante y con la premenstruación.



SIMBOLISMOS

Fases del ciclo	Sangrado	Moco cervical	Flujo
Menstruante ◆ (M)	Abundante ●●●	Clara de huevo ⊙⊙⊙	Abundante ≈
Foliculoestimulante ◆ (F)	Normal ●●	Espeso ⊙⊙	Escaso ~
Ovulatoria ◆ (O)	Escaso ●	Escaso ⊙	
Lútea ◆ (L)			

 Llena	 Nueva	 Cuarto creciente	 Cuarto menguante
---	---	--	--

Dolor menstrual (D)	1	2	3	4	5
---------------------	---	---	---	---	---

POSIBLES EMOCIONES

Creatividad 

Socialización 

Deseo Sexual 

- | | | |
|----------|----------|------------|
| Positiva | Segura | Alegre |
| Enérgica | Insegura | Irritable |
| Negativa | Triste | Amorosa |
| Cansada | Enfadada | Organizada |
| Saturada | Ansiosa | Sensible |



2022

Enero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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						

Febrero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		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					

Marzo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		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		

Abril

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				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	

Mayo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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					

Junio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		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			

Julio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				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

Agosto

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
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				

Septiembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			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		

Octubre

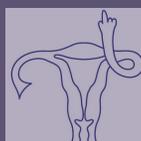
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Noviembre

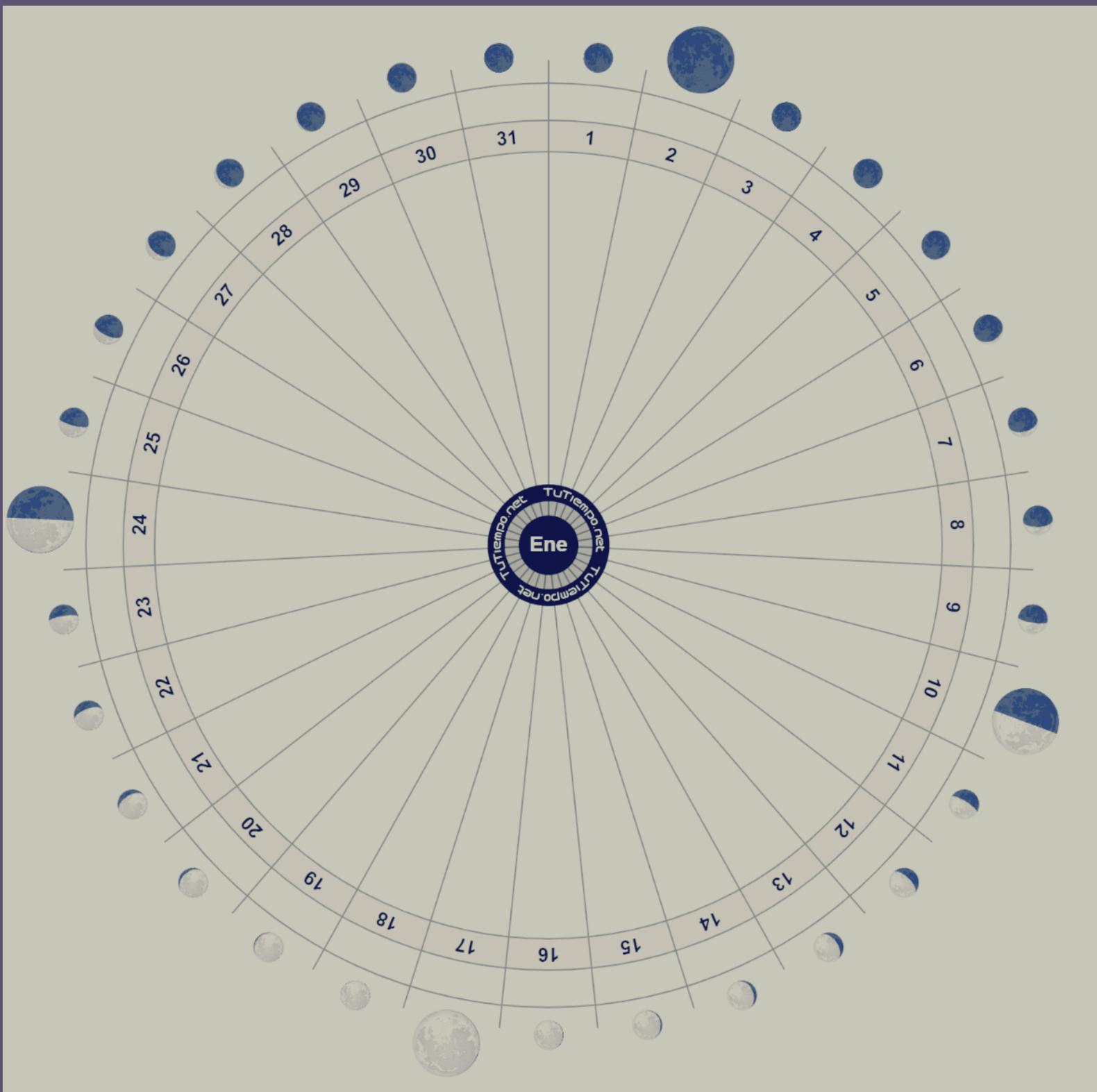
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Diciembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			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	



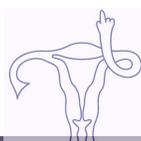
ENERO 2022



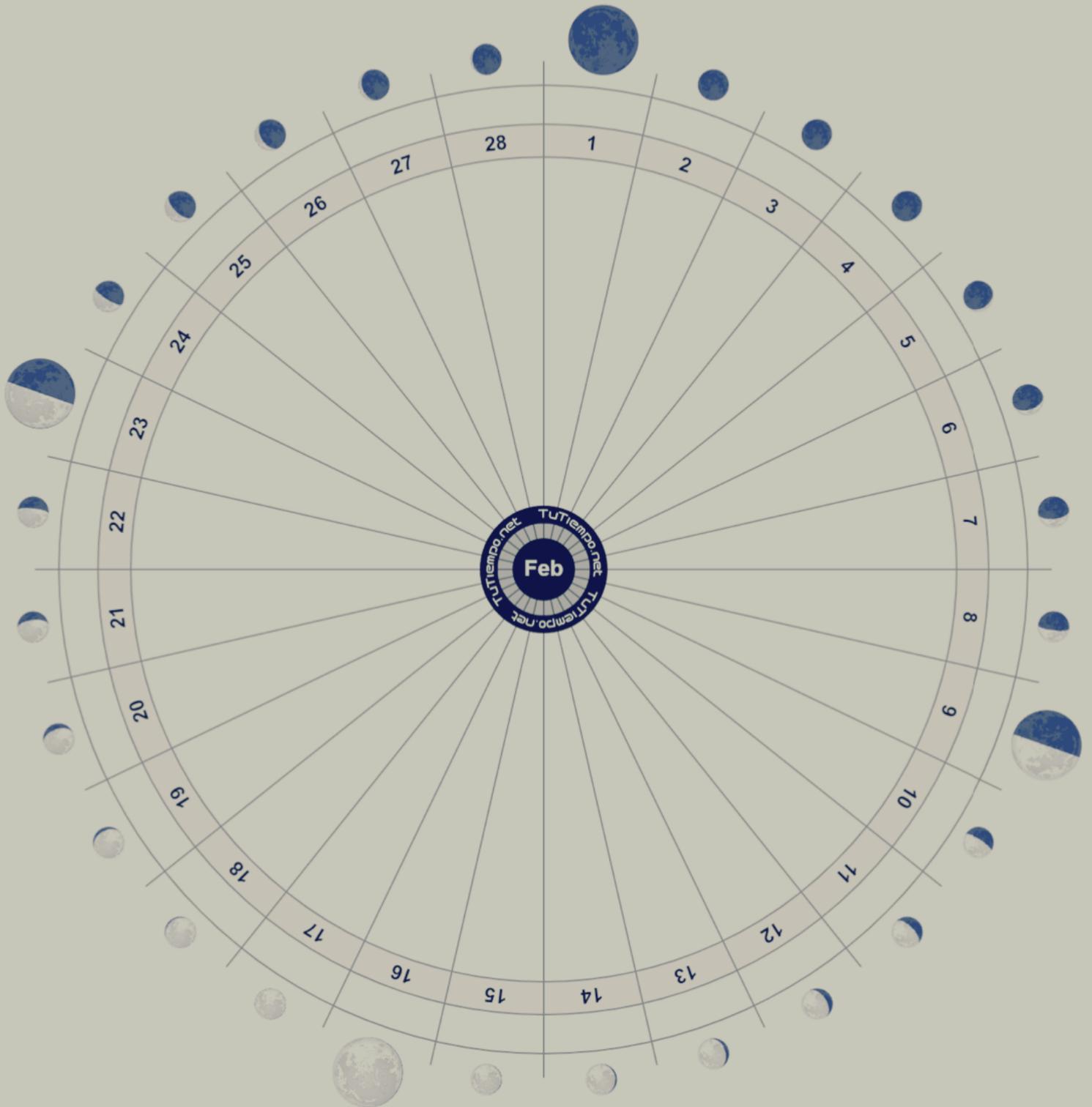
ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					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						

