

Existen dos maneras de aprender

La mejor manera de aprender “el Arte de la Planificación Natural de la Familia” es asistiendo a las clases que ofrece la Liga de Pareja a Pareja (LPP) — tres clases, una cada mes, que son dictadas por parejas de matrimonios

certificados en sus comunidades.

Visite nuestra página:

www.planificacionfamiliar.org

para encontrar una pareja instructora cerca de usted o llame a la Oficina Central al 1-800-745-8252.

Si no le es posible asistir a una serie de clases, la otra manera de

aprender es a través del

Curso de Estudio en el Hogar. Para mayor información o para ordenarlo puede llamar al 1-800-745-8252.

Su Capítulo local de la LPP

La Liga de Pareja a Pareja
P.O. Box 111184
Cincinnati, OH 45211-1184
lpp@ccli.org
www.planificacionfamiliar.org

La Liga de Pareja a Pareja Inc. es una entidad sin fines de lucro fundada en el 1971 con el objetivo de ofrecer servicios relacionados a la PNF alrededor del mundo, de manera que podamos fortalecer los matrimonios mediante la Planificación Natural de la Familia.



Planificación Natural de la Familia

El Arte de la Planificación Natural de la Familia®



Es segura, saludable y eficaz...
y se sorprenderá de cómo las cosas pueden cambiar!

Aprenda Planificación Natural de la Familia



Descubra una forma natural de posponer o lograr un embarazo... un método moderno de Planificación

Natural de la Familia (PNF) que **ha probado ser 99% eficaz** en posponer un embarazo... usado con éxito por parejas que buscan concebir — aunque previamente no pudieran lograr un embarazo.

El Método Sintotérmico de PNF se basa en el conocimiento de la fertilidad de la mujer. Usted aprenderá a reconocer ciertas señales que le indican si se encuentra en un tiempo fértil o infértil. También aprenderá acerca de la lactancia, cómo afecta su fertilidad y cómo usar la PNF durante el tiempo de transición después del parto. Según va aprendiendo la PNF, usted irá haciendo sus observaciones y anotándolas. Con el Método Sintotérmico se requiere sólo un minuto cada mañana para tomar su temperatura al despertar y unos momentos durante el día para otras observaciones. Una vez la información está anotada, usted tendrá **un cuadro completo de su fertilidad...** ¡Es así de fácil!

Las ventajas de la Planificación Natural de la Familia

Segura

Es **100% natural**. No hay drogas o dispositivos para el control de la natalidad que causen daño a su salud.

Mayor conocimiento de su cuerpo

La observación diaria de su patrón normal de fertilidad puede inclusive alertarle sobre posibles problemas de salud, cuando ocurren cambios en este patrón.

Eficaz

Es **99% eficaz en posponer un embarazo** — el mismo nivel de eficacia de los anticonceptivos hormonales y más efectiva que los dispositivos, las cremas y otros métodos.

Económica

Cuesta mucho menos que otras formas de control de la natalidad. Una vez que aprende el método, no hay un costo continuo.

Ayuda a lograr un embarazo

Solamente tiene que cambiar el tiempo en que tienen sus relaciones matrimoniales. No hay necesidad de esperar tiempos prolongados. Además de que no hay efectos secundarios para la mujer — como ocurre con los anticonceptivos.

Matrimonios satisfechos

Muchas parejas informan que la PNF mejora sus matrimonios. **La abstinencia periódica les ayuda a mantener su relación sexual renovada, a mejorar su comunicación y a construir un profundo respeto mutuo.** También las parejas se sienten contentas de dar a sus hijos un mensaje moralmente consistente acerca de la sexualidad.

Moralmente aceptable

Las principales religiones incluyendo la Iglesia Católica, aceptan el uso de la PNF por parejas casadas cuando hay una razón justificada para posponer un embarazo. La Iglesia Católica enseña claramente que el uso de anticonceptivos es inmoral. (También así lo enseñan los judíos, ortodoxos y protestantes.) Además diferentes anticonceptivos (píldora, implantes, inyecciones y el DIU) pueden causar abortos tempranos, es decir, pueden impedir que el bebé recién concebido se implante en el útero de su mamá.



El Arte de la Planificación Natural de la Familia[®] de La Liga de Pareja a Pareja



marginal que usan la PNF para lograr un embarazo. Inclusive, si usted necesitara ayuda médica, sus gráficas pueden proporcionarle valiosa información a un médico competente.

