

DIARIO DEL PERIODO

Nuestras  
Ciclos



NOMBRE

Diseño y Copyright®

**Natalie Benhayon**

Coordinación y elaboración

**Rachel Andras**

**Eduardo Feldman Sapir**

Adaptación edición española

**Eva Anguera Viladot**

Traducción y revisión

**Julia Manglano Bosch**

**Eduardo Feldman Sapir**

**Elena Vera Gimeno**



Calle Hospital 53, 2º

08001 Barcelona

España +34 933 488 814

**fundación@fundacionindera.org**

**www.fundacionindera.org**

**@fundacionindera**

Presentación y  
Agradecimientos

# *¡Vivir con bienestar e integridad corporal!*

La Fundación INDERA trabaja junto a asociaciones, escuelas e institutos en la creación de conciencia sobre el cuidado personal como fundamento para la construcción de una vida plena.

En el trabajo que llevamos a cabo,

- facilitamos a la juventud un trabajo de reflexión sobre quiénes somos verdaderamente más allá de los estereotipos y roles establecidos por la sociedad y los medios de comunicación;

- reflexionamos sobre cómo las dinámicas familiares, sociales y escolares llevan a que desconectemos de nuestros cuerpos;
- informamos y sensibilizamos sobre las consecuencias de la desconexión de nuestros cuerpos. En esta línea, trabajamos el tema de la normalización de la violencia en la vida diaria y cómo ésta lleva al auto-abuso, al descuido y a la construcción de comportamientos violentos;
- exploramos de forma práctica el cuidado personal como herramienta clave para reconectar con nosotras mismas y para cambiar la forma de relacionarnos con nosotras mismas y con las y los demás.

*“Nuestros ciclos - el Diario del Periodo”*

que les presentamos aquí es una herramienta fantástica y de fácil uso para chicas y mujeres en edad fértil que les brinda un inestimable apoyo para avanzar en la senda del autocuidado y el bienestar.

*“Nuestros ciclos - el Diario del Periodo”*

no está pensado para mejorar, salvar o recomponer la salud, el bienestar o el estilo de vida de sus usuarias. Es una herramienta moderna para tomar plena conciencia de que los cambios en la vida dependen de una misma.

**“El cambio verdadero comienza contigo, comienza conmigo y comienza con nosotras...”** si estamos abiertas a hacer(nos) preguntas que puedan inspirar un cambio, si estamos dispuestas a explorar cómo nuestro estilo de vida afecta nuestra salud y nuestro verdadero bienestar.

Este Diario fue creado en base al App “Our Cycles Period and Full Moon Diary” ([www.ourcyclesapp.com](http://www.ourcyclesapp.com)) ideado y elaborado por **Natalie Benhayon**. Natalie trabaja a nivel internacional en el área de la Salud Complementaria y es la directora y fundadora de **Esoteric Women’s Health** ([www.esotericwomenshealth.com](http://www.esotericwomenshealth.com)). Natalie nos ha ofrecido dichos materiales de forma generosa para elaborar esta edición castellana del Diario y le estamos profundamente agradecidas por ello.

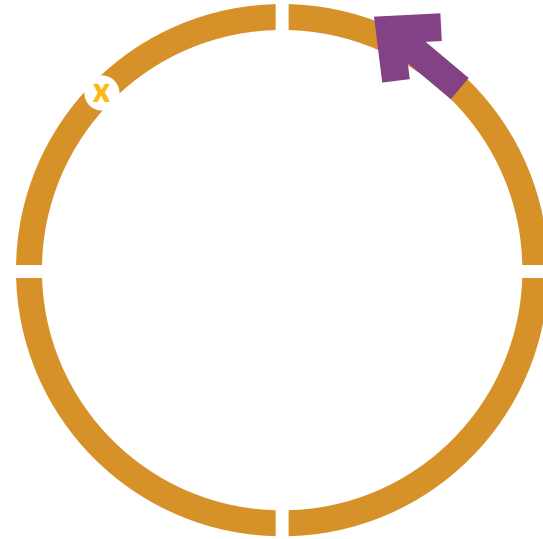
También estamos muy agradecidas a **Sara Harris** ([www.livingstillness.com.au](http://www.livingstillness.com.au)) que en el marco del **“The Girl to Woman Project”** (<http://www.girltowoman.com.au>) ha desarrollado un Diario del periodo para mujeres jóvenes (“My Period Diary”) que nos ha servido enormemente para adaptar *“Nuestros ciclos - el Diario del Periodo”* a un público joven.