OBSERVACIONES



FEBRERO 2022



● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



FEBRERO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

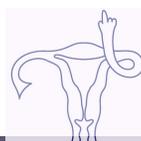
VIERNES

SABADO

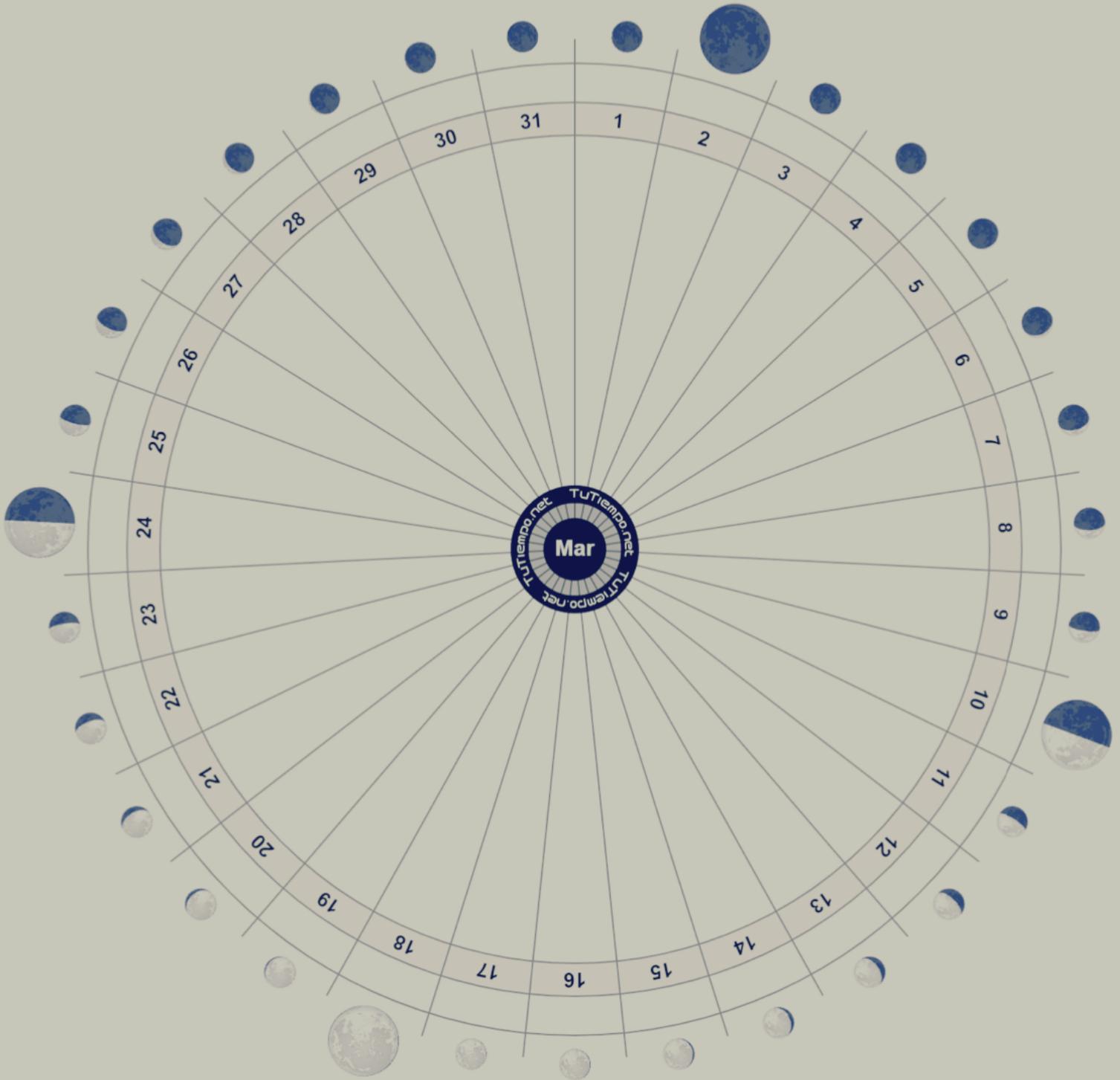
DOMINGO

	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						

OBSERVACIONES



MARZO 2022



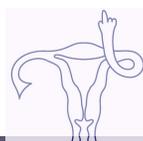
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



