

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

La Planificación Familiar Natural (PFN), es un “término paraguas” que cubre ciertos métodos que se usan para lograr o aplazar los embarazos. Estos métodos están basados en la observación de las señales naturales que suceden en la fase fértil del ciclo de fertilidad de la mujer. Nada de medicamentos, ni aparatos, o procedimientos quirúrgicos, son usados en la práctica de la PFN.

La PFN, refleja la dignidad de la persona humana dentro del contexto de la vida familiar y conyugal, promueve apertura a la vida, y reconoce el valor de cada niño/a. Respetando el amor que se da y la vida que se da, por naturaleza en el matrimonio, la PFN enriquece el vínculo entre los esposos.

## *¿La PFN es el Ritmo?*

No, la PFN no es el "Ritmo". El Ritmo o método del calendario estuvo en uso hace más de 50 años. La PFN está basada en más de 30 años de investigación en la fertilidad humana. Estos métodos están basados en la observación día a día de las señales naturales y síntomas de las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual de la mujer.

## *¿Quién puede usar la PFN?*

¡Cualquier pareja casada puede usar la PFN! La mujer no tiene que tener “ciclos regulares.” La educación sobre la PFN les ayuda a las parejas a entender totalmente su fertilidad combinada, ayudándoles así a lograr o aplazar un embarazo. La clave para tener éxito en el uso de la PFN, es la cooperación, el compromiso compartido y la comunicación entre los esposos.

## *¿La PFN es moralmente aceptable?*

Todas las religiones principales, incluyendo la Iglesia Católica, aceptan el uso de la planeación familiar natural para evitar un embarazo cuando las parejas tienen una razón suficientemente seria para espaciar sus hijos o limitar el número de familia.

Además, la Iglesia Católica, algunas iglesias Ortodoxas, algunas partes del Judaísmo, y un creciente número de Protestantes se oponen a la esterilización y al uso de medicamentos y aparatos para la anticoncepción o el aborto. Cabe mencionar que el aparato uterino (IUD), pastillas anticonceptivas, implantes de hormonas e inyecciones, pueden causar abortos, ya que generan el forro uterino hostil para la implantación del embrión.

La PFN es única entre los métodos de la planeación familiar, porque permite a quienes la usan, trabajar con el cuerpo en vez de contra él. La fertilidad es vista como una bendición y no como una maldición, una realidad de la vida que es aceptada y no como un problema que tiene que ser resuelto.

## *¿Cuáles son los beneficios de usar la PFN?*

Con la PFN se les enseña a los esposos a entender la naturaleza de la fertilidad y trabajar con ella, ya sea para planear un embarazo, para aplazar los hijos, o evitar el embarazo por razones serias. ¿Qué tan eficaces son los métodos de la planificación familiar natural?

Cuando las parejas son instruidas por un maestro competente y siguen cuidadosamente las reglas del método, la PFN es altamente exitosa para que logren su plan familiar previsto. Numerosos estudios, incluyendo uno del gobierno de los Estados Unidos, han mostrado que los métodos más comunes de la PFN, tienen un 97-99% de eficacia para evitar el embarazo. Son tan eficaces como la pastilla anticonceptiva, y mucho más eficaces que otros métodos obstaculizadores. Esto quiere decir que entre las parejas que son bien instruidas en la PFN, quienes han tomado una clara decisión de aplazar el embarazo, y quienes entienden las reglas para evitar el embarazo y las siguen cuidadosamente, no más del 3% de estas parejas experimentarán el embarazo en un período de un año.

Reference: *Contraceptive Technology*, 17th Revised edition. Robert A. Hatcher, Irvington Press: New York 1998.