Fundación INDERA

## Pensar la vida en ciclos

En las grandes civilizaciones del mundo la vida fue pensada en términos de ciclos. Esto se deriva del hecho de vivir en un planeta que gira permanentemente sobre sí mismo (rotación) y que gira además alrededor del sol (traslación). El movimiento de rotación produce lo que conocemos como el día solar que dura 24 horas (el tiempo que necesita la tierra para rotar sobre sí misma en dirección de oeste a este, o sea en sentido anti-horario). Estos dos movimientos generan las regularidades en base a las cuales los seres humanos han estructurado sus vidas desde los tiempos de los tiempos (el día y la noche y las estaciones del año).

Podemos representar gráficamente un ciclo mediante un círculo. En un círculo no hay principio ni fin. Hay movimiento constante en una determinada dirección. Si avanzamos en un círculo, y elegimos cualquier punto arbitrariamente (X) veremos que de forma regular y cada tanto tiempo pasaremos por el mismo punto una y otra vez.



El hecho de pasar una y otra vez por un punto nos da un punto de referencia importante. Este permite hacernos preguntas sobre nosotras y realizar comparaciones. Por ejemplo, cada día a la hora de levantarnos o de acostarnos o cuando sea nos podemos preguntar cómo estamos ahora comparado con el mismo momento del día anterior. Al observarnos periódicamente y hacernos más conscientes sobre cómo estamos podemos preguntarnos que nos ha llevado a tal o cual resultado y así aprendemos. Pensar en ciclos es fantástico para aprender de nuestra propia experiencia,. Gracias a ello, podemos profundizar la relación con nosotras mismas.

## Nuestros Ciclos – El Diario del Periodo

“*Nuestros ciclos - el Diario del Periodo*” es un instrumento valioso para registrar nuestras observaciones sobre cómo hemos estado en nuestro cuerpo y de ánimo durante el ciclo de 24 horas. También nos ayuda a registrar cómo nuestros ciclos de 24 horas van evolucionando de forma regular a medida que vamos atravesando las distintas fases del ciclo del periodo (otro ciclo de unos 28 días en total al cual estamos expuestas las mujeres en edad fértil y que sabemos que nos afecta).

Este instrumento nos permite estar más atentas a nuestro cuerpo que lo que solemos estar. Estar más atentas también nos permite aprender de nosotras mismas y cambiar lo que sea necesario en función del bienestar o malestar que nos genera. Por ello, “*Nuestros ciclos - el Diario del Periodo*” aporta un enfoque revolucionario en materia de auto-cuidado y bienestar.

## ¿Qué es un Diario del Periodo?

**¡Es una herramienta espectacular para tu vida, algo que te ayuda a ser más consciente de tu cuerpo!**

Detecta tus estados de ánimo y tus sentimientos, toma notas sobre el día que has pasado, utiliza este Diario como espacio para reflexionar sobre ti y disfruta conociéndote mejor a ti y a tu cuerpo.

Explora cómo, simplemente observándote y tomando notas sobre cómo son tus días, puedes conocerte mejor y puedes comprender cómo te afectan y cómo vives los ciclos a los que estamos expuestas (el periodo para las mujeres en edad fértil).

