ARMONIZACIÓN Y ANTROPOLOGÍA · ISIS TÍJARO

# Mapa de tu ciclo

Tu ciclo no es solo el sangrado. Cada mes atraviesas cuatro fases con cambios hormonales, emocionales, intelectuales y energéticos. Este mapa es una herramienta sencilla para empezar a observarte. No busques un ciclo «perfecto»: busca conocer el tuyo.

FASE 1 · MENSTRUACIÓN

## Invierno interior

Comienza el día 1 de sangrado. Descanso, introspección y escucha.
**Observa:** cantidad y color del sangrado, dolor, sueño, energía.

FASE 2 · FOLICULAR

## Primavera

Los estrógenos suben. Energía que crece, curiosidad, ganas de empezar.
**Observa:** ánimo, concentración, cambios en el flujo.

FASE 3 · OVULACIÓN

## Verano

Un signo vital de salud. Expansión, vínculo y expresión.
**Observa:** flujo transparente y elástico, libido, sociabilidad.

FASE 4 · LÚTEA

## Otoño

La progesterona protagoniza. Discernimiento, límites, cierre de procesos.
**Observa:** sensibilidad, antojos, retención de líquido.

## Cómo usar tu mapa

1. El día 1 es el primer día de sangrado: ahí empiezas una hoja nueva.
2. Cada noche, dedica un minuto a anotar sangrado, flujo, energía y emociones.
3. Usa una escala simple: energía de 1 (muy baja) a 5 (muy alta).
4. Al terminar el ciclo, marca en qué fase crees que estabas cada día.
5. Después de tres ciclos, compara tus hojas: empezarás a ver tus patrones.

## Cuándo consultar

Si tus ciclos duran constantemente menos de 21 o más de 35 días, si sangras más de 7 días, si cambias la toalla o la copa cada hora, si el dolor te impide hacer tus actividades o si dejas de menstruar más de tres meses sin embarazo, consulta con un profesional de la salud.

---

Material educativo. No reemplaza la consulta con profesionales de la salud. © 2026 Isis Tíjaro · isistijaro.com · Instagram @isistijaro · @vidaciclicayconectada

MAPA DE TU CICLO · ISIS TÍJARO

Mes: _____ Fecha del día 1: _____ Duración del ciclo: _____ días

| Día | Fecha | Sangrado (nada/poco/medio/mucho) | Flujo | Energía 1–5 | Emociones | Notas |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | | | |
| 32 | | | | | | |
| 33 | | | | | | |
| 34 | | | | | | |
| 35 | | | | | | |