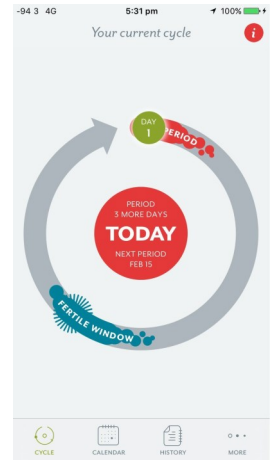


Apps gratuitas para seguir tu periodo

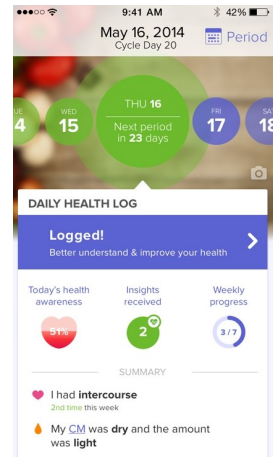
Clue

- Predice la fecha de tu próximo periodo.
- Predice cuándo es más fácil quedar embarazada.
- Cuanto más lo uses, mejor predecirá la fecha de tu próximo periodo.
- Te recuerda que tomes o cambies tu método anticonceptivo.



Glow®

- Calendario que te dice cuándo tienes más probabilidades de quedar embarazada.
- Te ayuda a usar tu temperatura y el flujo vaginal para saber cuándo tener relaciones sexuales para quedar embarazada.
- Información sobre el embarazo y cómo quedar embarazada.
- Tú y tu pareja pueden usar la app juntos.

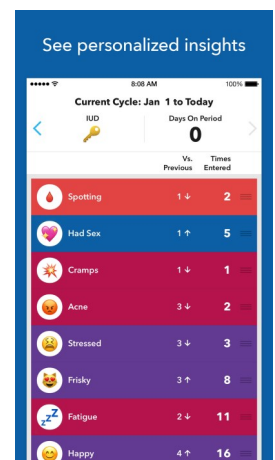


Spot On

Powered by

 Planned Parenthood

- Predice la fecha de tu próximo periodo.
- Te ayuda a encontrar un lugar donde realizarte análisis de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Recordatorios de métodos anticonceptivos, para cualquier tipo de método.
- Te ayuda a entender tus estados de ánimo.



Usar una app para prevenir un embarazo no es muy seguro. Pídele a tu educador de la salud más información sobre formas de no quedar embarazada.