Usa este Diario, obsérvate y descubre cuánto te conoces:

**Observa tus sentimientos**, estados de ánimo, reacciones emocionales, pensamientos, acciones, palabras e intenciones.

**Observa cómo tu entorno** puede afectar cómo te sientes.

**Observa cómo te tratas** y cómo tratas a tu cuerpo

**Evalúa** cuándo puedes ser más delicada contigo misma, y dedicarle más tiempo a cuidarte.

**Observa de qué manera te atrapan** los hábitos y comienza a cambiarlos.

## Conecta contigo

**Nuestros ciclos** te ayuda a observarte y a ver lo que pasa en tu cuerpo. Con su uso diario verás cómo aumenta tu conciencia sobre lo que sientes y sobre cómo reaccionas ante distintas situaciones y personas. Gracias a ello, tendrás más elementos de juicio para reconocer el impacto de tus decisiones sobre tu propio cuerpo y para cambiarlas si fuera necesario.

Cuanto más lo uses, mayor será la probabilidad de poder explorar hasta que punto la vida no es una sucesión de acontecimientos inconexos sino inter-conectados gracias a tus constantes decisiones.

## Tu cuerpo se comunica constantemente contigo ¿estás dispuesta a escuchar?

El mundo en el que vivimos muchas veces nos hace pensar que quienes somos en nuestro interior no es tan importante como lo que hacemos, lo que tenemos o nuestro aspecto exterior.

**¡Conocer desde dentro es lo que de verdad importa!**

Gracias a este Diario puedes aumentar tu capacidad de descubrir por ti misma más sobre cómo vives y cómo esto te afecta. También, te permitirá darte cuenta de hasta qué punto tú eres responsable de cómo estás.

**¡La relación que tienes contigo misma es la relación más importante que tienes y tendrás para toda tu vida!**

Ya vale de “dejarte llevar” para quejarte de que te sientes “depre” – simplemente comprueba en tu diario de auto-cuidado:

**¿te has organizado para poder dormir más y así recuperar energía?**

---

**¿Has dedicado tiempo a estar con gente que te inspira y apoya?**

---

**¿Te has dado tiempo para relajarte?**

---

**¿Estás nutriendo tu cuerpo con comidas sanas?**

---

**¿Te has dado tiempo para hacer lo que te encanta o para arreglarte el pelo?**

---

**Y lo más importante:**

**¿Te aceptas cuando estás aprendiendo y creciendo y te permites reírte de ti misma? No para impresionar a nadie, simplemente para dedicar algún rato a celebrar el estar contigo y adorarte...**

---

**Este Diario es tu mejor amigo, te recuerda que si subes el volumen del AMOR y el cuidado de ti misma, podrás ver cómo tu bienestar aumenta.**

**Tu cuerpo es sagrado y valioso ..... y siempre te está pidiendo que te trates a ti misma con el amor y la delicadeza que mereces.**

**Ser consciente de cuánto y cuán seguido te cuidas es un gran ejercicio de auto-conciencia y de responsabilidad.**

### **Auto-conciencia**

es simplemente ser honesta a la hora de expresar lo que realmente te está pasando, para repasar abiertamente el día, la semana, el periodo (si procede), tu cuerpo, y comunicar lo que está ocurriendo.

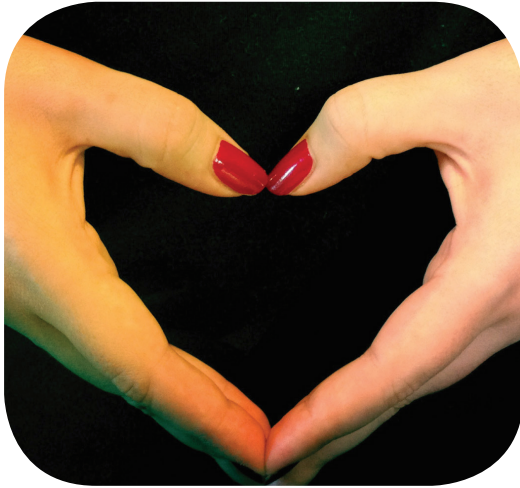
### **Auto-responsabilidad**

es el paso siguiente. Significa cambiar cosas que están a nuestro alcance para generar mayor bienestar. A modo de ejemplo, cómo nos preparamos para el día, la semana o

para una época de estrés asociado con los exámenes en el instituto afecta positiva o negativamente nuestro cuerpo.