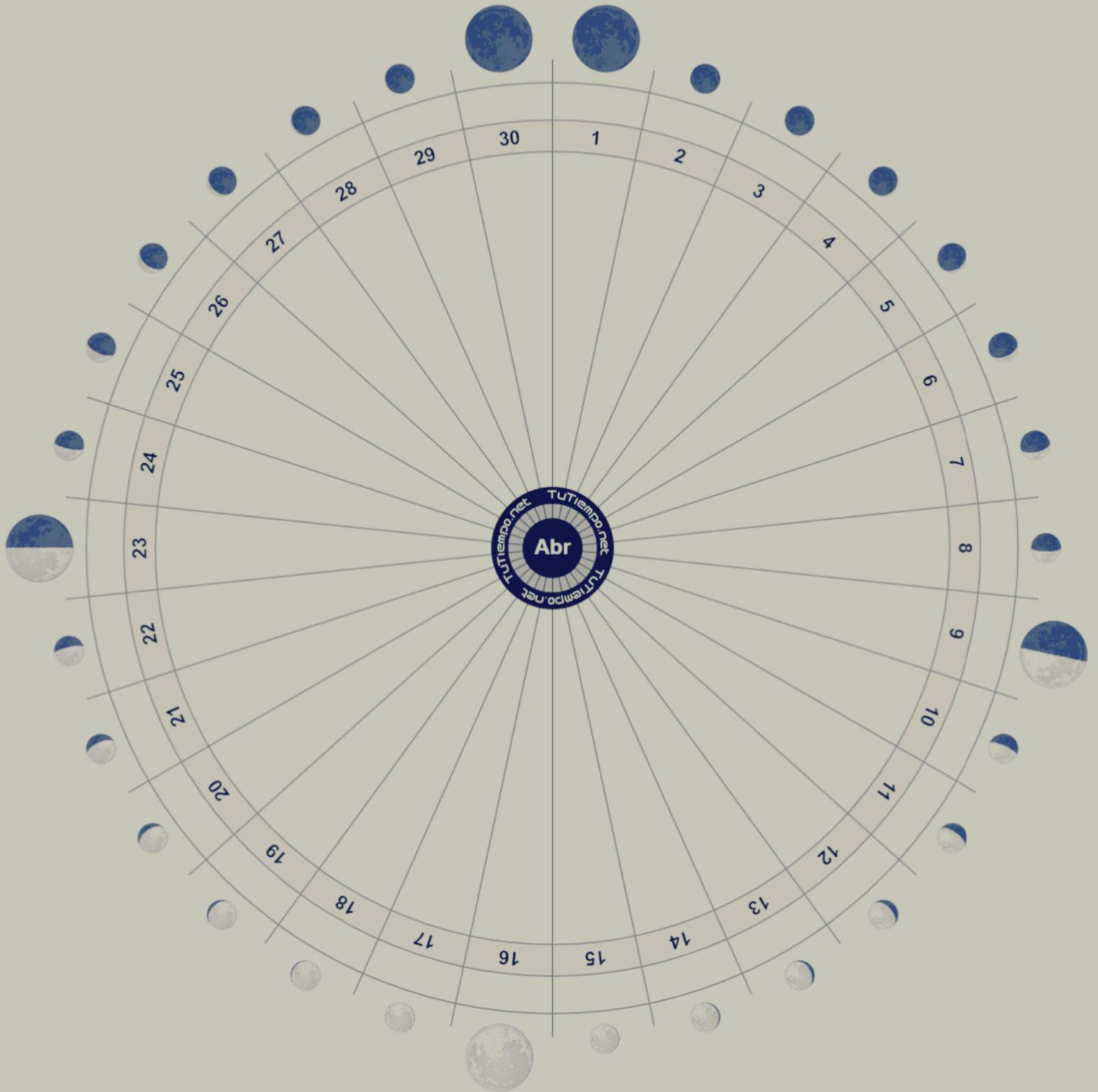
MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	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			

OBSERVACIONES



ABRIL 2022



 Llena  Nueva  Cuarto creciente  Cuarto menguante



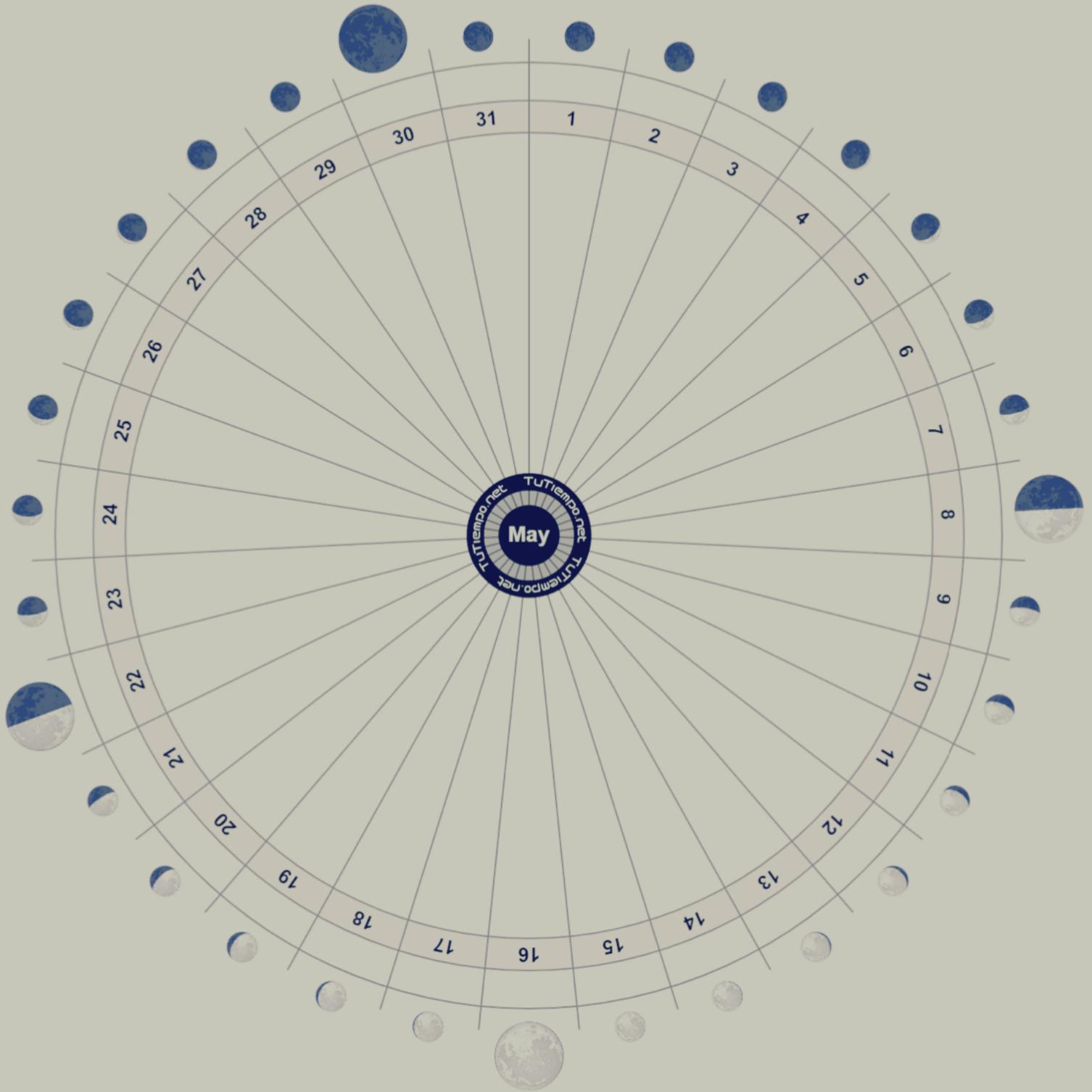
ABRIL 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				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	

OBSERVACIONES



MAYO 2022



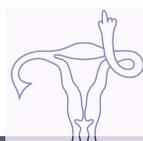
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



