

El Carnet le ayuda llevar un control de sus secreciones e identificar los días fértiles.

### 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.
- los días que tenga secreciones.

Reuerde 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 seguro si esta menstruando o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer (dos días seguidos sin secreciones).

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 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	

### Precaución

Hable con su instructor/a 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, comuníquese con el personal de salud.

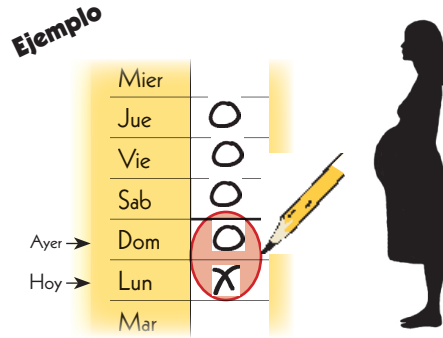


# Método de Dos Días

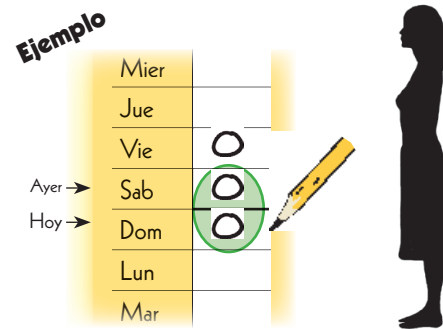
Este método natural de planificación familiar le ayuda a la mujer a saber en que días puede quedar embarazada mediante la observación diaria de sus secreciones.

## ¿Cómo funciona este método?

Hoy puede quedar embarazada si tuvo secreciones hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales hoy. Si desea un embarazo, estos son los días que debe tener relaciones.

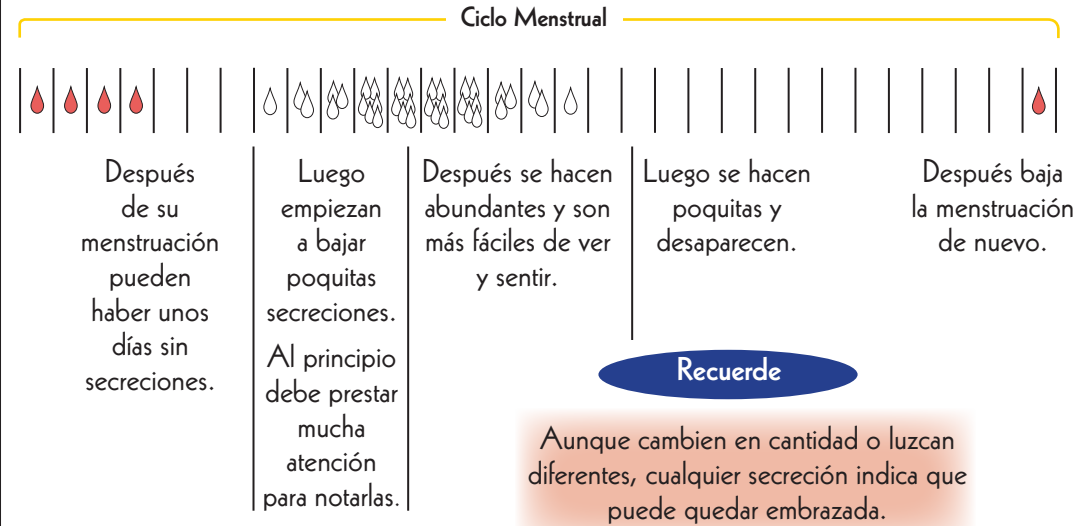


Hoy puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo si **no** tuvo secreciones **ni hoy ni ayer** (dos días seguidos sin secreciones).



## ¿Cómo son las secreciones?

Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y sienten diferentes. Una vez que empiezan, las secreciones bajan por varios días seguidos.

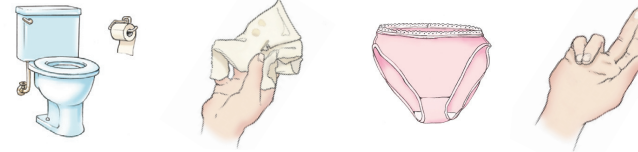


## ¿Cómo puedo saber si tengo secreciones?

Puede saber si tiene secreciones viéndolas, tocándolas o sintiéndolas. Preste atención a sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.

Puede **verlas** o **tocarlas** cuando va al baño. Límpiase antes de orinar, o mire en su ropa interior o sus genitales.

### VER o TOCAR



También puede **sentirlas** prestando atención a cualquier humedad en sus genitales, mientras hace su actividades diarias.

### SENTIR



• Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, podría tener más días con secreciones, y muy pocos días sin secreciones. Mientras sus ciclos se vuelven más regulares, sus secreciones también se normalizarán.

• Si ha usado recientemente un método hormonal, podría tener más (o menos) días con secreciones por unos meses.

## Visite a su instructor:

- 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 podría estar embarazada.

**Si tiene secreciones que huelen mal o acompañadas de picazon o dolor, comuníquese con el personal de salud.**