Darte cuenta de ello es clave para reconsiderar lo que duermes y cómo duermes, lo que forma parte de tu dieta, el tiempo que dedicas a cuidarte y las formas de cuidarte, así como para revisar tus conductas emocionales y las reacciones que se repiten, observar el estrés de tu vida y descubrir formas de des-estresarte.

**Nuestros ciclos** es un Diario personal tuyo en el que tomas las notas que creas adecuadas, y donde seleccionas los sentimientos, síntomas y estados de ánimo que experimentaste durante el día. **Nuestros ciclos también te permite realizar observaciones que relacionen tu propia salud y bienestar con temas que sean relevantes para ti.**



## ¿Porque es importante mi periodo?

## ¡Para enseñarte que eres maravillosa, por supuesto!

El ciclo que va de menstruación a menstruación se calcula en un promedio de 28 días aunque en la práctica puede variar en 2 o 3 días más o menos. Lo que nos sucede en el momento de la menstruación es el resultado de cómo hemos vivido durante todo el ciclo que culmina. Por ello *Nuestros ciclos* no es (sólo)

un Diario del periodo. Es más bien, como sugiere el título, un Diario de todo el **CICLO** del cual el periodo es sólo una parte.

En su sencillez, *Nuestros ciclos* propone una mirada a todo el conjunto y no sólo a una parte. Hoy día existen muchas maneras de registrar las fechas del periodo de una mujer; una información útil y necesaria. Sin embargo, a menudo se pasan por alto el resto de los detalles de qué sucede en los días que van desde una menstruación a la siguiente. Y estos son, desde cualquier punto de vista, piezas fundamentales del puzzle del bienestar general de una mujer.

El concepto de este Diario del periodo es sencillo...**dedica tiempo cada día a tomar nota de lo que te está pasando...** ya sea durante los días concretos de la menstruación, los días justamente antes o después, los días en torno a la ovulación o cuando eres fértil o no...todas estas fases de tu ciclo son particulares para ti y para tu cuerpo. Verás que con el paso del tiempo podrás comenzar a detectar los sentimientos o estados de ánimo, o también los síntomas físicos que se repiten y asociarlos con las diferentes fases del ciclo.

- ¿Has estado super ocupada y te has dedicado poco tiempo a ti misma?
- ¿Has puesto a los otros por delante de ti? ¿Te has descuidado y has relegado lo que sentías que era lo que necesitabas?
- ¿Has dejado de expresar algo que sentiste?
- ¿Has estado un poco brusca con tu cuerpo?
- ¿Has estado hiriente contigo misma y los/as demás?

El Diario te permite desarrollar una mayor conciencia sobre lo que impacta tu cuerpo y bienestar. ¿Cómo te sientes? ¿Cuáles son tus estados de ánimo? ¿Qué está pasando en tu cuerpo? Con el tiempo, los registros en tu diario van aumentando, y puedes dedicarle tiempo a repasar y reflexionar en los estados de ánimo que se repiten o los síntomas que reinciden.

### **Esta toma de conciencia de ti misma te fortalece**

Si quieres trabajar algún tema en particular, el Diario puede apoyarte para tomar notas diarias que recojan tus observaciones. Estas te permitirán no sólo aumentar tu conocimiento sobre dicho tema sino tener más elementos para ser ayudada en caso de necesidad.

### **Tomar conciencia sobre lo que te afecta a ti y a tu cuerpo durante tu ciclo te da la oportunidad de elegir diferente y de realizar elecciones que te apoyen para estar mejor.**

Recuerda:

#### **¿Quién intentas ser?**

“Simplemente sé tu misma. No trates de ser como las/los demás”. Si tú no eres tú, no sólo tú te pierdes de sentir lo increíble que eres. Nos lo perdemos todos/as; el mundo entero se pierde tu expresión, ya que ésta es única. Solamente tú puedes expresarte como tú.

#### **¡Tu cuerpo no es tu enemigo!**

Tu cuerpo te recuerda de forma constante que eres maravillosa y que lo trates de forma maravillosa y si te causa molestias es

que está limpiando lo que se ha acumulado durante el tiempo te has olvidado de esto. Nuestro cuerpo es super inteligente y, si lo escuchamos, siempre juega a nuestro favor ayudándonos a tomar decisiones que nos llevan hacia un mayor bienestar.

