

Planificación Natural de la Familia: Haciendo un Buen Matrimonio *Magnífico!*

Método de Ovulación Billings (BOMA) Cada día la pareja anota las señales únicas de la mujer de fertilidad o infertilidad. Observaciones del moco cervical son anotadas diario según lo que la mujer siente en la vulva durante actividades normales y la apariencia del moco. El Método Billings no requiere ningún examen interno ni tomar nota de la temperatura. Llame para hacer una cita con un instructor (vea el revés). También se ofrece un curso vía internet: woomb.org/bom/teachings/learningBOM.html

Liga de Pareja a Pareja (Couples to Couples League- CCL)

La pareja toma una temperatura basal a la misma hora cada día. La mujer hace nota de fluido cervical en el papel higiénico después de evacuar. Observaciones internas pueden identificar el comienzo del periodo de fertilización. Palpitaciones del cérvix puede confirmar las otras señales de fertilización. Ya que se aprenda el método, la pareja puede escoger que señales de fertilización que van a observar. Llame para hacer una cita con un instructor (vea el revés). CCL también ofrece un curso de estudio en el hogar, para ordenar llame al 513.471.2000 o 800.745.8252 o vía internet: ccli.org/productsservices/nfp-instruction/home-study-course.php

Creighton Model FertilityCare System (CrMS)

Creighton Model FertilityCare System consiste de observar el fluido cervical en el papel higiénico antes de evacuar. Evaluaciones medicas están disponibles para parejas que tengan dificultad concibiendo o con otros problemas reproductivos. Se dan referencias para hablar con un medico local o directamente al Instituto Pope Paul VI. Llame para hacer una cita con un instructor (vea el revés). Información vía internet: www.osfsaintanthony.org/services/womens-center/creighton-model-fertility-care-system.html

Información de Contacto de Instructores

Algonquin, CCL*	Alfonso & Margarita	815-245-5427
Batavia, CCL	Dustin & Jill	630-896-9275
DeKalb, CrMS	Tara	309-824-9514
Lake in the Hills, CCL	George & Helen	847-658-8379
Rockford/St. Anthony, CrMS	Mary	815-227-2870
Woodstock, BOM**	Marco & Anabel	815-382-1719

* instrucción disponible en Español o Ingles

** instrucción disponible en Español

BOM: **B**illings **O**vulation **M**ethod™

www.billingslife.org or www.woomb.org

CCL: **C**ouple to **C**ouple **L**eague

www.ccli.org

CrMS: **C**reighton **M**odel **F**ertility**C**are™ **S**ystem

www.fertilitycare.org or www.popepaulvi.com

Diócesis de Rockford

Respect Life-NFP
P.O. Box 7044
Rockford, IL 61125
Phone (815)399-4300
www.rockforddiocese.org/pnf

Diócesis de Rockford

PLANIFICACIÓN NATURAL DE LA FAMILIA

*Haciendo un buen matrimonio **magnífico!***



www.rockforddiocese.org/nfp

PLANIFICACION NATURAL DE LA FAMILIA : HACIENDO UN BUEN MATRIMONIO MAGNIFICO

EL MEJOR SECRETO DE LA IGLESIA

Planificación Natural de la Familia es un método completamente estudiado, seguro, efectivo, y apoya a la familia para la regulación de la fertilidad que se puede usar para obtener o evitar un embarazo. PNF es completamente natural y no requiere drogas, instrumentos o cirugía. Es simplemente un método de reconocer y anotar señales sencillas de fertilidad señaladas por el cuerpo de la mujer.

Anotando a diario las señales de fertilidad, la mujer puede determinar cuando posiblemente sea fértil o infértil. Si alguna pareja desea generosamente aceptar un hijo, ellos pueden saber cuando es el mejor tiempo de concebir. Si la pareja desea posponer el embarazo, simplemente abstiene de sexo y evita contacto genital durante la temporada de fertilización. NFP consiste de varios métodos; cuatro se ofrecen en la Diócesis de Rockford.

¿PARA QUIEN ES PNF?

¡Parejas casadas que quieran tener la experiencia de un matrimonio alegre de toda la vida!

¡Cualquier matrimonio puede usar PNF! La mujer no necesita tener un ciclo "regular". La educación sobre PNF le ayuda a parejas entender la fertilidad de ambos, en consecuencia ayudándolos a obtener o evitar un embarazo. La clave del suceso de PNF es la cooperación y comunicación entre los esposos – un compromiso entre ambos.



¿PORQUE DEBO DE APRENDER MAS?

Porque PNF...

- Es basad en estudios **científicos**, y lleva un **99% de suceso** en evitar o proponer un embarazo.
- **Aumenta la comunicación** entre esposos, puede ser que por esta razón se ve **muy pocos divorcios** entre parejas que usan PNF.
- Llama a la pareja **compartir la responsabilidad**; ellos planean su familia juntos.
- Permite un **mejor entendimiento del cuerpo de la mujer**; pues trata cada ciclo de menstruación como único y le enseña a la pareja reconocer las señales diarias de fertilidad.
- No tiene **ningún efecto negativo!**
- También es efectivo para parejas que quieren **obtener un embarazo!**
- **Se puede practicar durante cualquier temporada** de la vida de la mujer, incluyendo circunstancias especiales: después del parto, durante lactancia materna, premenopausia..
- **No es caro**
- **Sigue el plan de Dios**; parejas pueden planear su familiar con la conciencia limpia.
- Aumenta el **aprecio** por su pareja
- Cultiva más **romance** y más **intimidad**
- Trae más **confianza sexual propia** y **madurez**



¿COMO APRENDO MAS?

El cuerpo de la mujer provee tres maneras básicas para identificar la temporada fértil o infértil durante el ciclo de la mujer. Reconociendo las señales físicas es lo básico para todos los métodos de PNF.

La señal primaria de fertilidad es la descarga de moco cervical de la mujer. La mujer aprende a identificar moco cervical normal y sano, la cual indica los días más probables que cópula resulte en un embarazo. La segunda señal es la temperatura basal de la mujer. Debido a actividad hormonal, la temperatura al amanecer del cuerpo de la mujer varea durante el ciclo menstrual. La tercera señal es el cambio de forma o textura del cérvix. Finalmente, algunas otras señales pueden ser dolor abdominal mínimo o pueda que sienta presión durante ovulación.



La Diócesis de Rockford ofrece tres diferentes métodos de Planificación Natural de la Familia. Los métodos de ovulación (Billings y Creighton) se enfocan en la descarga del moco cervical. El método sintotermico (Pareja a Pareja) se enfoca en el moco cervical y la temperatura basal. Pareja a Pareja también incluye observar cambios del cérvix.

Para aprender más, puede llamar a la oficina de Respect Life-PNF al 815.399.4300x382 o unos de nuestros instructores o la página del internet www.rockforddiocese.org/nfp.