



# Oficina Diocesana de Planificación Natural de la Familia



## Planificación Natural de la Familia

- Su efectividad es de 99% si se aprende o se utiliza de acuerdo a las instrucciones para posponer o evitar el embarazo.
- Asiste a parejas que buscan posponer o planear un embarazo.
- Diseñado para la cooperación de ambos esposo y esposa, al aprender a entender y utilizar responsablemente su fertilidad.
- La mujer adquiere un conocimiento invaluable de su propio cuerpo.
- Está moralmente aceptado ya que reconoce los elementos inseparables del propósito unitivo y procreativo de la unión matrimonial.
- No tiene efectos secundarios y no pone en riesgo la fertilidad.
- Mejora la comunicación en la pareja, edifica matrimonios saludables (menos de 4% de divorcio).
- Después de la clase y materiales, no hay costos adicionales.
- No afecta al medio ambiente.
- Promueve el auto-dominio, la madurez y la generosidad.

Algunas veces llamada “abstinencia periódica,” la PNF es una manera de planear y posponer el embarazo monitoreando las señales de fertilidad e infertilidad presentes en una mujer durante los años de reproducción.

Lo pueden utilizar todas las mujeres durante ciclos regulares e irregulares, lactancia, después del parto, premenopausia o después del uso de anticonceptivos.

*“El hombre no puede encontrar su propia plenitud si no es en la entrega sincera de sí mismo a los demás.”*  
Gaudium et Spes

## Métodos disponibles

La Oficina de PNF ofrece clases y ayuda por instructores certificados en los siguientes métodos.

### Método Ovulación (FAF)

Las parejas aprenden a reconocer las señales de fertilidad e infertilidad que ocurren naturalmente en su cuerpo. Aprenden a reconocer y graficar diariamente la sensación de humedad o sequedad y también la consistencia del flujo cervical como signos de fertilidad o infertilidad.

La serie de clases incluye una clase en grupo y tres seguimientos individuales, o más si es necesario, hasta que la pareja es autónoma en el uso del método.

### Método Sinto-Térmico (S-T)

Observaciones hechas diariamente: la mucosidad del cérvix, sensación vaginal, temperatura basal del cuerpo, cambios cervicales (opcional) que se registran con símbolos en una gráfica. Los clientes aprenden a verificar e interpretar esas señales que determinan la fase fértil e infértil en cada ciclo.

En por lo menos tres sesiones, se ofrece instrucción en grupo con actividades de aprendizaje para cada pareja y consulta privada. Después de un mes de las primeras clases, se provee un seguimiento para ayudar en la autonomía del método. Consultas adicionales están disponibles si se necesita.

### Modelo Creighton (CrMs)

Las observaciones diarias estandarizadas de marcador biológico del moco cervical son graficadas, que es esencial para la salud y fertilidad de la mujer. Estos biomarcadores también comunican anomalías de salud de la mujer. CRM está integrado con consulta médica capacitada en NaproTechnology, un sistema especialmente útil para las parejas que sufren infertilidad y otras anomalías ginecológicas.

## Clases ofrecidas

Vea los requisitos para la preparación matrimonial en [www.amorphx.org](http://www.amorphx.org)

**Requisito de inscripción para preparación matrimonial:** retiro del *Plan de Dios*.

**Clases de PNF** para aprender y practicar PNF

Costo: \$130 por pareja/persona (**Método FAF**)

\$175 por pareja/persona (**Método CrMs**)

- 4 reuniones (clase y consultoría privada).
- Materiales para practicar el método.
- Certificado de fin del curso.

### Inscripción y pago

Necesita preinscribirse. Los pagos se pueden realizar por internet en [www.phxnfp.org](http://www.phxnfp.org)

Para pagos por correo envíe el cheque o “giro postal” a:

**¡No se acepta  
dinero en  
efectivo!**

Oficina de PNF  
Diocese of Phoenix  
400 E. Monroe St.  
Phoenix, AZ, 85004

*No rechazamos a nadie por no poder cubrir el costo de la clase. Proveemos becas.*

### Tenemos clases para repaso

Estamos para apoyar a las parejas en su uso de la PNF durante todas las etapas de su vida reproductiva. Las etapas de reproducción cambian, pero la Planificación Familiar sigue, nosotros apoyamos a las parejas cuando necesiten una clase de repaso o revisión de su gráfica sin costo alguno. También, sin costo, alguno ofrecemos clases de circunstancias especiales para aquellas parejas que experimentan ciclos irregulares debido a estar amamantando o por cambios pre-menopáusicos.

**¡Confidencial, compasivo y competente:  
estamos aquí para usted!**



**Médicos y Afiliaciones que ofrecen  
Cuidados de Salud – PNF solamente**

Dr. Lori Carillo, M.D. FACOG Mesa 480-835-1716  
<http://azobgyn.net/>

Dr. William Chavira, OB/Gyn. Phoenix 602-234-9611  
<http://drchavira.com/>

Dr. Clint Leonard, OB/Gyn. Gilbert 480-355-8525  
Lisa Clouse McDaniel, PA-C Morningstar OB/GYN  
Sarah Adamo, PA-C [www.morningstarobgyn.com](http://www.morningstarobgyn.com)  
Mariel McDonald, PA-C

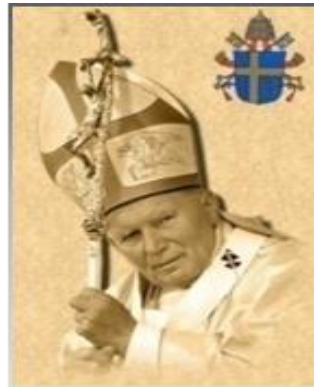
Dr. Deidre Wilson, D.O. CFCMC Phoenix  
877-219-5782  
[azfertilitycare@gmail.com](mailto:azfertilitycare@gmail.com)

**Clínicas de la Mujer**

Aid to Women Tempe 480-966-1902  
1st Way Phoenix 602-261-7522  
Life Choices North/West Phx 602-305-5100

*“Experimentar el don del amor conyugal respetando las leyes del proceso generador significa reconocerse no árbitros de las fuentes de la vida humana, sino más bien administradores del plan establecido por el Creador.”*

(Humanae Vitae 13) De una Audiencia general del Papa Juan Pablo II, 8 de Aug., 1984.



Papa San Juan Pablo II



*Promoviendo el  
Evangelio de la Vida,  
un Matrimonio,  
una Familia a la vez*



**Diócesis de Phoenix  
Oficina de  
Planificación Natural  
de la Familia**

**Oficina de PNF  
Departamento de Matrimonio y  
Respeto a la Vida**  
400 E. Monroe St., Phoenix, AZ 85004  
**Victoria Smith**  
Facilitadora  
Planificación Natural de la Familia  
Educación en español  
602-354-2233



*Los anticonceptivos no han sido diseñados para  
mejorar la salud de la mujer.”  
Dr. Deidre Wilson*