#### **¡Tomate el tiempo para estar contigo misma!**

Eso es super importante! Muchas veces nos perdemos en todo lo que tenemos que hacer y eso nos saca de nosotras. Darnos tiempo y espacio nos puede ayudar a volver a nosotras mismas. Este espacio puede ser cuando por ejemplo escribes en este diario, cuando te preparas por la mañana para salir al instituto tomándote tiempo para prepararte, vestirte, maquillarte, hacerte un desayuno y sentarte, haciendo una caminata, tomando una bañera, descansando, ordenando tu habitación o tus cosas..... se trata de encontrar cosas que funcionan para ayudarte a re-conectar contigo misma.

#### **¡Encuentra a alguien con quién puedes hablar!**

Si no son tus padres, quizás otra persona de tu familia, amigos/as, un/a profesor/a. Busca a alguien en quien sientes que puedes confiar y con quien te sientes cómoda hablando.

#### **¡No puedes equivocarte!**

Todo lo que expresas viene de ti y tu expresión es única, irremplazable y, por ello, muy necesaria. Los errores o equivocaciones son MUY importantes. Sin ellos, no podemos aprender y crecer y descubrir cada vez más quienes somos en realidad.

#### **¡No te olvides de disfrutar y pasártelo bien!**

# Los ciclos de la menstruación



El ciclo del periodo tiene cuatro etapas. Las cuatro son igualmente importantes:



**1 La menstruación marca siempre el comienzo del ciclo.** Durante esos días, el cuerpo limpia la sangre que corre por tu cuerpo, sin embargo eso no es todo. Como muchas veces se comenta entre mujeres, existe la sensación y se sabe que durante esta fase del mes el cuerpo tiene la oportunidad de librarse de muchas cosas, físicas y emocionales, y eso nos da la oportunidad de comenzar 'frescas' el próximo mes o el ciclo siguiente. La menstruación es un momento en el que tu cuerpo te realiza una devolución de cómo has vivido durante el ciclo que se acaba, de forma que puedas aprender de ello. Algunas veces, podemos experimentar dolores o molestias que nos recuerdan que no nos hemos tratado todo lo apaciblemente que hubiéramos podido y nos invita a hacerlo en el próximo ciclo. Éste es un momento maravilloso para generar un espacio de quietud interna y descansar. La etapa dura 7 días.



**2 La pre-ovulación.** 7 días y acaba el día 14 con la ovulación. Durante esta fase, las hormonas ayudan a tu cuerpo a preparar la ovulación, la liberación del huevo desde el ovario. En la marcha hacia la ovulación, tu cuerpo comienza a segregar mucosa transparente. Al principio la mucosa da una sensación de humedad. A medida que nos acercamos hacia la ovulación, el flujo se incrementará poco a poco. Justo antes de ovular el flujo cervical aumentará considerablemente y se hará cada vez más pegajoso, resbaladizo y elástico (similar a la clara del huevo). La pre-ovulación es el momento en el cual el nuevo ciclo comienza a desplegarse. Es importante "empezarlo con el pie derecho". La calidad de nuestras elecciones y el grado de amor por una misma hacen la diferencia. Es importante ser consciente de ello.



**La ovulación** es un importante hito del ciclo al cual prestamos atención respecto a lo que está pasando contigo y en tu cuerpo. Igual que ocurre con la menstruación, existen innumerables estudios sobre el impacto y a veces misterio sobre lo que acontece cuando una mujer ovula. Nuestros ciclos permite que cada mujer investigue lo que le ocurre durante dichos días de forma sistemática.

El periodo de ovulación es también un momento especial para cada mujer. Es un momento para disfrutar, celebrar y expresar la verdadera belleza que cada mujer emana desde su interior. Durante la ovulación, algunas mujeres experimentan un “subidón.” Otras, un “bajón.” Otras experimentan sentimientos intermedios. El Diario te permite registrar tu experiencia y asociar tus estados de ánimo de forma clara al momento del ciclo.

