



Conoce tu ciclo

Calendario 2012-2013

2012	ene 01	feb 02	mar 03	abr 04	may 05	jun 06	jul 07	ago 08	sep 09	oct 10	nov 11	dic 12
Domingo	1 29	26	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2 30
Lunes	2 30	27	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3 31
Martes	3 31	28	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4
Miércoles	4	1 29	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5
Jueves	5	2	1 29	26	24	21	19	16	13	11	8	6
Viernes	6	3	2 30	27	25	22	20	17	14	12	9	7
Sábado	7	4	3 31	28	26	23	21	18	15	13	10	8
Domingo	8	5	4	1 29	27	24	22	19	16	14	11	9
Lunes	9	6	5	2 30	28	25	23	20	17	15	12	10
Martes	10	7	6	3	1 29	26	24	21	18	16	13	11
Miércoles	11	8	7	4	2 30	27	25	22	19	17	14	12
Jueves	12	9	8	5	3 31	28	26	23	20	18	15	13
Viernes	13	10	9	6	4	1 29	27	24	21	19	16	14
Sábado	14	11	10	7	5	2 30	28	25	22	20	17	15
Domingo	15	12	11	8	6	3	1 29	26	23	21	18	16
Lunes	16	13	12	9	7	4	2 30	27	24	22	19	17
Martes	17	14	13	10	8	5	3 31	28	25	23	20	18
Miércoles	18	15	14	11	9	6	4	1 29	26	24	21	19
Jueves	19	16	15	12	10	7	5	2 30	27	25	22	20
Viernes	20	17	16	13	11	8	6	3 31	28	26	23	21
Sábado	21	18	17	14	12	9	7	4	1 29	27	24	22
Domingo	22	19	18	15	13	10	8	5	2 30	28	25	23
Lunes	23	20	19	16	14	11	9	6	3	1 29	26	24
Martes	24	21	20	17	15	12	10	7	4	2 30	27	25
Miércoles	25	22	21	18	16	13	11	8	5	3 31	28	26
Jueves	26	23	22	19	17	14	12	9	6	4	1 29	27
Viernes	27	24	23	20	18	15	13	10	7	5	2 30	28
Sábado	28	25	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1 29

2013	ene 01	feb 02	mar 03	abr 04	may 05	jun 06
Domingo	27	24	24	21	19	16
Lunes	28	25	25	22	20	17
Martes	1 29	26	26	23	21	18
Miércoles	2 30	27	27	24	22	19
Jueves	3 31	28	28	25	23	20
Viernes	4	1	1 29	26	24	21
Sábado	5	2	2 30	27	25	22
Domingo	6	3	3 31	28	26	23
Lunes	7	4	4	1 29	27	24
Martes	8	5	5	2 30	28	25
Miércoles	9	6	6	3	1 29	26
Jueves	10	7	7	4	2 30	27
Viernes	11	8	8	5	3 31	28
Sábado	12	9	9	6	4	1 29
Domingo	13	10	10	7	5	2 30
Lunes	14	11	11	8	6	3
Martes	15	12	12	9	7	4
Miércoles	16	13	13	10	8	5
Jueves	17	14	14	11	9	6
Viernes	18	15	15	12	10	7
Sábado	19	16	16	13	11	8
Domingo	20	17	17	14	12	9
Lunes	21	18	18	15	13	10
Martes	22	19	19	16	14	11
Miércoles	23	20	20	17	15	12
Jueves	24	21	21	18	16	13
Viernes	25	22	22	19	17	14
Sábado	26	23	23	20	18	15

Calendario Tampax®

Utiliza este calendario para anotar tu ciclo menstrual. Si tu menstruación es regular (cada 28 días), podrás ver que se va creando una línea horizontal de enero a diciembre.

Si tu ciclo es mayor de 28 días, la línea será en diagonal hacia abajo, en cambio, si es menor de 28 días, la línea será en diagonal hacia arriba.