

# Guiado Por Ti

*Oración de Santa Teresa de Ávila*

Señor, concédeme que siempre pueda dejarme guiar por Ti, seguir siempre tus planes, y cumplir perfectamente tu santa voluntad.

Concédeme que en todas las cosas, grandes y pequeñas, hoy y en los días de mi vida, haga lo que me pidas.

Ayúdame a tener presente y corresponder a tu gracia, para que pueda ser tu instrumento de confianza, para tu honor.

Que tu voluntad se haga en el tiempo y en la eternidad, por mí y en mí.  
Amén.

## ¿Qué puedo hacer?

- Orar para discernir la voluntad del Señor al tomar decisiones de planificación familiar.
- Puede ser un voluntario en su parroquia o a nivel diocesano en los ministerios de vida familiar.
- Póngase en contacto con nuestra oficina de Matrimonio y Pastoral Familiar y busque una clase de PFN (disponible en línea o en persona).
- Encuentre médicos pro vida solo para PFN en [orlandodiocese.org](http://orlandodiocese.org) (a través del menú desplegable de ministerios y oficinas, "Planificación Familiar Natural".)
- Obtenga más información sobre los diversos métodos para discernir cuál es el adecuado para usted:
  - **Método de ovulación de Billings:** [boma-usa.org](http://boma-usa.org)
  - **Método de Liga de Pareja a Pareja:** [ccli.org](http://ccli.org)
  - **Modelo Creighton:** [creightonmodel.org](http://creightonmodel.org)
  - **Modelo Marquette:** [marquette.edu](http://marquette.edu)



**Secretariado de Laicado, Familia y Vida  
Matrimonio y Pastoral Familiar  
(407) 246-4930  
[fm@orlandodiocese.org](mailto:fm@orlandodiocese.org)**

# Planificación Familiar Natural

EL DISEÑO DE DIOS PARA EL AMOR Y LA VIDA

# ¿Qué es la planificación familiar natural?

Planificación Familiar Natural o PFN, es el título general para los métodos científicos, naturales y morales de planificación familiar que pueden ayudar a las parejas casadas a lograr o evitar embarazos.

Con PFN, no hay medicamentos, dispositivos o procedimientos quirúrgicos utilizados para evitar el embarazo, lo que permite que una pareja trabaje con el cuerpo en lugar de combatirlo.

Cuando una pareja aprende a utilizar la PFN, se les enseña a observar sus signos y síntomas de fertilidad de forma natural día tras día, tratando cada ciclo menstrual como único, a diferencia del método de ritmo (o calendario) basado en la teoría de que la ovulación podría ser determinada a partir de ciclos menstruales previos. PFN no es el método del ritmo.

La PFN tiene hasta un 99% de éxito cuando una pareja entiende los métodos y está motivada para seguirlos según las instrucciones de un instructor certificado.

# ¿Cuáles son los signos de fertilidad?

El cuerpo de una mujer proporciona tres formas básicas para identificar los momentos fértiles de su ciclo.

- Una mujer aprende a identificar el flujo mucoso emitido por el cuello cervical que indica los días en los que el acto sexual tiene más probabilidades de provocar un embarazo.
- Debido a la actividad hormonal, la temperatura de reposo de una mujer cambia durante el ciclo menstrual. Las temperaturas más bajas indican que la ovulación aún no se ha producido. Las temperaturas más altas indican un aumento en la progesterona que señala el final del tiempo fértil.
- Puede haber un cambio en la forma o textura del cuello uterino. También se puede observar dolor o presión abdominal leve en el momento de la ovulación.

# ¿Por qué elegir PFN?

**La PFN puede ayudar a lograr y posponer el embarazo**  
Si bien las parejas no necesitan buscar tener un hijo en cada acto sexual, cada acto sexual debe permanecer abierto a la vida.

## **PFN es bueno para su matrimonio**

Durante el tiempo de la abstinencia sexual periódica, el esposo y la esposa viven un noviazgo renovado cuando descubren maneras no sexuales de expresar su amor mutuo.

## **La PFN es buena para la salud de una mujer**

Los métodos naturales no tienen ninguno de los efectos secundarios dañinos causados por la anticoncepción, especialmente los anticonceptivos químicos (por ejemplo, píldora, inyección, etc.).

## **PFN es bueno para nuestro hogar común**

PFN es ecológico, orgánico, natural, puro y seguro. No hay químicos o ingredientes artificiales involucrados en PFN.



PFN honra el diseño de Dios para la vida matrimonial

# Lo que la Iglesia Católica enseña

El amor de los esposos exige, por su misma naturaleza, la unidad y la indisolubilidad de la comunidad de las personas que abarca la vida entera de los esposos: "De manera que ya no es hijo de una sola carne" (Mateo 19,6; Génesis 2,24)

**Amor matrimonial y el don de la vida,  
Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos**

"Los esposos a los que Dios no ha concedido tener hijos pueden llevar una vida conyugal plena de sentido, humana y cristianamente. Su matrimonio puede irradiar una fecundidad de caridad, de acogida y de sacrificio."  
**Catequesis de la Iglesia católica # 1654**