

¿Qué es la PFN?

La Planificación Familiar Natural (PFN) es un término general utilizado para describir métodos científicos, naturales y al mismo tiempo morales de planificación familiar, los cuales ayudan a las parejas casadas a identificar los tiempos cuando ellos pueden lograr o posponer un embarazo.

¿Cómo funciona?

Hoy en día la base para los métodos modernos de PFN es observar los signos y síntomas que ocurren naturalmente en las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual de la mujer. Cuando una pareja aprende a trazar el ciclo de fertilidad de la mujer, ellos pueden identificar con toda confianza los días de fertilidad e infertilidad. Al mismo tiempo puede ser una excelente observación de salud, la cual ayuda al médico diagnosticar y tratar dificultades ginecológicas y reproductivas.

La PFN es una forma de vida, basada en el amor, la cual respeta la dignidad integral de la persona. Estos métodos de PFN, afirman el diseño de Dios para el amor conyugal mediante el respeto de la naturaleza del acto conyugal, el cual es siempre unitivo y procreativo.

¿Cuáles son los beneficios de la PFN?

- **Es médicamente seguro.** No requiere drogas, dispositivos, o procedimientos quirúrgicos para evitar un embarazo.
- **Su uso promueve la intimidad y estimula la comunicación.** La exigencia de comunicarse mutuamente y de encontrar medios creativos para expresar afecto son parte de un estilo de vida exitoso de PFN la cual requiere que la responsabilidad sea mutua entre los dos, el esposo y su mujer.
- **Ofrece versatilidad.** Las parejas pueden utilizar la PFN satisfactoriamente durante ciclos regulares e irregulares, después de un parto, durante la lactancia y pre-menopausia.
- **No es nada como los anticonceptivos.** La PFN apodera a la pareja a hablar el lenguaje auténtico del amor. Cuando las mujeres descontinúan de usar anticonceptivos, las

parejas descubren que la PFN es muy útil a medida que su fertilidad regresa.

- **Es útil para aquellos que desean lograr un embarazo.** Al registrar el ciclo de la mujer proporciona información valiosa para el diagnóstico y tratamiento de condiciones de salud que pueden contribuir a la infertilidad.
- **Es económico.** Aunque hay un costo mínimo para aprender parejas utilizan PFN libremente.

La pareja puede usar la PFN durante toda su vida procreativa!

¿Cuánto cuesta?

Tenemos una escala proporcional basada en su ingreso mensual. Nunca le negamos a nadie recibir instrucción de la PFN por razón de falta de fondos.

¿Cuándo podemos comenzar?

Normalmente para una pareja comprometida, seis meses antes de la fecha de su boda. Esto permite suficiente tiempo para aprender sobre la fertilidad antes de la boda. Las parejas casadas pueden comenzar tan pronto como sea posible.

¿Cuál método debería de aprender?

Consulta los métodos ofrecidos en la Diócesis de Wichita, a través de la Oficina para Matrimonios y Vida Familiar, tal como se describe en este folleto.

¿Cómo aprendo la PFN?

Lo primero es inscribirte para una clase. Cada método tiene su propio horario de enseñanza. Reunirte frecuentemente con tu instructor facilita un mejor entendimiento y la oportunidad para hacer preguntas.

El horario de Clases se encuentra en CatholicDioceseOfWichita.org/nfp.

Llama a la Oficina para la Pastoral de Matrimonios y Vida Familiar al 316-685-5240 para más información y para inscribirte.



“Y creó Dios al hombre a su imagen; a imagen de Dios lo creó. Varón y mujer los creó. Dios los bendijo, diciéndoles: “Sean fecundos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla.”

Genesis 1:27-28



**Oficina para Matrimonios y Vida Familiar
DIÓCESIS CATÓLICA DE WICHITA**

437 North Topeka • Wichita, Kansas 67202

TEL: 316-685-5240 • FAX: 316-269-3902

WEB SITE: www.CatholicDioceseOfWichita.org/mfl

AMOR, VIDA, Y FAMILIA

Planificación Familiar Natural



**DIÓCESIS
CATÓLICA
DE WICHITA**

PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL, UNA MANERA DE VIVIR Y AMAR MÉTODOS OFRECIDOS EN LA DIÓCESIS DE WICHITA



Billings Ovulation Method®

¿Qué? The Billings Ovulation Method® es el método científico original que fue desarrollado hace más de 60 años por los médicos John y Lyn Billings y que sigue siendo practicado por millones de parejas en más de 100 países. Es sencillo aprenderlo y usarlo.

