

Método de Dos Días®

Este método natural de planificación familiar (PFN) le ayuda a la mujer a saber en que días puede quedar embarazada mediante la observación diaria de las secreciones. El Carnet le ayuda a llevar un control de sus secreciones.

Precaución

Hable con su instructor/a de PFN en los siguientes casos:

- Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones.
- Si tiene dificultad para evitar las relaciones sexuales en los días fértiles.
- Si tiene secreciones por menos de 5 días seguidos.
- Si no le ha venido la menstruación y piensa que puede estar embarazada.

Si tiene secreciones que huelen mal o acompañadas de picazon o dolor, acuda al personal de salud.

Traiga este carnet cuando visite a su instructor/a de PFN.



Método de Dos Días®

Cómo usar el Carnet para el Método de Dos Días

Busque el día de la semana que inicia el uso del método y empiece a marcar ese día.

Marque:

- los días que tenga su menstruación.
- los días que no tenga secreciones.
- X los días que tenga secreciones.

Recuerde marcar todas las noches antes de acostarse.

¿Qué días puedo quedar embarazada?



Puede quedar embarazada hoy si tuvo secreciones (X) hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales hoy.

¿Qué días no puedo quedar embarazada?



Hoy es un día en que no hay embarazo si está menstruando, o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer (dos días seguidos sin secreciones).

Carnet de la usuaria

Fecha que vino su menstruación

Cycle 1

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Cycle 2

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Cycle 3

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Cycle 4

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 5

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 6

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 7

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 8

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 9

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 10

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 11

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 12

Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	