
◆

- **¿Qué es la Paternidad Responsable?**

Es la decisión de la pareja de engendrar una nueva vida como expresión de su amor, en un acto maravilloso, voluntario y racional, considerando en forma generosa las posibilidades familiares para recibir, mantener, educar y amar a esa nueva vida que será su Hijo.

- **¿Qué es la Planificación Familiar Natural?**

Es una serie de métodos para lograr o posponer un embarazo observando diariamente los signos que de forma natural se presentan en los períodos fértiles e infértiles del ciclo menstrual, para que la pareja pueda decidir si desea tener hijos o no.

- **¿Qué se entiende por Fertilidad?**

Es la capacidad de la pareja de prolongarse en una nueva vida. Esta fertilidad, como todo en el ser humano, debe ser consciente y responsable, para que se pueda manejar racionalmente y de acuerdo a una conciencia debidamente formada.

LOS DIAS FERTILES EN LA MUJER SE PUEDEN RECONOCER

- **¿Cuáles son las señales naturales que indican fertilidad en la mujer?**

Cada mujer tiene sus propios signos de fertilidad, que los puede reconocer con un poco de atención. Los más comunes son: sensación de humedad a nivel genital, por

la presencia del flujo mucoso, una pequeña punzada en el bajo vientre y posteriormente, el alza de la temperatura basal.

- **¿Pueden las mujeres con ciclos irregulares usar estos métodos?**

Sí, los métodos naturales se pueden adaptar a cualquier ciclo (corto - largo - irregular).

- **¿Puede la mujer usar estos métodos cuándo esta amamantado?**

Sí, la mujer los puede usar durante toda su vida sexual (lactancia, pre-menopausa, postparto).

- **¿Es fácil de aprender los?**

Sí, muchas mujeres los pueden aprender con mucha facilidad y en poco tiempo. Este conocimiento le servirá durante toda su vida sexual.

- **¿Quiénes los pueden aprender?**

Los novios y matrimonios que deseen colaborar con la naturaleza y profundizar en el misterio de su amor.

- **¿Son los métodos naturales efectivos?**

Sí, son muy efectivos, porque tienen una base fisiológica. Miles de parejas en todo el mundo los están utilizando con mucho éxito.

- **¿De qué depende el éxito de los métodos?**

De una verdadera motivación en la pareja y

◆

de una enseñanza y seguimiento por personas capacitadas.

- **¿Tienen estos métodos efectos secundarios?**

No, los métodos naturales no perturban los ciclos naturales del cuerpo, ni la salud, pues no implicar el uso de sustancias químicas, medicinas o instrumentos artificiales.

- **¿Es costoso usarlos?**

No, por ser naturales, la mujer aprende como funciona su cuerpo y a reconocer sus días fértiles e infértiles.

- **¿Porqué los métodos naturales ayudan en la comunicación de la pareja?**

Porque ambos esposos comparten la responsabilidad de los hijos que quieren tener.

- **¿Pueden los métodos naturales ayudar a las parejas a conseguir un embarazo?**

Sí, muchas parejas después de muchos años de intentar un embarazo, lo lograron con la ayuda los métodos naturales.



◆

Planificación Familiar Natural

- Métodos naturales para conseguir o posponer un embarazo.
- No requieren medicación de ninguna clase.
- Ayudan a establecer el diálogo y la comunicación en la pareja.
- Son fáciles y efectivos.
- La pareja comparte la responsabilidad del embarazo.
- Ayudan a reconocer el retorno de la fertilidad durante la lactancia.
- No tiene efectos colaterales.
- No afectan la fertilidad futura.
- Son aceptados moral y religiosamente.
- Son una forma de vida.
- Son una solución moral al conflicto entre el Amor y la Vida.
- Al ser naturales no es necesario comprar nada.

Northwest Family Services
4805 NE Glisan Street
Portland, OR 97213
503-215-6377
FAX 503-215-6940
Website: www.nwfs.org
E-mail: nfs@nwfs.org

◆

◆

Planificación Familiar Natural



Método Sinto-Térmico

◆