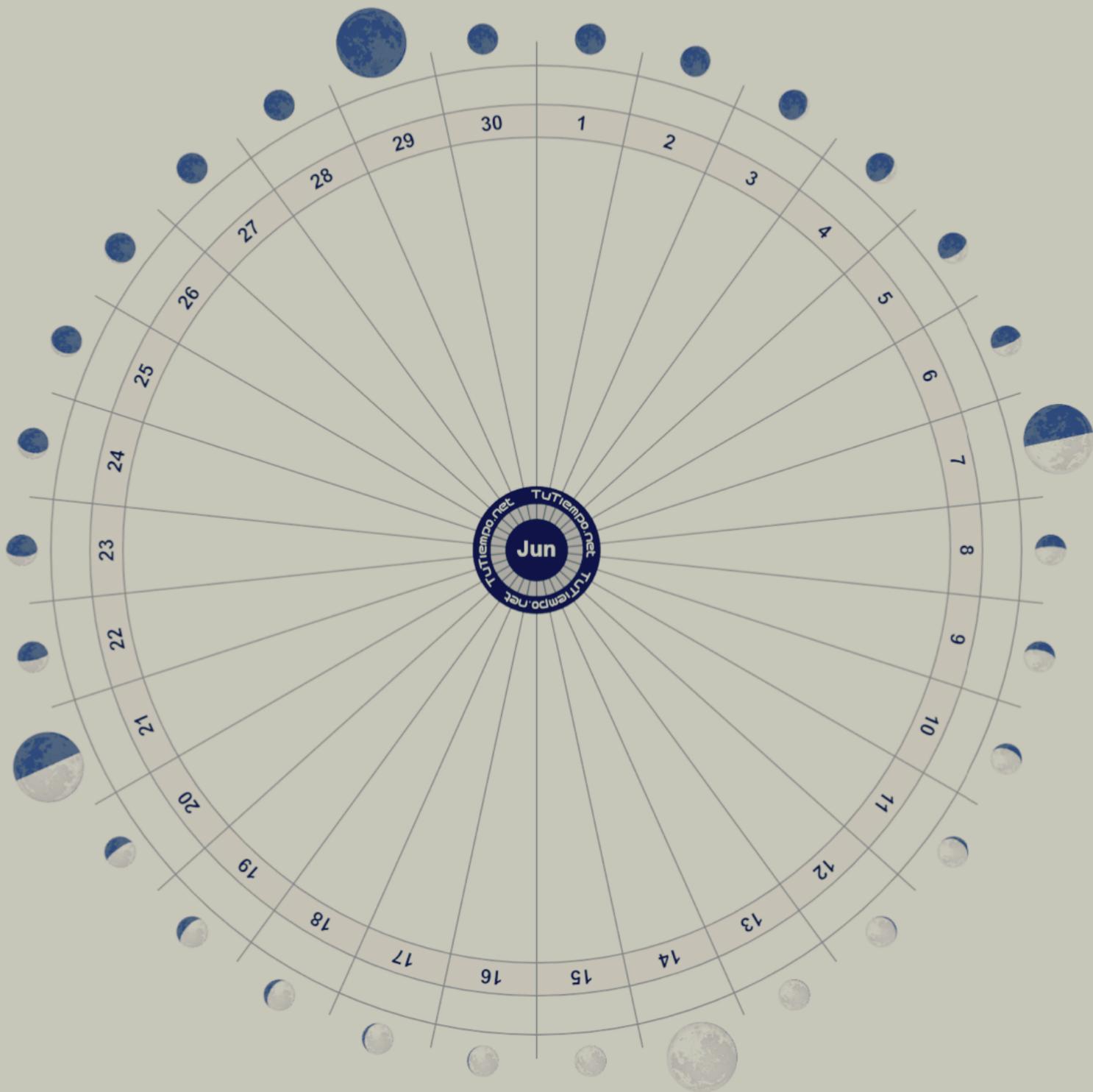
MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						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					

OBSERVACIONES



JUNIO 2022



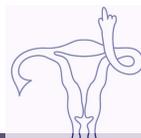
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



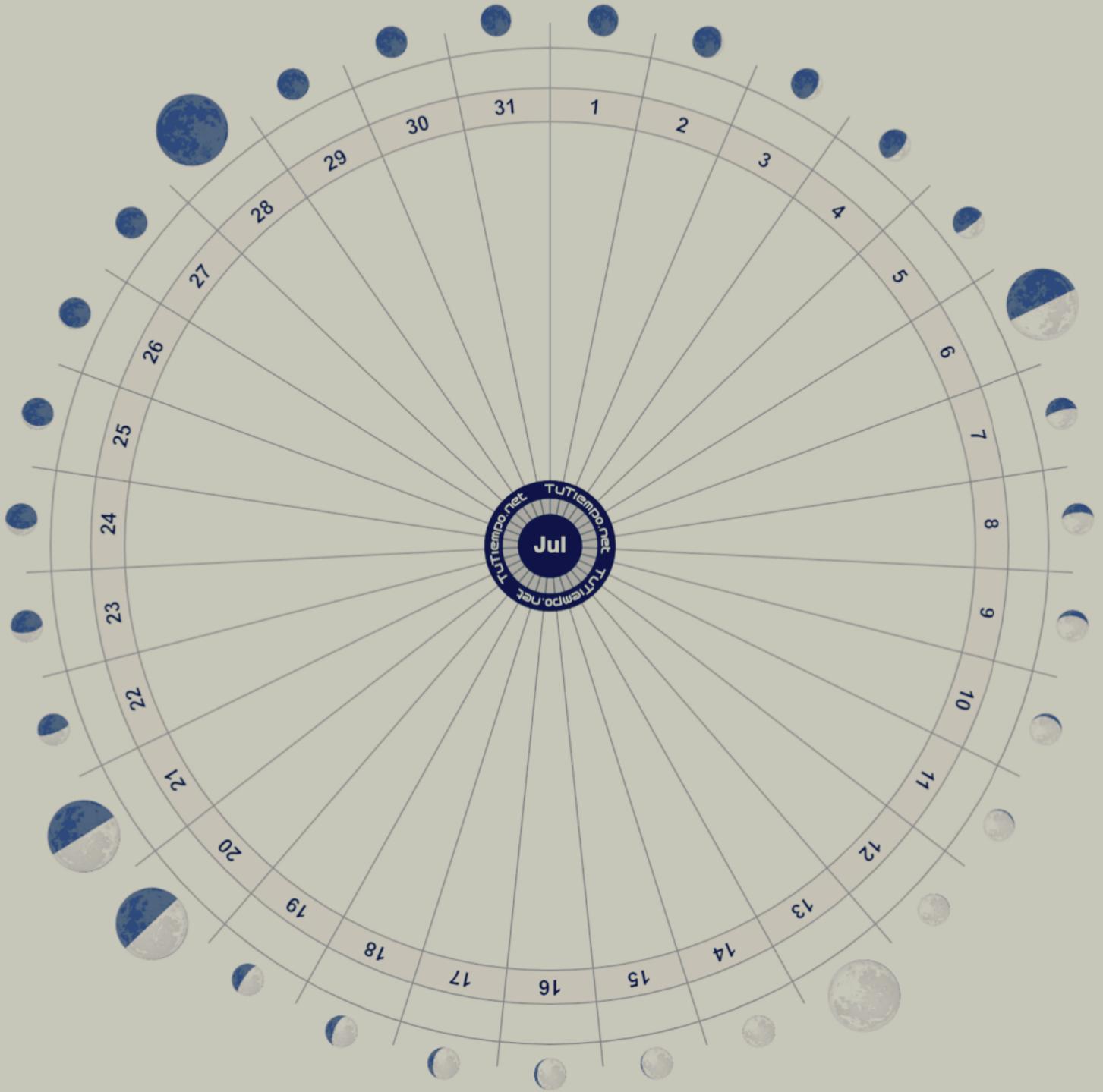
JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		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			

