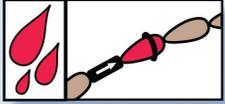


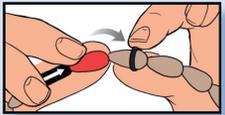
¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?



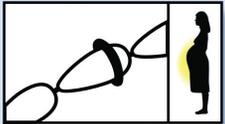
El día que le llegue la regla, mueva el anillo a la perla **ROJA**.



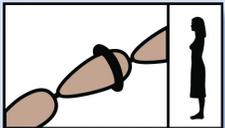
También marque ese día en su calendario.



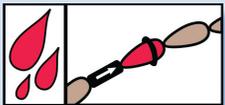
Todos los días mueva el anillo a la perla siguiente. Muévelo aún en los días que esté con la regla.



Cuando el anillo esté en cualquier perla **BLANCA**, use un condón o no tenga relaciones sexuales. En esos días puede quedar embarazada.



Cuando el anillo esté en cualquier perla **MARRÓN**, puede tener relaciones.



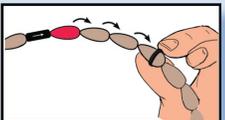
Cuando le vuelva a llegar su regla, mueva el anillo a la perla **ROJA**.

Es importante que usted recuerde mover el anillo todos los días



Si se le olvida mover el anillo mire en su calendario la fecha que le vino la regla.

Empezando en ese día cuente en el calendario los días que han pasado, hasta el día de hoy.



Empezando con la perla roja, cuente el mismo número de perlas y coloque el anillo en la perla de hoy.

Recuerde

Para que el Collar del Ciclo funcione:

- ✓ Sus ciclos siempre deben durar **entre 26 y 32 días**. Si más de una vez al año su ciclo dura menos de 26 días o más de 32 días, el Collar no le servirá.
- ✓ Hable con su pareja antes de usar el Collar del Ciclo. Decidan juntos cómo van a evitar un embarazo en los días de perlas blancas.
- ✓ Hable con su proveedor para saber cuándo puede empezar a usar el Collar.
- ✓ Mueva el anillo todos los días.
- ✓ En los días de perlas **BLANCAS** use un condón o no tenga relaciones sexuales.



Collar del Ciclo®

El Collar del Ciclo **no protege** contra el VIH/SIDA u otras infecciones de transmisión sexual. Los condones ayudan a proteger a las parejas.

Collar del Ciclo®



¡Decidamos juntos!

El Collar del Ciclo es una forma natural y eficaz de planificar la familia.



Tri-City
Health
Center

Busca más información en:

Tri-City Health Center
39500 Liberty St.
Fremont, CA 94538

510-770-8040
www.tricityhealth.org

¿Qué es el Collar del Ciclo?

- ◆ El Collar del Ciclo es un collar de perlas de colores que le ayuda a saber en qué días puede quedar embarazada.
- ◆ También le ayuda a saber los días que puede tener relaciones sin riesgo de embarazo.
- ◆ Para evitar un embarazo, use un condón o no tenga relaciones sexuales en los días que puede quedar embarazada.

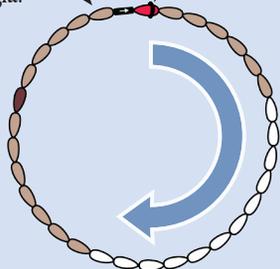


El Collar del Ciclo se basa en un método natural de planificación familiar con **eficacia del 95%**.

El Collar del Ciclo y el ciclo menstrual

- ◆ El Collar representa el ciclo menstrual de la mujer.
- ◆ Cada perla es un día del ciclo.

El ciclo **TERMINA** el día antes que empiece su siguiente regla. El ciclo **EMPIEZA** el primer día de su regla.



Su ciclo menstrual no es lo mismo que su regla. Su regla es cuando tiene su sangrado menstrual. Su ciclo incluye todos los días desde el primer día de su regla hasta el día antes de la siguiente regla. Cada vez que llega su regla usted empieza un nuevo ciclo.

¿Quién puede usar el Collar del Ciclo?

- ◆ Pueden usarlo las mujeres con ciclos que duran entre 26 y 32 días.
- ◆ Pueden usarlo las parejas que se comunican bien y se ponen de acuerdo en usar condones o evitar las relaciones sexuales los días que la mujer puede quedar embarazada.



Su proveedor le ayudará a averiguar si sus ciclos duran entre 26 y 32 días.

En algunos casos debe esperar para empezar a usar el Collar

- ◆ Si hace poco tuvo un bebé o está dando pecho, hable con su proveedor antes de usar el Collar.
- ◆ Si hace poco usó otro método anticonceptivo, hable con su proveedor antes de usar el Collar.



¿Qué significan los colores?

El Collar del Ciclo tiene 32 perlas, un anillo y un cilindro con una flecha.

La **FLECHA** indica la dirección en que se mueve el anillo.

La perla **ROJA** marca el primer día de su regla.

La perla **MARRÓN OSCURO** le ayuda a saber si su ciclo duró menos de 26 días.

Las perlas **MARRONES** marcan los días que puede tener relaciones.

Las perlas **BLANCAS** marcan los días que puede quedar embarazada.

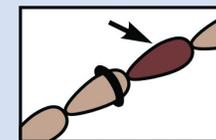
¿Cuándo acudir a su proveedor?

- ◆ Si tuvo relaciones sexuales sin condón en un día de perla **BLANCA**, acuda a su proveedor. Pregúntale sobre las pastillas anticonceptivas de emergencia.

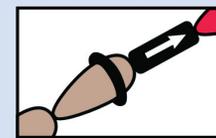


- ◆ Si usted cree que podría estar embarazada porque no le ha llegado su regla, acuda a su proveedor.

- ◆ Si su regla le llega antes de poner el anillo en la perla **MARRÓN OSCURO**, esto significa que su ciclo duró **menos de 26 días**. Acuda a su proveedor.



- ◆ Si llega a la última perla del collar y al **DÍA SIGUIENTE** aun no llega su regla, esto significa que su ciclo duró **más de 32 días**. Acuda a su proveedor.



Si más de una vez al año su regla dura menos de 26 días o más de 32 días, el Collar del Ciclo NO le servirá. Consulte sobre otros métodos con su proveedor.