

Queridos Hermanos y Hermanas en Cristo,

Dios una Trinidad de Personas, está unido en amor – un amor que es tan perfecto y generoso que Él libremente deseó crearnos para compartir este amor. En virtud de la vocación de marido y mujer, una pareja casada forma una familia, la iglesia doméstica, que está llamada a cooperar con Dios en este amor. El matrimonio, elevado por Jesús a la dignidad de un sacramento, tiene dos fines: el bien de los esposos que es realizado por un don mutuo y completo de sí mismo, y la procreación y la educación de los hijos. Esta responsabilidad merece discernimiento y el uso de medios moralmente aceptables.

Planificación Natural de la Familia (siglas en inglés NFP) y Conciencia del Cuidado de Fertilidad (siglas en inglés FCA) juntan las verdades teológicas eternas de la Iglesia con los medios científicos modernos para revelar el misterio profundo de la persona humana y ayudar a las parejas en situaciones concretas de la vida casada. En la carta de Papa San Juan Pablo II al mundo, *Evangelium Vitae*, el *Evangelio de la Vida*, las parejas casadas están llamadas a “paternidad responsable, vivida con respecto para la verdad completa del acto conyugal”. (No. 13).

Les animo a aprender más sobre NFP y FCA por la información de los contactos y recursos que están en este folleto, y rezo que, como una pareja, sus relaciones con Dios y el uno con el otro crezcan más fuertes cada día.

Sinceramente suyo en Cristo,  
El Reverendísimo Salvatore Matano  
Obispo de Rochester

Departamento de Evangelización & Catequesis

## PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME O ESCRIBA A

*Noelle Pacer*, Promotora  
(Rochester)  
Tel: (585) 329-7004

\***Natural Family Planning – United States Conference of Catholic Bishops**  
Website:  
<http://www.usccb.org/NFP>

*Cynthia Ott*, Fertility Care Center of Rochester, Wyoming Satellite  
Tel: 585-297-5402  
Email: [harmonyfcs@gmail.com](mailto:harmonyfcs@gmail.com)  
Website:  
<http://fertilitycarerochester.weebly.com/>

\***Creighton Method:**  
Website: [www.fertilitycare.org](http://www.fertilitycare.org)

*Anne Olek*, CFCP  
Creighton Method Fertility Care Practitioner (área deRochester)  
Tel: (585) 301-3557  
e-mail: [acjolek@rochester.rr.com](mailto:acjolek@rochester.rr.com)

*Cheryl y Alan Hitchings*  
Pareja instructora, Couple-to-Couple League  
(área deRochester)  
Tel: (585) 293-7180

*David & Christina VanLieshout*  
Pareja instructora, Couple-to-Couple League (área de Livonia)  
Tel: (585) 346-3479  
e-mail: [DJV724@jumo.com](mailto:DJV724@jumo.com)

# Una Invitación a Planificación Natural de la Familia

y

# Conciencia del Cuidado de Fertilidad



ROMAN CATHOLIC  
DIOCESE OF ROCHESTER

## ¿QUÉ SON PLANIFICACIÓN NATURAL DE LA FAMILIA Y CONCIENCIA DEL CUIDADO DE FERTILIDAD?

Planificación Natural de la Familia (NFP) y Conciencia del Cuidado de Fertilidad (FCA) son programas educativos, basados en investigación científica, que ayudan a las parejas a planificar sus familias de acuerdo con el diseño de Dios. Se enseña a las parejas a observar los simples signos y síntomas naturales para tomar conciencia de los tiempos de fertilidad e infertilidad. Cuando una pareja aprende sobre su fertilidad, se usa NFP o FCA para lograr o evitar embarazos sin drogas, dispositivos o procedimientos quirúrgicos. NFP o FCA ayuda la comunicación entre las parejas y promueve la dignidad de la persona humana dentro del contexto del matrimonio y la vida de la familia de una manera moralmente aceptable.

## ¿CÓMO FUNCIONAN ESTOS MÉTODOS?

NFP y FCA están basados en el hecho de que un hombre es fértil todo el tiempo, mientras una mujer es fértil solamente unos pocos días de cada ciclo menstrual. La pareja observa, registra e interpreta los cambios naturales en la mujer, que son signos de su tiempo fértil. Ellos aprenden a “leer” estos signos e identifican los días cuando la concepción es posible. Esta información permite que las parejas discernan en oración si lograr o posponer un embarazo o monitorear su fertilidad.

## ¿CUÁN EFECTIVOS SON ESTOS MÉTODOS?

Estudios independientes han demostrado que NFP y FCA son 99% efectivos para parejas motivadas y propiamente instruidas. Los que discernen que deben concebir pueden lograr también un nivel alto de éxito.

## ¿PUEDEN LAS MUJERES CON CICLOS IRREGULARES USAR NFP O FCA?

Sí. Ya que la pareja observa cambios en el ciclo actual, NFP o FCA puede ser practicada con ciclos de cualquier longitud o grado de irregularidad. Madres lactantes, mujeres que se acercan a la menopausia, y las que han dejado de usar la Píldora o IUD practican NFP o FCA exitosamente.

## ¿CÓMO PUEDO APRENDER MÁS ACERCA DE NFP O FCA?

El área de Rochester ofrece una selección de dos métodos:

- El Creighton Fertility Care Center of Rochester, y
- el Enfoque Síntoma-térmico de la Couple-to-Couple League.

Use los números de teléfono y las direcciones en la parte de atrás de este folleto.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE ESTOS MÉTODOS?

- Están basados en investigación científica y médica.
- Monitoreo de la salud de la mujer.
- Son naturales y saludables sin efectos secundarios.
- Son moralmente aceptables.
- Promueven la comunicación.
- Marido y mujer comparten la responsabilidad para la planificación de la familia.
- Virtualmente se pueden usar toda la vida.
- Desarrollan trabajo en equipo para fortalecer el matrimonio.
- Se pueden usar durante todos los años que la mujer puede tener hijos.
- Proveen coherencia moral y credibilidad para nuestros hijos.
- Ayudan a desarrollar dominio sexual de sí mismo.
- Ayudan a hacer la “Cultura de la vida”.

## OTROS PROGRAMAS

- Hay personas disponibles para presentar sesiones de NFP o FCA a escuelas, equipo de preparación para el matrimonio, grupos religiosos, personal médico y otros grupos de la comunidad.
- Sesiones de seguimiento y revisión para los que usan NFP o FCA.
- Referidos a otros grupos de NFP Y FCA en todos los Estados Unidos.