

## Guiado por Ti

Oración por Santa Teresa de Ávila

Señor, haz que siempre  
me deje guiar por Ti,

Seguir siempre Tus planes,  
Y cumplir perfectamente  
Tu santa voluntad.

Haz que en todas las cosas,  
grandes y pequeñas,  
Hoy y todos los días de mi vida,  
Haga siempre lo que Tú me pidas.

Ayúdame a responder  
al menor impulso de Tu gracia,  
Para que sea  
Tu instrumento de confianza,  
por Tu honor.

Que se haga tu voluntad  
en el tiempo y en la eternidad:  
por mí, en mí y a través de mí.

Amén.

## ¿Qué Puedo Hacer?

### REZAR

Discernir la voluntad de Dios en tus  
decisiones de planificación familiar.

### APRENDER

Contactar a nuestra Oficina de Matrimonio  
y Vida Familiar para encontrar una clase  
de Planificación Familiar Natural,  
disponible en línea o de forma presencial.

Aprender más acerca de los varios  
métodos de PFN para discernir el mejor  
método para aplicar en tu matrimonio.

### INVESTIGAR

Buscar médicos provida que practiquen la  
planificación familiar natural en  
[orlandodiocese.org](http://orlandodiocese.org) (*Ministries and Offices  
drop-down -> Natural Family Planning*).



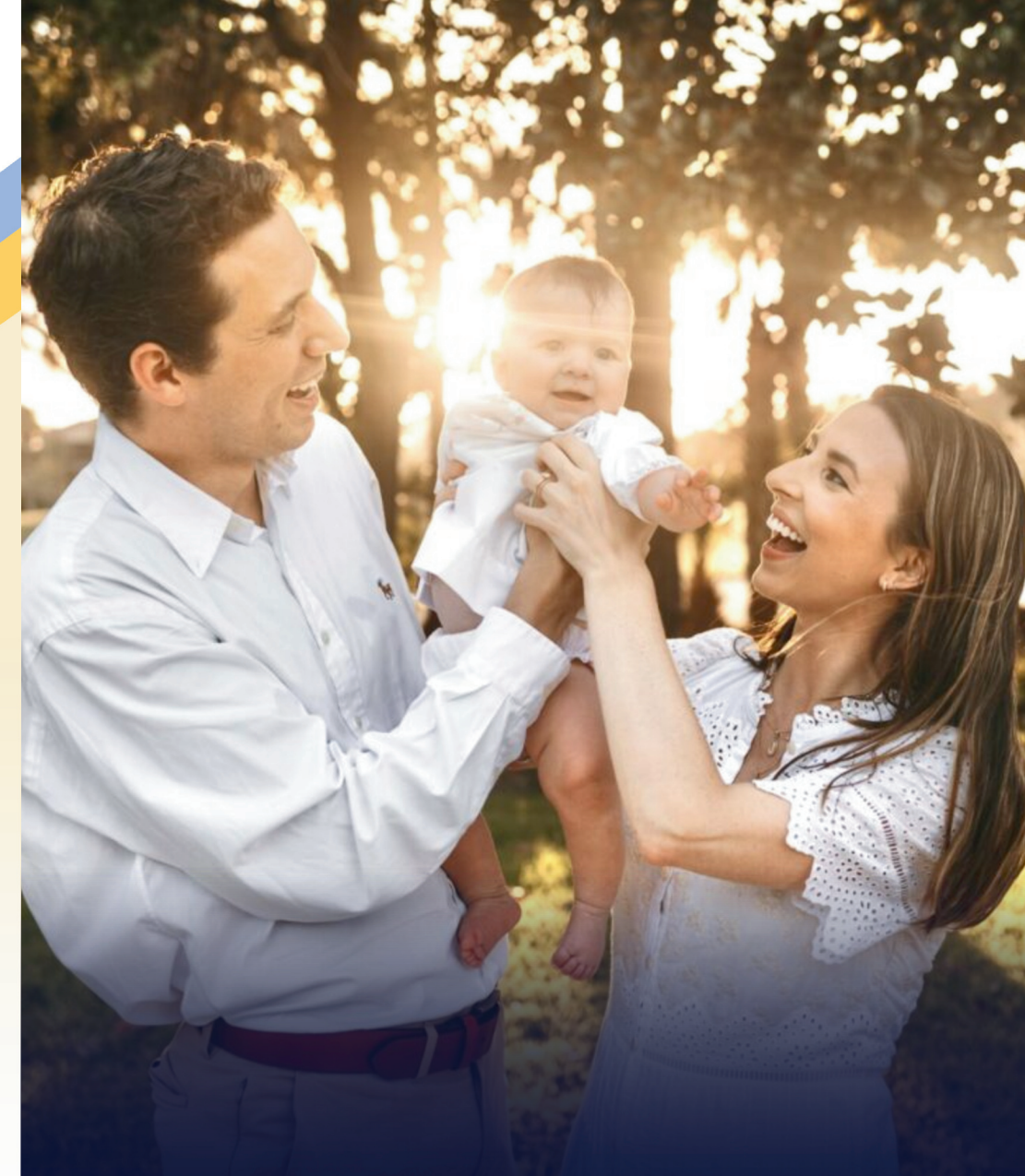
Secretariado para los Laicos, la Familia y la Vida