Aprenda cómo la lactancia puede espaciar los nacimientos de forma natural

La lactancia puede considerarse como la forma más antigua de espaciar los nacimientos y esto ocurre cuando se siguen ciertas normas. Con la lactancia exclusiva el bebé se mantiene cerca de su madre y lacta frecuentemente, lo que elimina la necesidad de chupetes, fórmulas suplementarias o la introducción temprana de alimentos sólidos. Las tetadas frecuentes producen un aumento en la hormona prolactina, que suprime la ovulación. Las madres que usan la lactancia exclusiva, usualmente experimentan una infertilidad prolongada después del parto. La duración de esta infertilidad dependerá de una serie de factores que se cubren en nuestro curso especial sobre la PNF y el tiempo de transición después del parto.



PNF ayuda a fortalecer su matrimonio

Quizá muchas parejas no estén buscando en la PNF mejorar su relación matrimonial, sin embargo, esta práctica requerirá que la pareja hable sobre cosas que otras parejas no discuten. Por ejemplo: sus sentimientos y sus expectativas sobre la sexualidad y la familia. El compartir su intimidad y la decisión de abstenerse de relaciones sexuales cuando se busca posponer un embarazo, ayudan a desarrollar otras maneras de expresar su amor y cariño. Este dominio de sí, que se expresa en posponer las relaciones sexuales por el bien de su familia, tendrá un

efecto positivo en su matrimonio. La pareja de esposos descubrirá que la abstinencia periódica les ayuda a mantener sus relaciones sexuales renovadas, mejoran su comunicación y profundizan en el respeto de mutuo. Esta disciplina ayuda al dominio de sí y le permite orientar su impulso sexual (en vez de sólo dejarse guiar por este). Cuando usted tiene dominio de sí, es entonces cuando se es capaz de darse libremente en el acto matrimonial. Muchas parejas dicen que el usar la PNF les ayuda a renovar su relación y también a sentirse apreciados y queridos.

La PNF incluye a Dios en el plan

La PNF ayuda a las parejas a conocerse, el uno al otro, con mayor profundidad mediante la conciencia de su fertilidad. Esto ayuda a la pareja a acercarse más al misterio de Dios, ya que una vez se reconoce la sexualidad como orientada hacia el amor, es posible ver tanto la acción divina como la humana, unidas en el acto conyugal. La participación en estas clases puede llevar a las parejas a valorarse y respetarse a sí mismos y al Creador.

No es el Ritmo Calendario

La PNF moderna no es igual al Ritmo Calendario. El Ritmo Calendario fue desarrollado en 1930 y se basaba en cálculos y promedios, pero no funcionaba bien con aquellas mujeres que tenían ciclos irregulares. El conocimiento científico sobre la fertilidad ha aumentado grandemente desde el 1930 hasta nuestros días y la PNF moderna se basa en las observaciones de las señales de fertilidad.

Funciona con ciclos irregulares

La PNF moderna puede usarse de forma efectiva cuando una mujer tiene ciclos irregulares, porque en general, cuando llegue el tiempo de la fertilidad sea más tarde o más temprano, vendrá acompañado de las señales de fertilidad.

Ayuda a las parejas con fertilidad menor a lograr un embarazo

Luego que aprenda a reconocer cuáles son sus días de mayor fertilidad en el ciclo, usted puede usarlos para aumentar sus posibilidades de lograr un embarazo. Además, sus anotaciones le permiten identificar ciertos patrones típicos de una fertilidad disminuida que pueden corregirse con tan sólo mejorar su nutrición y estilo de vida. Hoy día, son muchas las parejas con fertilidad

Lo que dicen las parejas



“¡Estamos muy impresionados con el Método Sintotérmico! Finalmente encontramos algo que trajo armonía al área de la planificación familiar de nuestra familia. Me sorprende lo mucho que disfruto no tener que volver a usar la Píldora. Solamente me apena haber esperado tanto tiempo para buscar una alternativa a los anticonceptivos”. — S.P., CA

“Ambos verdaderamente apreciamos el poder entender lo que ocurre en mi cuerpo”. — K.S., WV

“Quiero agradecerles lo que han traído a mi vida. Yo tomaba la Píldora y aunque estaba satisfecha con su eficacia sentía que me faltaba algo. Ahora me siento más sana — física y espiritualmente”. — K., VA

“Mi esposo asistió a una convención donde aprendió sobre la LPP y la PNF. ¡Podrán imaginarse mi sorpresa cuando a su regreso, de forma muy amorosa, me “ordenó” que dejara de tomar la Píldora! Nos dimos la oportunidad de asistir a las clases sin mayores prejuicios. Yo aprendí tanto sobre mi cuerpo y el funcionamiento de la Píldora, que regresé convencida de que nunca más la volvería a tomar. También me sorprendí al aprender sobre las señales que mi cuerpo envía durante el ciclo...cosas que ningún médico, curso de higiene o ni siquiera mi madre me habían dicho”. — K.E., NJ