¿Cómo? Parejas que usan el Billings Ovulation Method® aprenden a interpretar los signos naturales de fertilidad e infertilidad de la mujer, los cuales son una “excelente estandarización biológica de las hormonas ováricas” (Profesor James B Brown). Esta información es usada por la pareja para lograr o posponer un embarazo y para monitorear su salud reproductiva.

¿Funciona? El Billings Ovulation Method® es 99.5% efectivo en posponer el embarazo, aportando que las parejas sigan las instrucciones correctamente.

¿Qué se requiere para aprender? Parejas asisten a una clase inicial y luego consultas confidenciales con su maestra hasta que estén listos de confiar en el método.



Creighton Model / FertilityCare System™

¿Qué? El CrMS se basa en la observación estandarizada y la cartografía de marcadores biológicos los cuales son esenciales para la salud y fertilidad de una mujer.

¿Cómo? Estos biomarcadores enseñan a la pareja cuando son naturalmente fértiles e infértiles, permitiéndoles utilizar el sistema para lograr o evitar el embarazo. Estos biomarcadores también revelan alteraciones en la salud de la mujer. El CrMS permite a la mujer descubrir los misterios del ciclo menstrual y ayuda al médico especializado en CrMS a diagnosticar problemas subyacentes.

¿Funciona? La eficacia del método Creighton está basada en un estudio amplio junto a un meta-análisis del sistema. El método es 98.7-99.8% efectivo para evitar un embarazo. Para las parejas que usan el método para lograr un embarazo, es 98% efectivo.

¿Qué se requiere para aprender? El punto de partida para aprender el Creighton Model FertilityCare System es la Sesión Introductoria. Con un compromiso a consultas de seguimiento, los clientes reciben materiales para registrar sus datos. Las consultas individuales son cada dos semanas durante los primeros cuatro seguimientos y luego a intervalos de 3 meses durante el primer año.



Family of the Americas Ovulation Method

¿Qué? El método de la ovulación se basa en enseñar a las parejas el significado de la secreción natural la cual es una señal de fertilidad que todas las mujeres aprenden a reconocer y las parejas pueden utilizar eficazmente en la planificación de sus familias.

¿Cómo? Familia de las Américas emplea sellos visuales y de color para que las parejas estén concientes de los tiempos naturales de fertilidad e infertilidad. Con este conocimiento, las parejas pueden manejar de forma fiable su fertilidad durante toda su vida reproductiva. Este sencillo sistema de gráficos fue creado con el fin de hacer el método de la Ovulación disponible a cualquier persona alrededor del mundo, independientemente de su cultura, nivel económico o educacional.

¿Funciona? La eficacia del método de ovulación es 99% efectivo para posponer el embarazo cuando las instrucciones son seguidas correctamente. 99% de eficacia, 100% natural, el cuerpo sabe.

¿Qué se requiere para aprender? Las parejas asisten a una Sesión Introductoria 3-6 meses antes de la boda o en cualquier momento para las parejas casadas. Consultas individuales de enseñanza se programan cada 2-4 semanas hasta que la pareja pueda usar el método de manera independiente.



Couple to Couple League Sympto-Thermal Method

¿Qué? El método de CCL tiene un triple enfoque de enseñanza que incluye el método Sympto térmico de PFN, las bases morales de la decisión de practicar la PFN, la promoción de la lactancia materna exclusiva y continua, y sus efectos sobre la fertilidad.

¿Cómo? Tres principales signos de fertilidad: el moco cervical, la temperatura y el estado del cuello uterino (opcional) son monitoreados para identificar los signos de fertilidad. Estas señales son fácilmente percibidas por cualquier mujer que ha aprendido a observarlos. El gráfico proporciona un registro diario que la pareja utiliza para identificar los días de fertilidad e infertilidad. Una vez que los días fértiles e infértiles son identificados, la pareja aplica “las reglas” que aprenden en clase y que se explican en la guía del estudiante del método de CCL.

¿Funciona? La PFN es tener conciencia de la fertilidad, el conocimiento de la fertilidad de una pareja, y es un medio para leer los signos del cuerpo de fertilidad e infertilidad. Aplicar este conocimiento a través del método Sympto-Térmico (STM) de PFN, que enseña la CCL, es más de 99% efectivo en posponer un embarazo. También es útil para las parejas que quieren e incluso a las que les cuesta lograr un embarazo.

¿Qué se requiere para aprender? Las parejas asisten tres clases una vez cada mes por tres meses. Se les anima a las parejas y están siempre bienvenidos a regresar a una clase para actualizar su conocimiento en cualquier momento. Para registrarse a una clase de CCL, visite: <http://www.ccli.org/>.



Building joyful marriages by teaching
Natural Family Planning, couple to couple, since 1971