OBSERVACIONES



JULIO 2022



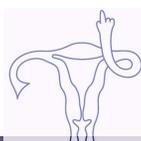
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



JULIO 2022

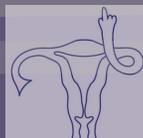
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

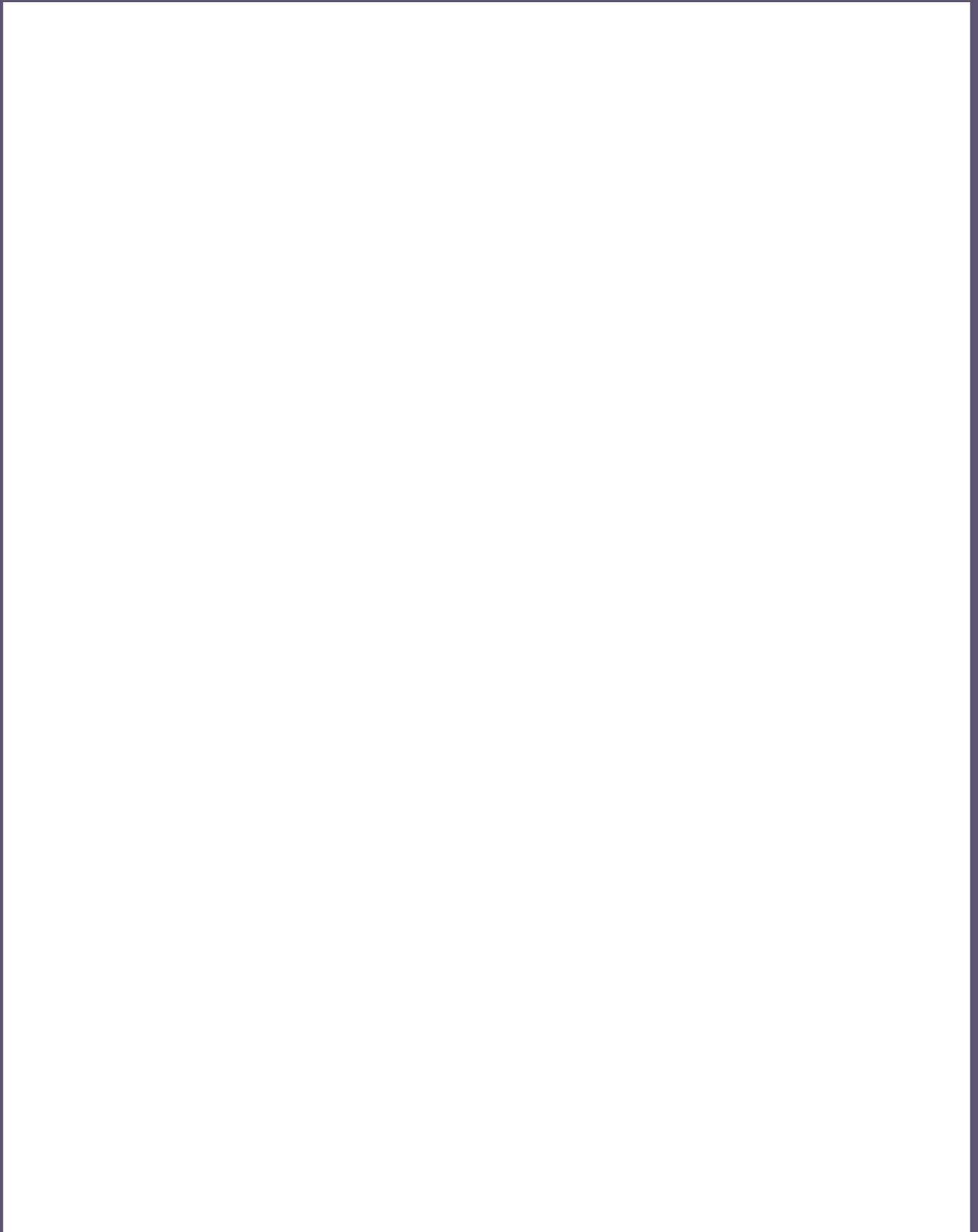
OBSERVACIONES



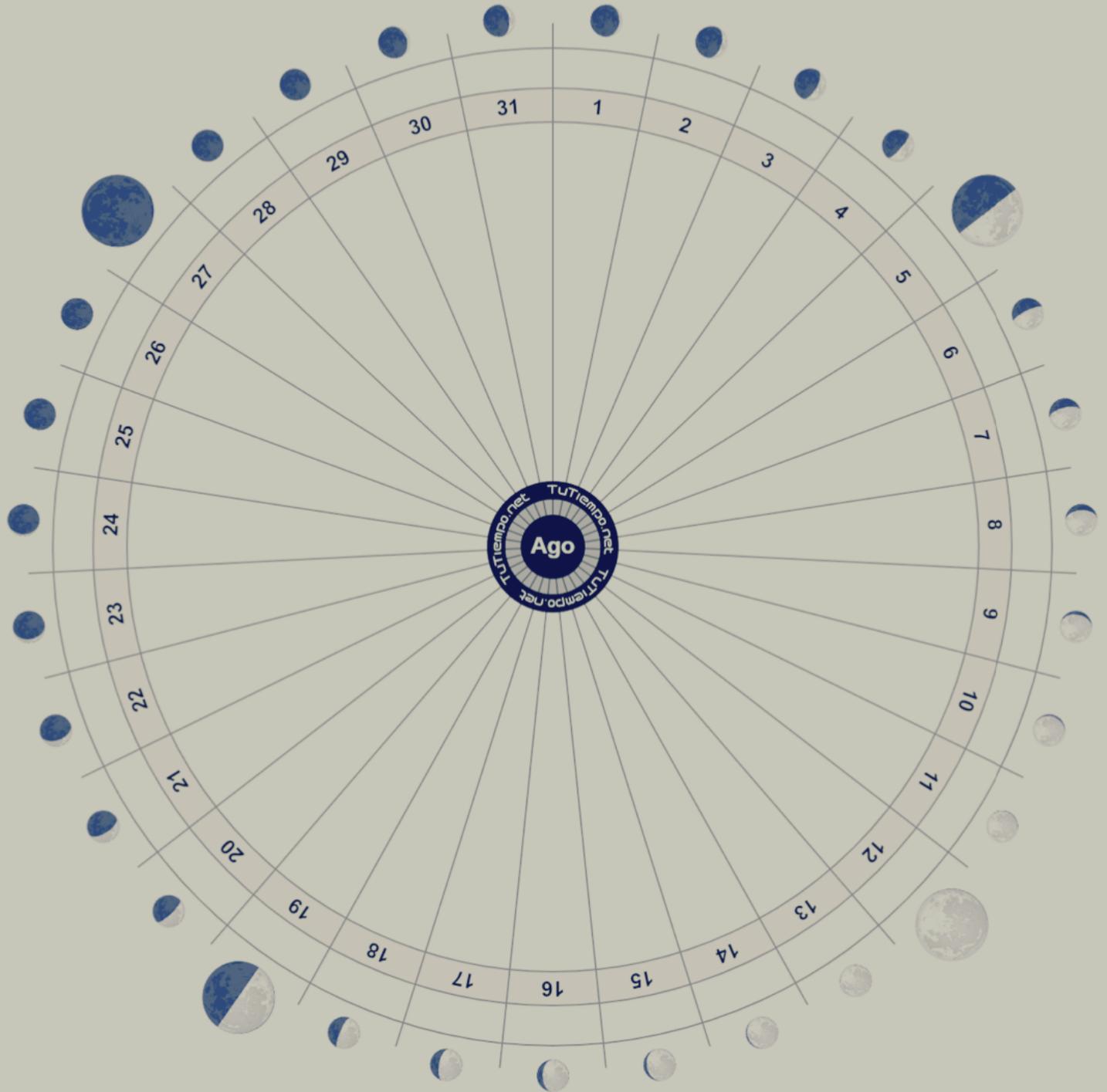
BLANCA CAJIAO PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS CREENCIAS Y OTRAS ANOTACIONES