**3 La post-ovulación.** Dura desde el 14 hasta el 21. El huevo liberado solo tiene 24 horas de vida. Si el embarazo no se produce, el cuerpo re-absorbe el huevo y las hormonas comienzan a preparar al cuerpo para un nuevo momento de limpieza. Sé consciente de cómo te sientes en esta etapa en la cual tu cuerpo comienza a trabajar intensamente para poner en marcha todo lo necesario para acabar un ciclo y empezar otro.

**Nuestros ciclos puede utilizarse para trabajar lo que pueda estar ocurriendo en tu vida y que requiera un momento de auto-reflexión sobre lo observado que lleve a una toma de conciencia clara sobre el mismo.**



**4. La pre-menstruación.** Desde el día 22 al 28, prepara la menstruación y finaliza con ella. Tu cuerpo se prepara para limpiar aquello que no ha armonizado con su ritmo natural. El concepto de preparación busca incrementar la conciencia de la mujer sobre lo que ocurre durante los días previos. A medida que el cuerpo comienza a prepararse para soltar y dejar partir cuando llega la menstruación, la mujer empieza a sentir/observar cambios en su cuerpo, sentimientos y estados de ánimo. La toma de conciencia es fundamental en este periodo, ya que todo lo que ocurre da señales sobre el ciclo anterior. Otro motivo para trabajar sobre ésta etapa es la planificación de los detalles prácticos en el calendario de actividades. La conciencia sobre cuándo llegará el periodo, hace que la mujer se prepare para incluir tiempo para ella misma. Todas hemos sentido la necesidad de pasar un día tranquilo viendo “pelis” cuando nos ha bajado la regla ¿por qué no dedicarnos cariño y atención de antemano también?

# NOTAS DIARIAS

## 1 ¿Cómo me he sentido hoy?

Abierta Agraçada Amorosa Armoniosa Bella Cariñosa  
Conectada Cuidada Delicada Dichosa Dulce Entregada  
Espléndida Expresándome con amor Femenina Firme Fuerte  
Honestas Juguetona Me honro Nutro profundamente mi Ser  
Observadora Paciente Poderosa Preciosa Preparada Presente  
Reluciente Risueña Segura Siento quietud interna Tierna  
Tranquila Valiosa Verdadera

## 2. ¿Cual ha sido mi estado de ánimo?

Abrumada Ansiosa Cambiante Cansada Cascarrabias Celosa  
Complicada Confundida Criticonas Deprimida Desconcentrada  
Descuidada Desequilibrada Deshonesta Desordenada Discutidora  
Distráida Dubitativa Emocional En pánico Enojada Estresada  
Frustrada Hiperactiva Ilusionada Impaciente Inestable Insensible  
Llorona Me auto-abuso Me comparo Me siento pesada en mi cuerpo  
Miedosa Molesta Necesitada No hago las cosas con amor No me  
veo atractiva Paranoica Preocupada Solitaria Tensionada Triste

## 3 ¿Qué me ha pasado físicamente?

Acné Antojo de comida Antojo de dulce Aumento de  
peso Calambres Cansada Coágulos Comer de más  
Descarga vaginal Diarrea Dolor de baja intensidad Dolor  
de cabeza Dolor de espalda Dolor de ovarios Dolor de  
senos Escozor Espesa Estómago hinchado Estreñida  
Exhausta Falta de apetito Flujo (pesado-mediano-liviano)  
Hambrienta Mareada Molestia/dolor vaginal Nausea Olor  
corporal Pérdida de peso Piel grasosa Piernas cansadas/  
pesadas Rigidez corporal Sangrado leve Sangrado (rojo  
brillante) Sangrado (rojo oscuro) Senos endurecidos  
Senos hinchados

DIA DEL CICLO

FECHA

## 4 ¿Qué sucedió que hizo que me sienta como me siento?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 En las últimas 24 horas, ¿qué hice para cuidarme o nutrir profundamente mi Ser?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6 ¿Qué podría haber hecho para estar mejor? ¿Qué impide que lo haga?

---

---

---

---

---

---

---

---