**Ministerio de Matrimonio y Vida Familiar**

(407) 246-4930

[fm@orlandodiocese.org](mailto:fm@orlandodiocese.org)

[orlandodiocese.org/ministry/natural-family-planning/](http://orlandodiocese.org/ministry/natural-family-planning/)



# Planificación Familiar Natural

EL DISEÑO DE DIOS PARA EL AMOR Y LA VIDA



# La PFN Honra el Diseño de Dios *para la Vida Familiar*

## ¿Qué es la Planificación Familiar Natural (PFN)?

**La Planificación Familiar Natural, o PFN, es el título general para los métodos científicos, naturales y morales de planificación familiar que pueden ayudar a los matrimonios a lograr o posponer embarazos.**

Con la Planificación Familiar Natural (PFN), no se utilizan medicamentos, dispositivos ni procedimientos quirúrgicos para evitar el embarazo, lo que permite a la pareja trabajar con el cuerpo en lugar de ir en su contra.

Cuando una pareja aprende a usar la PFN, se le enseña a observar sus signos y síntomas de fertilidad naturales día a día, tratando cada ciclo menstrual como único; a diferencia del método del ritmo (o de calendario), basado en la teoría de que la ovulación podía determinarse a partir de los ciclos menstruales anteriores. La PFN no es el método del ritmo.

**La PFN tiene un éxito de hasta el 99% cuando una pareja comprende los métodos y está motivada para seguirlos tal como le indicó un instructor certificado.**



# Fertilidad

**El cuerpo de la mujer ofrece tres maneras básicas de identificar los días fértiles e infértiles de su ciclo.**

- La mujer aprende a reconocer el moco cervical normal y saludable, que indica los días en que es más probable que las relaciones sexuales resulten en un embarazo.
- Debido a la actividad hormonal, la temperatura basal de la mujer varía durante el ciclo menstrual. Las temperaturas bajas indican que aún no se ha producido la ovulación. Las temperaturas altas indican un aumento de la progesterona, lo que señala el final del periodo fértil.
- Puede haber un cambio en la forma o textura del cuello uterino. También se puede observar un leve dolor o presión abdominal durante la ovulación.



## Más Información

### LIGA DE PAREJA A PAREJA

[cccli.org](http://cccli.org)

Una organización internacional, católica y sin fines de lucro dedicada a promover y enseñar la Planificación Familiar Natural a parejas casadas y comprometidas.

### MODELO BILLINGS

[boma-usa.org](http://boma-usa.org)

Realiza un seguimiento de la fertilidad natural mediante la observación de los cambios en el moco cervical a lo largo del ciclo menstrual.

## Lo que enseña la Iglesia Católica

El amor conyugal encuentra una expresión particularmente plena en la relación sexual de los esposos, mediante la cual manifiestan del modo más completo lo que significa llegar a ser «una sola carne» (Gn 2,24; cf. Mc 10,8; Mt 19,6).

### ***El Amor Conyugal y el Don de la Vida***

**Conferencia de los Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB)**

Los esposos a quienes Dios no ha concedido hijos pueden, sin embargo, tener una vida conyugal llena de sentido, tanto en el plano humano como en el cristiano. Su matrimonio puede irradiar una fecundidad de caridad, de hospitalidad y de sacrificio.

**Catecismo de la Iglesia Católica, n.º 1645**

## ¿Porqué Elegir PFN?

**La Planificación Familiar Natural (PFN) puede ayudar tanto a lograr como a posponer un embarazo.**

Aunque los esposos no están llamados a buscar un hijo en cada acto conyugal, cada acto conyugal debe permanecer abierto a la vida.

### **La PFN fortalece el matrimonio**

Durante los períodos de abstinencia periódica, el esposo y la esposa renuevan su noviazgo al descubrir maneras no sexuales de expresar su amor mutuo.

### **La PFN favorece la salud de la mujer**

Los métodos de PFN promueven la salud reproductiva. Los métodos naturales no tienen los efectos secundarios perjudiciales asociados con los anticonceptivos, especialmente los anticonceptivos hormonales o químicos (como la píldora, las inyecciones, etc.).

### **La PFN cuida nuestra casa común**

La PFN es respetuosa con el medio ambiente, natural, ecológica, pura y segura. No utiliza sustancias químicas ni ingredientes artificiales.

### MODELO CREIGHTON

[creightonmodel.org](http://creightonmodel.org)

Un sistema estandarizado para el seguimiento de los patrones del moco cervical, destinado a la planificación familiar natural y al control de la salud de la mujer.

### MARQUETTE MODEL

[marquette.edu](http://marquette.edu)

Combina el monitoreo de hormonas de la fertilidad con signos biológicos para identificar los días fértiles e infértiles con mayor precisión.