AGOSTO 2022



● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



AGOSTO 2022

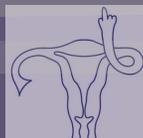
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

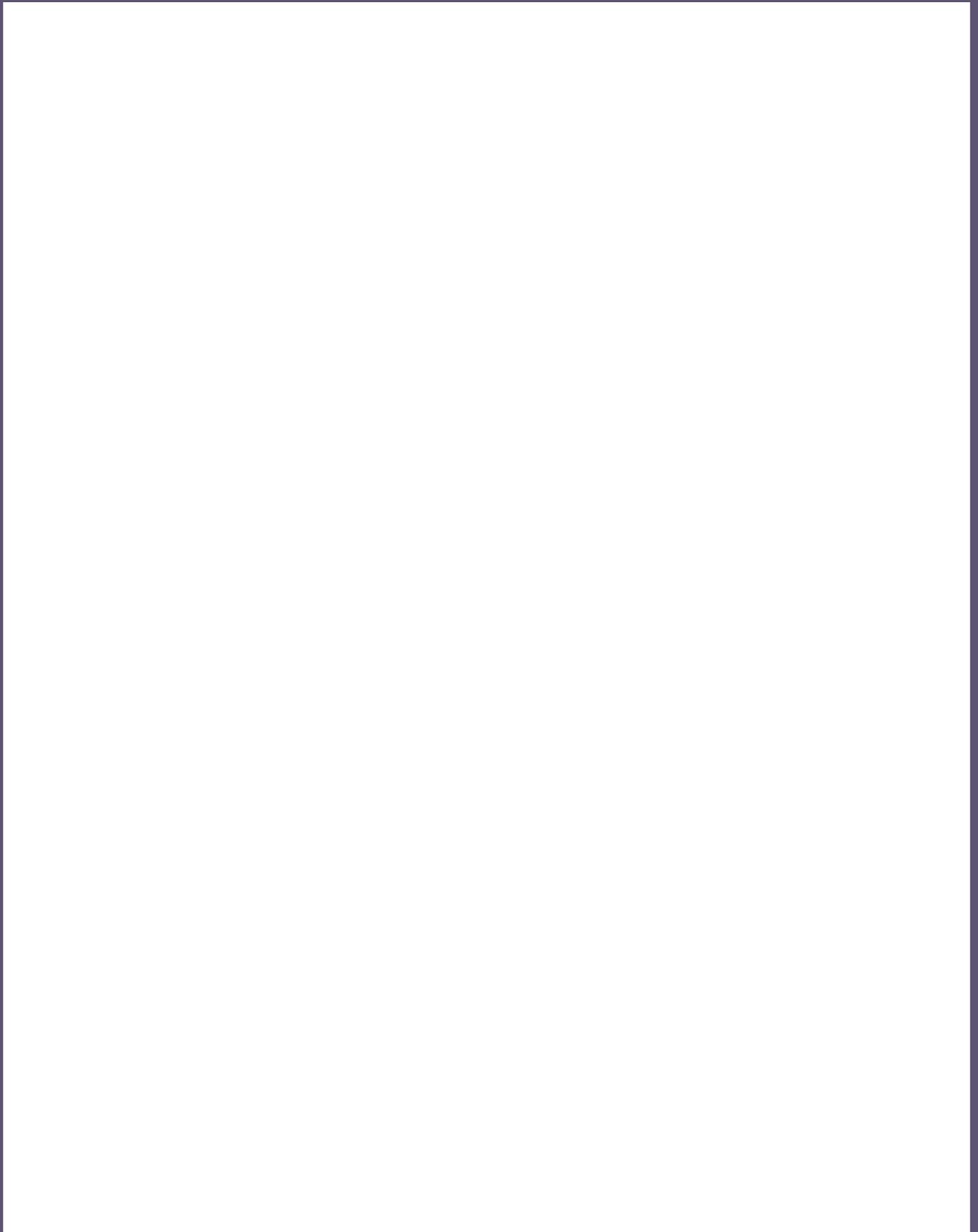
OBSERVACIONES



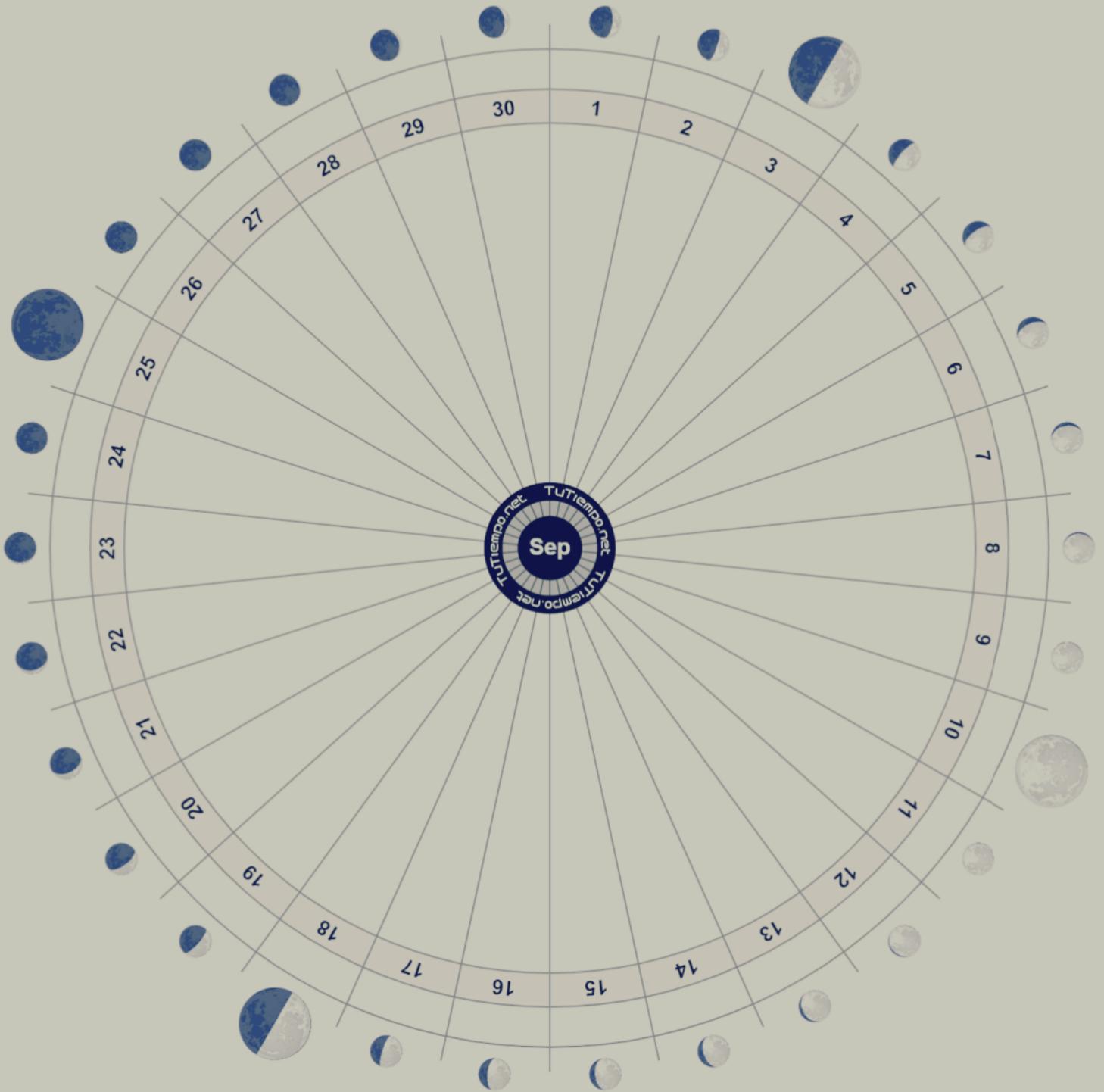
BLANCA CAJIAO PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS CREENCIAS Y OTRAS ANOTACIONES

