

El diseño de Dios para el amor conyugal

La Planificación Familiar Natural (PFN) es un término general para los métodos naturales utilizados para lograr y evitar embarazos. Estos métodos se basan en la observación de los signos y síntomas que ocurren naturalmente en las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual de la mujer.



Los métodos de planificación familiar natural brindan medios efectivos para posponer o lograr el embarazo sin medicamentos, cirugía o productos artificiales. Son seguros, confiables, económicos y utilizables durante todas las etapas de la vida reproductiva.

- ♦ Sin efectos secundarios dañinos
- ♦ Ecológicos
- ♦ Naturalmente cooperan con la fertilidad
- ♦ Efectivos para lograr o evitar el embarazo

El matrimonio está orientado al bien de los esposos y a la creación de la vida humana. (Ver GS 48)

Fortalecer las relaciones

La PFN refleja la dignidad de la persona humana en el contexto del matrimonio y la vida familiar, promueve la apertura a la vida y reconoce el valor de los niños. Al respetar la naturaleza del matrimonio que da amor y vida, la PFN puede enriquecer la unión entre el esposo y la esposa.

El matrimonio es una unión única entre un hombre y una mujer "de toda la vida". (Canon 1055)

- ♦ Cooperar con, en lugar de suprimir, la fertilidad de una pareja
- ♦ Llamado a la responsabilidad compartida y la cooperación entre el esposo y la esposa
- ♦ Requiere comunicación mutua
- ♦ Fomentar el respeto y la aceptación de la persona completa
- ♦ Fomentar la madurez y la virtud de la castidad
- ♦ Respetar la dignidad de los niños
- ♦ Honrar y salvaguardar el sentido unitivo y el sentido procreador del amor conyugal
- ♦ La PFN respeta el diseño de Dios para el amor conyugal.

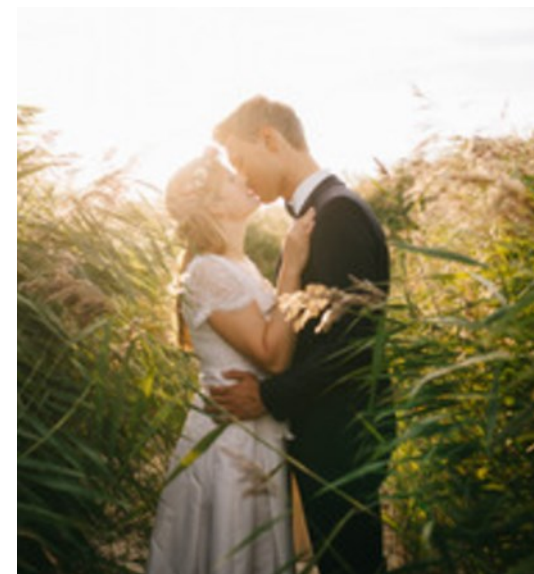


DIOCESE OF STOCKTON

Pastoral Center
212 North San Joaquin Street
Stockton, CA 95202-2409

P.F.N.

Planificación Familiar Natural



"Usufructuar...el don del amor conyugal respetando las leyes del proceso generador significa reconocerse no árbitros de las fuentes de la vida humana, sino más bien administradores del plan establecido por el Creador." (Humane Vitae - 13)



DIOCESE OF STOCKTON

Matrimonio & Vida Familiar

¿Quién puede usar la PFN?

¡Cualquier pareja casada puede usar la PFN! No se requiere que una mujer tenga ciclos "regulares". La educación sobre la PFN ayuda a las parejas a comprender completamente su fertilidad combinada, ayudándolas así a lograr o evitar el embarazo. La clave para el uso exitoso de la PFN es la buena instrucción, la cooperación y la comunicación entre el esposo y la esposa – un compromiso compartido.



Dios diseñó el matrimonio como la íntima comunidad conyugal de vida y amor. (Ver GS 48)

A través de la planificación familiar natural, el esposo y la esposa eligen expresar su amor de otra manera que no sea la conyugal durante los momentos de abstinencia. La PFN es única porque permite a las parejas cooperar con el cuerpo en vez de ir en contra del mismo. La fertilidad es un don en el matrimonio, no un problema a resolver. La Iglesia Católica apoya los métodos de Planificación Familiar Natural porque respetan el designio de Dios para el amor conyugal. La PFN representa el único método auténtico de planificación familiar disponible para esposos y esposas.

Instructores Certificados en la PFN

Los instructores certificados están disponibles para brindar orientación en el uso de los diversos métodos de planificación familiar natural. Se puede contactar a los instructores directamente con respecto a los horarios, lugares y tarifas de las clases.

Método sintotérmico de Pareja a Pareja

Tom & Mary-Lynn Ott Modesto Inglés 209-572-5136 jmjottfamily@gmail.com	Sergio & Isabel Nuno Stockton Español 209-469-0189 isabelnuno9@att.net
--	---

Alfred & Regina Nicolini
Valley Springs
Inglés
408-771-3664

Método de Ovulación Billings

Sharon Pearce
A distancia
Inglés
858-560-5336

El Sistema del Modelo Creighton de FertilityCare

Mayra Garcia-Ceja, FCP A distancia Inglés / Español 559-907-5977 Prefiere textos heavensentfc@gmail.com	Sheila St. John, CFCP A distancia Inglés 831-443-3743 sheila@canfp.org
---	--

Peggy Stofila, PT, CFCP A distancia Inglés 310-429-1844 peggystofila@gmail.com	Julie Linder, MSN, RN, CNL, CFCP Modesto Inglés 507-720-1334 julie@avestellamaris.com
--	--

Stefania Bigi Alzati, MD, CFCP
A distancia
Inglés / Español / Italiano
312-566-6886
bigi.fertilitycare@gmail.com

Métodos Naturales

La planificación familiar natural ofrece varios métodos naturales entre los que las parejas pueden elegir. Cada método se enfoca en uno o más signos de fertilidad femenina. Con la instrucción adecuada, estos métodos han demostrado tener una tasa de éxito del 97-99% para evitar el embarazo.

Método de Ovulación Creighton

El modelo Creighton incluye la observación diaria del moco cervical. El proceso de usar la gráfica también permite a las mujeres monitorear la salud reproductiva, para evaluar la infertilidad, el síndrome del ovario poliquístico, el síndrome premenstrual, etc.

Método de Ovulación Billings

El método de ovulación Billings se centra en la observación diaria del moco cervical, como indicación de la fertilidad.

Método Sintotérmico

El método Sintotérmico, observa dos o más signos de fertilidad. Este método incluye el registro de la temperatura corporal basal, así como la identificación y la observación del moco cervical.

***Recursos en línea de la PFN
y cursos para estudiar en casa
en inglés y español.***

 COUPLE TO
COUPLE LEAGUE
513.471.2000
ligadepareja.org

 symptopro
FERTILITY EDUCATION
503.285.6377
www.symptopro.org

CALIFORNIA ASSOCIATION
 Métodos & Recursos:
www.canfp.org/espano
Videos: celebratehv50.com/es