

## ¿Qué es la Planificación Familiar Natural?

La Planificación Natural Familiar (PFN) provee información para que ustedes, como pareja, puedan aprender a entender y apreciar su fertilidad. Durante cada ciclo una mujer experimenta temporadas de fertilidad y de infertilidad acompañadas por señales específicas. Planificación Familiar Natural es la práctica de observar y delinear estas señales de fertilidad para determinar con exactitud cuando una mujer está fértil y cuando está infértil. Cuando quieren alcanzar el embarazo, PFN les ayuda identificar la temporada más fértil. Cuando quieren evitar el embarazo, se abstienen del contacto genital durante la temporada fértil.

PFN — puede ser usado en CUALQUIER ciclo a pesar de las circunstancias de la mujer, incluyendo ciclos regulares, ciclos irregulares, amamantamientos, pre-menopausia, o fertilidad baja.

### Métodos de Planificación Familiar Natural

BDM = Método de Ovulación Billings

STM = Método de Pareja a Pareja-League Sympto-Thermal

CRM = Sistema de Creighton Model Fertility Care TM

Los Cursos de Planificación Familiar Natural patrocinados por la Diócesis de Fort Worth constan de cuatro clases. Las parejas que se preparan para el sacramento del matrimonio deben asistir a las 4 clases para cumplir con los requisitos de preparación matrimonial.

Para mas informacion visitar la pagina de la Diocesis, presionar Español y PFN Folleto.

#### **Tipo de Clase Suplementaria**

PP = Clase Postparto

PM—Clase Pre-Menopausia

#### **Brenda Reyes— Bilingue**

*Coordinador Planificación Familiar Natural*

**817-945-9361**

breyesdelara@fwdioc.org

#### **Chris Vaughan—Bilingue**

*Director of Marriage and Family Life*

**817-945-9351**

cvaughan@fwdioc.org



**Diócesis de Fort Worth**

**Planificación Familiar Natural**

*Promoviendo Verdadero Amor Conyugal*



**Diócesis de Fort Worth**

Oficina de Matrimonio y Vida Familiar

Para registrarse visite nuestra página:

[www.fwdioc.org](http://www.fwdioc.org) / Español / PFN

**Puede registrarse ahora on el Código QR**

Los cursos se imparten en diferentes parroquias

## BOM = Método de Ovulación Billings



El Método de la Ovulación Billings™ es un método simple y científico de la Planificación Familiar

Natural. La investigación en curso se ha llevado a cabo en Australia, Suecia y España, ya que fue desarrollado hace más de 50 años por los médicos John y Lyn Billings de Melbourne, Australia.

Las parejas que usan el Método de la Ovulación Billings™ registran cada día signos naturales y únicos de la mujer de la fertilidad y la infertilidad. Con base en la observación primaria de la sensación, cuatro reglas simples se aplican dentro del ciclo de la mujer (las tres primeras reglas se utilizan antes de la ovulación y la cuarta regla se aplica una vez que la fase fértil ha terminado), basado en el deseo de una pareja para lograr o posponer el embarazo.

## STM = Metodo de Couple to Couple League Sympto-Thermal

El Sistema Modelo Creighton FertilityCare™ es una modificación estandarizada del Método de la Ovulación Billings. La investigación de los CrMS comenzó en 1976 se describe completamente en 1980 este sistema se basa en la observación y la cartografía de los marcadores biológicos que son esenciales para la comprensión de la salud y la fertilidad de la mujer.

Estos "biomarcadores" dicen a la pareja cuando son naturalmente fértiles e infértiles, lo que permite a la pareja a utilizar el sistema para lograr o evitar el embarazo. Los biomarcadores también identifican anomalías en la salud de la mujer; Por lo tanto, el sistema puede ser usado junto con NaProTechnology (Tecnología Natural procreativa) para ayudar con problemas de infertilidad y subfertilidad de una manera natural sin dejar de abrazar la unión de marido, la esposa y Dios.

Por otra parte, el CrMS vincula la planificación familiar con la atención ginecológica y procreativo y mantenimiento de la salud. Los profesores de los CRM están capacitados aliados profesionales de la salud, y los médicos específicamente formados han sido educados para incorporar los CrMS en su práctica médica.

## CRM = Sistema de Creighton Model Fertility Care™

Se ha promovido el método sintotérmico de Planificación Familiar Natural desde 1971.

Basado en el trabajo del Dr. Josef Roetzer y otros, este método rastrea el moco cervical, temperatura basal del cuerpo y otros signos de proporcionar un conocimiento informado de la fertilidad de una mujer que se puede utilizar para evitar o lograr el embarazo. Un estudio reciente encontró una efectividad del 99,6% para las parejas con el STM para evitar el embarazo (Frank-Herrmann, et.al., Reproducción Humana, 2007).

Durante el curso CCL STM parejas a aprender cómo observar, carta, e interpretar los signos de fertilidad para identificar con precisión los días fértiles e infértiles en un ciclo. Situaciones especiales están cubiertos, incluyendo los ciclos irregulares, infertilidad y discontinuar los anticonceptivos hormonales. Las parejas también a descubrir los beneficios de la PFN para el matrimonio, ya que aprender a entender y respetar su fertilidad como un don de Dios.