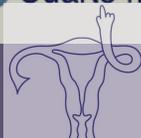




SEPTIEMBRE 2022



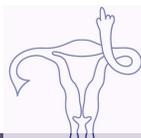
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



SEPTIEMBRE 2022

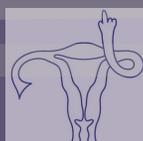
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OBSERVACIONES



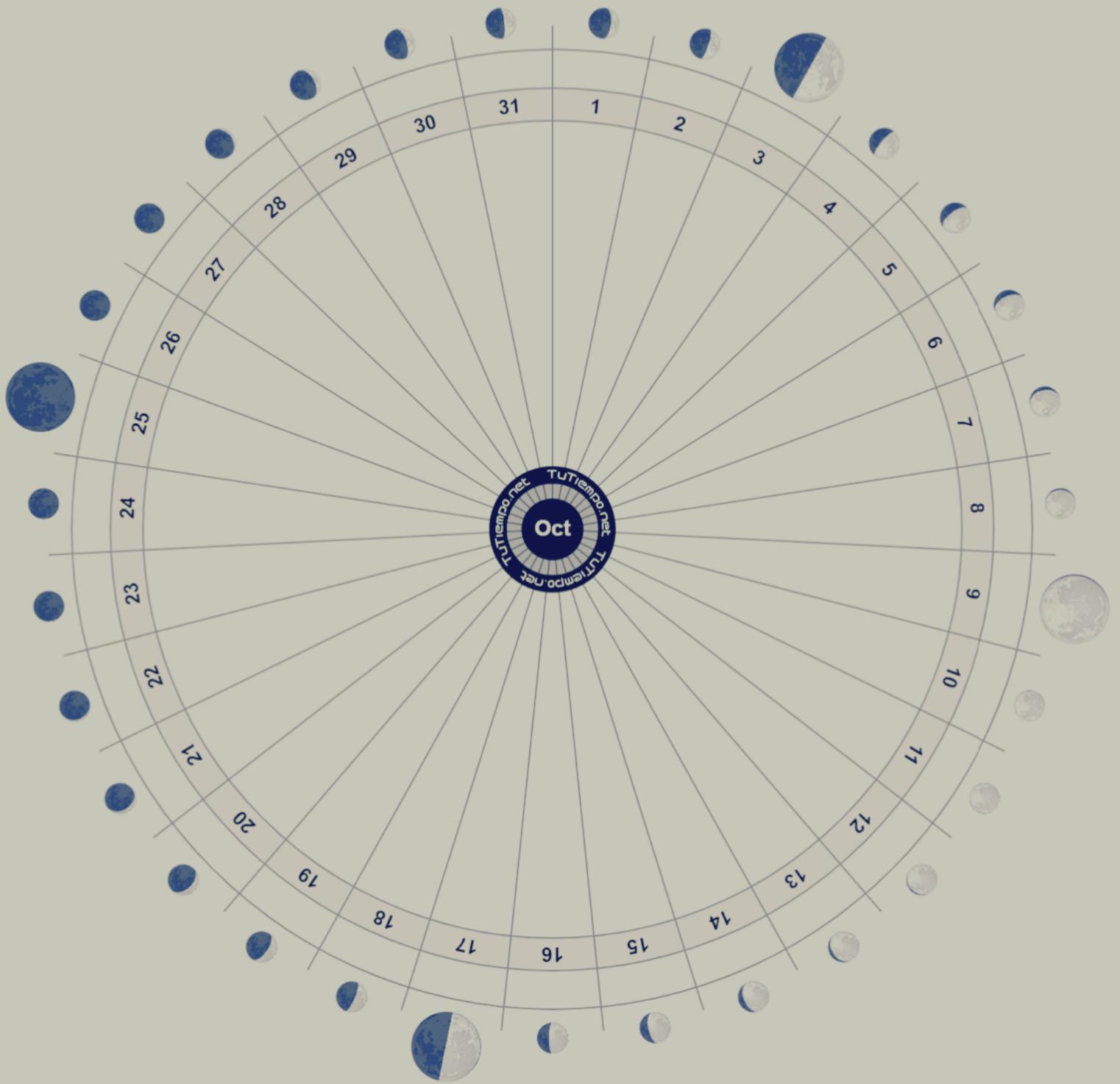
BLANCA CAJIAO PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS CREENCIAS Y OTRAS ANOTACIONES

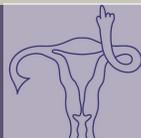




OCTUBRE 2022



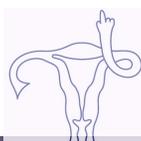
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



OCTUBRE 2022

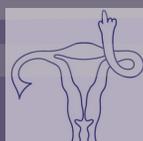
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OBSERVACIONES



