

Cómo aprender más sobre Planificación Familiar Natural:

La mejor manera de aprender sobre PFN es por medio de un instructor calificado que ha sido certificado a través de un programa de capacitación de PFN.



Para obtener un listado de instructores certificados en la Diócesis de Sacramento, favor de visitar www.scd.org/nfp.

Servicios para Mujeres

Dignity Health Women's services ofrece educación sobre la Planificación Familiar Natural y NaProTechnology, una nueva rama sobre la medicina reproductiva, por medio de los servicios del programa del cuidado de la fertilidad.



FertilityCare Services
1700 Tribute Rd., Ste 100
Sacramento, CA 95815
(916) 733-6256
womansservices@dignityhealth.org

Mas Información

Para obtener mas informacion sobre la Asociación para la Planificación Familiar Natural de California visite www.CANFP.org.



Family Life Office
Dept. of Evangelization & Catechesis
Catholic Diocese of Sacramento
2110 Broadway / Sacramento, CA 95818

Phone: (916) 733-0123
Email: dec@scd.org
Web: www.scd.org

Planificación Familiar Natural



Aprende a leer lo que tu cuerpo te dice...



¿Qué es la Planificación Familiar Natural?

La Planificación Familiar Natural (PFN) es una guía para utilizar el poder que Dios nos ha dado de crear una nueva vida humana.

¿Cómo funciona? Cada mujer con la edad de procrear tiene regularmente marcas biológicas o signos de fertilidad, tales como cambios elementales en su temperatura corporal y mucosidad cervical. Métodos modernos de PFN realizan observaciones e interpretan estos signos.

Cuando el aprendizaje viene de un instructor calificado, PFN es un programa eficaz para evitar el embarazo, comparable con la mayoría de los anticonceptivos más eficaces.

A diferencia de los anticonceptivos, PFN es en su totalidad médicamente seguro y también anima a la mujer a monitorear, evaluar y mantener su propia salud ginecológica y reproductiva.



Porque las parejas eligen PFN

- ✓ El idioma de PFN es inclusivo, total, e integrado: "Te amo exactamente como tú eres. Tú no necesitas cambiar de ninguna forma para que yo pueda ser mas amoroso o sentirme mas cómodo contigo."
- ✓ PFN es una responsabilidad compartida de tomar decisiones con respecto a momentos de fertilidad mutua.
- ✓ PFN engendra crecimiento moral y salud física.
- ✓ PFN delecta libertad – la pareja puede ir a cualquier parte del mundo sin estar atado a medicamentos o médicos.
- ✓ PFN es eficaz tanto para evitar como para lograr un embarazo.
- ✓ PFN es orgánico, piensa verde, actúa verde. No injieres químicos artificiales, barreras, u hormonas en tu cuerpo.

Porqué las parejas se quedan con PFN

- ✓ PFN fomenta un nivel más profundo de comunicación entre los esposos y esposas al igual que conocimiento y respeto mutuo.
- ✓ PFN mantiene la atracción sexual viva.
- ✓ PFN puede ayudar a una pareja subfétil o no fértil a lograr un embarazo.
- ✓ PFN reconoce a la fertilidad como un regalo, no como una enfermedad o defecto secundario negativo de la sexualidad humana.
- ✓ PFN puede ser usado durante el ciclo reproductivo de una mujer, inclusive durante la lactancia y la pre-menopausia.

