

**Collar del Ciclo®**  
Planificación familiar natural y efectiva

## ¿Qué es el Collar del Ciclo?

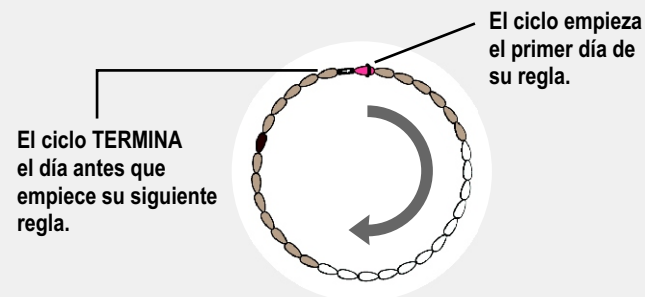
- ◆ El Collar del Ciclo es un collar de perlas de colores.
- ◆ Los colores del Collar le ayudan a saber en qué días puede quedar embarazada.
- ◆ También le ayudan a saber los días que puede tener relaciones sin riesgo de embarazo.
- ◆ Para evitar un embarazo, no tenga relaciones sexuales sin protección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



El Collar del Ciclo se basa en un método natural de planificación familiar con eficacia del 95%. Esto significa que cuando el método se usa correctamente, 5 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas.

## El Collar del Ciclo y el Ciclo Menstrual

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



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.



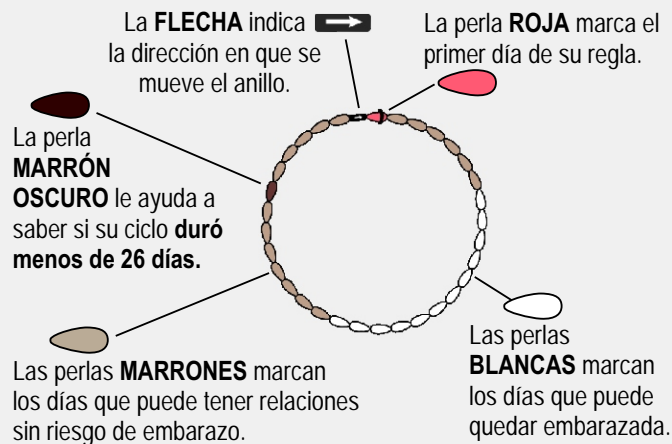
**Collar del Ciclo®**

- ◆ El Collar del Ciclo no protege contra el VIH/SIDA o enfermedades de transmisión sexual.
- ◆ El Collar del Ciclo no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños.

Patente Nº 6,747,917 B2 EE.UU. Patentes nacionales pendientes.  
Collar del Ciclo se distribuye bajo licencia otorgada a  
Cycle Technologies, Inc. Washington DC, 20015.

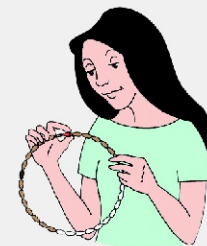
## ¿Qué significan los colores?

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

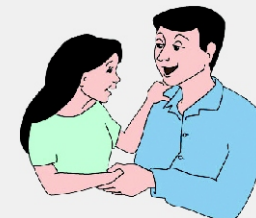


## ¿Quién puede usar el Collar del Ciclo?

- ◆ Pueden usarlo las mujeres con ciclos que duran entre 26 y 32 días.

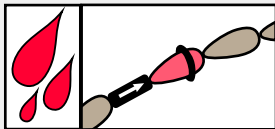


- ◆ Pueden usarlo las parejas que se comunican bien y se ponen de acuerdo en evitar las relaciones sexuales sin protección cuando la mujer puede quedar embarazada.

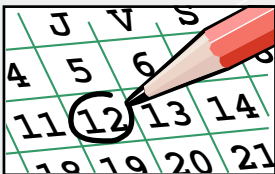


## ¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?

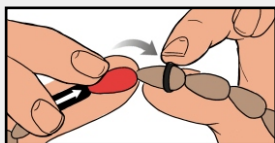
1. El día que le llegue la regla, mueva el anillo a la perla **ROJA**.



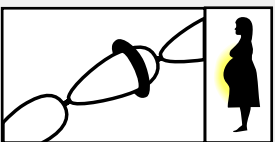
2. También marque ese día en su calendario.



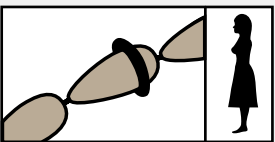
3. Todos los días mueva el anillo a la perla siguiente. Muévelo aún en los días que esté con la regla.



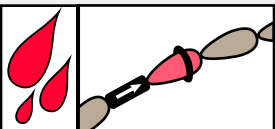
4. Cuando el anillo esté en cualquier perla **BLANCA**, no tenga relaciones sexuales sin protección. En esos días puede quedar embarazada.



5. Cuando el anillo esté en cualquier perla **MARRÓN**, puede tener relaciones sin riesgo embarazo.



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



## ¿Qué hacer si olvida mover el anillo?

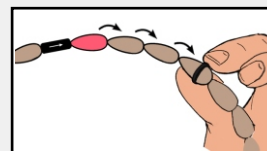
Es importante que usted recuerde mover el anillo todos los días. Si se le olvida mover el anillo, siga estas instrucciones:

Mire en su calendario la fecha que marcó cuando le vino la regla.



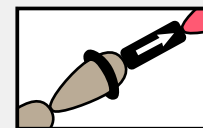
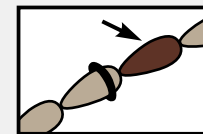
Empezando en ese día, cuente los días que han pasado incluyendo hoy.

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



## ¿Cuándo acudir a su proveedor?

- ◆ Si tuvo relaciones sexuales sin protección en un día de perla **BLANCA**, acuda a su proveedor.
- ◆ 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 ha visto su regla, esto significa que su ciclo duró más 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.

## 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 de planificación familiar, hable con su proveedor antes de usar el Collar.



En estos casos es necesario averiguar más sobre sus ciclos. Consulte con su proveedor.

## Recuerde

Para que el Collar del Ciclo le sirva:

- ☒ Sus ciclos siempre deben durar entre **26 y 32 días**. Si más de una vez al año su ciclo duró menos de 26 días o más de 32 días, el Collar no le servirá.
- ☒ Empiece a usar el Collar el día que llegue su regla.
- ☒ Mueva el anillo todos los días.
- ☒ No tenga relaciones sexuales sin protección en los días de cuentas **BLANCAS**.