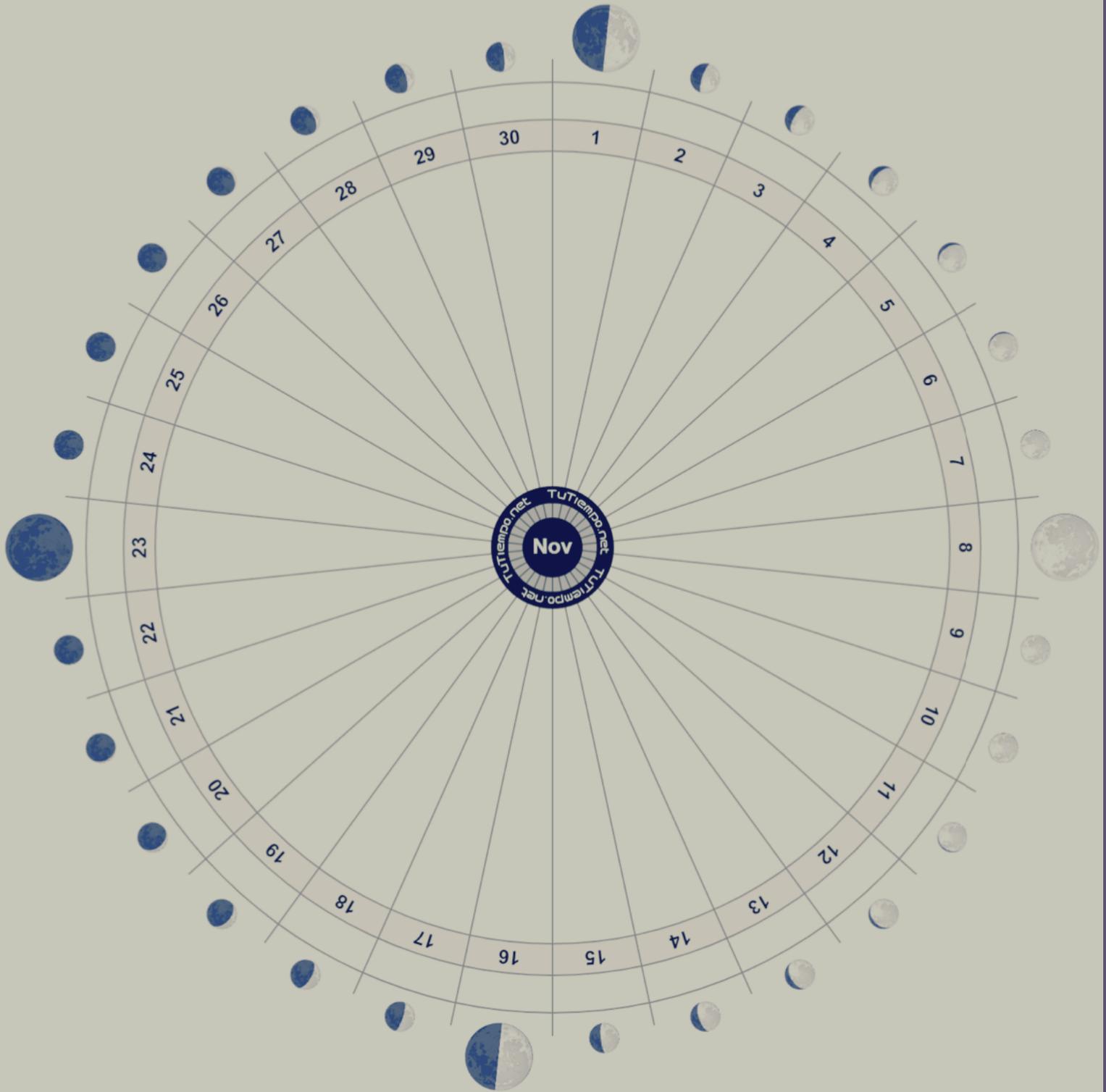
BLANCA CAJIAO PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS CREENCIAS Y OTRAS ANOTACIONES





NOVIEMBRE 2022



● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



NOVIEMBRE 2022

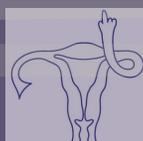
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OBSERVACIONES



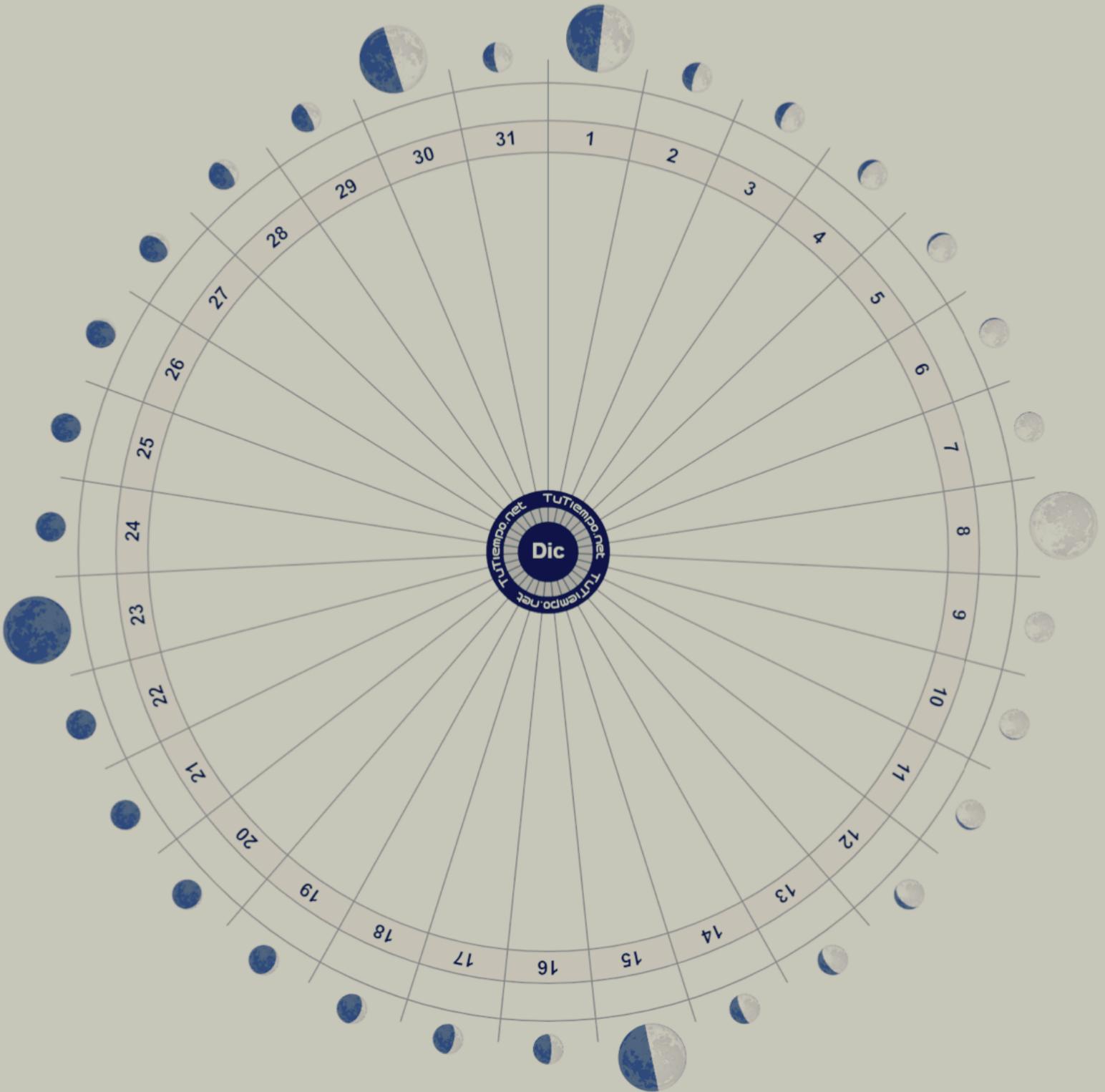
BLANCA CAJIAO PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS CREENCIAS Y OTRAS ANOTACIONES





DICIEMBRE 2022



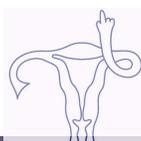
● Llena ● Nueva ● Cuarto creciente ● Cuarto menguante



DICIEMBRE 2022

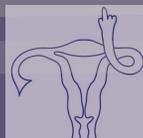
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OBSERVACIONES



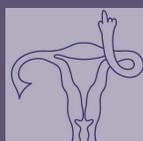
BLANCA CAJIAO PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS CREENCIAS Y OTRAS ANOTACIONES





RESUMEN ANUAL



RESUMEN ANUAL

