

¿Por qué usar la Planificación Natural de la Familia?

1 La Planificación Natural de la Familia acepta nuestra fertilidad.

La Planificación Natural de la Familia (PNF) es la aceptación completa dentro del matrimonio del don divino de la fertilidad, un método por medio del cual la pareja observa sus síntomas de fertilidad para determinar sus períodos fértiles e infértiles a fin de lograr o posponer el embarazo. No debe confundirse con el antiguo y significativamente menos efectivo “método del ritmo” que estima y proyecta los períodos fértiles e infértiles de la pareja basándose en la observación de cuando ocurrieron estas fases en los ciclos anteriores.

2 La PNF tiene fuerte base científica.

La gran efectividad de la PNF se debe a métodos más precisos y sistemáticos por los cuales, *dependiendo del método*, las parejas observan los cambios en el moco cervical de la mujer, los cambios de temperatura y/u otras señales para determinar las fases fértiles o infértiles. Puesto que tanto el moco cervical como la temperatura responden a los cambios químicos/hormonales que regulan la fertilidad, las parejas que usan la PNF pueden determinar con gran certeza cuando están fértiles y cuando no. El anticuado método del ritmo era más que todo una adivinanza educada que se basaba en lo que a menudo era suposición equivocada de que los ciclos de fertilidad son constantes cada mes.



3 La PNF es un instrumento muy útil para lograr o posponer el embarazo.

Las parejas que usan la PNF pueden determinar su estado de fertilidad simplemente observando el moco cervical y/o su temperatura, otros síntomas y graficando las observaciones. El proceso toma sólo unos minutos cada día, y al observar unas reglas sencillas, produce una tasa de efectividad en posponer el embarazo igual o mejor que cualquier método anticonceptivo. De hecho, la Liga de Pareja a Pareja, organización internacional basada en Cincinnati, Ohio, que se dedica a la PNF, cita numerosos estudios, incluyendo uno supervisado por el gobierno de los EE.UU., que demuestran que el Método Termo-Sintotermico de la PNF, que combina las observaciones de temperatura y moco, puede usarse para alcanzar un nivel de 99% de efectividad para posponer el embarazo. Es también muy efectivo para *lograr* el embarazo y *muchas parejas lo usan para superar sus problemas para concebir*.

4 La PNF es segura, saludable, y económica.

La PNF no interfiere químicamente con el ciclo natural de la mujer, y no usa métodos invasivos o medidas profilácticas como los DIUs, diafragmas, condones, o espermicidas que interfieren con la fertilidad de la mujer. La PNF tiene un costo nominal de las clases, un termómetro, y el papel de gráfico. Los que practican el método que usa solo el moco, gastan solamente en el papel de gráfico. Compare esos gastos con el costo

de las píldoras, condones, diafragmas, inyecciones, visitas al médico, tratamiento de los efectos secundarios, productos químicos e implantes, y la diferencia en costos es obvia.

5 La PNF es tan o más efectiva que los anti-conceptivos.

La PNF, usada debidamente, alcanza o *excede la efectividad de todos los métodos anticonceptivos*. De hecho, todos los métodos de PNF pueden alcanzar 99% de efectividad en posponer o evitar el embarazo.¹ “Varias pruebas bien diseñadas por la Organización Mundial de la Salud han demostrado que la PNF...ha alcanzado alta efectividad cuando es usada correctamente que es superior a las píldoras anticonceptivas orales, o sea, una tasa de embarazos menor al 3% al año...Uno de los estudios más extensos (19,843 mujeres en la India, por la Organización Mundial de la Salud) demostró una tasa de fallo de 0.2 embarazos al año por cada 100 mujeres—una tasa que es significativamente mejor que casi todos los métodos anticonceptivos artificiales.”² Varias reglas simples deben observarse para conseguir estos resultados, pero eso es también cierto en el caso de los anticonceptivos artificiales. Los índices de uso incorrecto de los condones y píldoras son sorprendentemente altos y en el caso típico exceden el de los que usan la PNF.³ Una ventaja que distingue a la PNF sobre los anticonceptivos es que, al contrario de los DIU, inyecciones, implantes y esterilización, es inmediatamente reversible.



6 La PNF contribuye a la salud y bienestar del matrimonio.

Al contrario de la anticoncepción, que inhibe la fertilidad natural, la PNF mantiene la fertilidad intacta y trabaja con ella. No rechaza los dones que el esposo y la esposa tienen para ofrecerse mutuamente. El abrazo conyugal es un don completo de uno mismo a su cónyuge—nada se retiene. Sin embargo estos dones no se reducen solamente a compartirse en los aspectos fisiológicos de la fertilidad. El acto conyugal es una señal visible de la realidad de que dos se han convertido en uno; que en la alianza del matrimonio cada cónyuge

pertenece completamente al otro—*nada se retiene*. En el acto conyugal los esposos se dicen con sus cuerpos lo que intentan con sus corazones. Si la fertilidad se retiene, esta expresión de la alianza se debilita, si no se desintegra completamente. Se convierte en una reservación visible en la cual, si las “acciones hablan más fuerte que las palabras,” los esposos dicen, “puedes poseerme por completo, excepto por mi habilidad de dar vida.” No es entonces difícil de entender por qué *muchas personas casadas se sienten usadas, y aún traicionadas, por el sexo anticonceptivo*; ya que implícito en esta retención mutua existe un *rechazo* mutuo. El sexo que no acepta la plenitud del otro puede fácilmente convertirse en egoísmo, reduciendo el sexo a la auto-indulgencia y gratificación física, tanto así que se puede convertir en motivo de discordia y no de unión. Esta podría ser la razón por la que el índice de divorcio entre los que usan PNF es bajo comparado con el índice total del divorcio en los Estados Unidos.⁴ ¡Un estudio elaborado por la *Family of Americas Foundation* encontró que sólo 16 mujeres en un grupo de 505 mujeres que usaban la PNF se divorciaron, esta es una tasa de 3.6%!⁵

7 La PNF es consistente con la vida en la fe.

No hay alegría y satisfacción más grande que una vida vivida en y a través de Dios. Eliminar los obstáculos para esta relación es una opción positiva, y que nos libera para amar tanto como sea posible. La Iglesia enseña contra la anticoncepción no para imponer prohibiciones arbitrarias sino para proteger el matrimonio y para profundizar la expresión del amor conyugal.

La PNF es moralmente muy distinta de la anticoncepción.

El texto que sigue fue tomado de la carta pastoral “De la vida humana” por el Arzobispo Charles J. Chaput.

Es difícil ver la diferencia [entre la PNF y la anticoncepción] cuando el énfasis se pone entre métodos “artificiales” y “naturales.” La gente correctamente nota que muchas cosas que usamos son artificiales pero que no son inmorales. Es entonces importante hacer notar que la Iglesia no se opone al control natal artificial *porque* es artificial. **A lo que la Iglesia se opone es a cualquier método de control natal que es anticonceptivo**, ya sea píldoras, mecanismos artificiales, etc.

La anticoncepción es la opción, cualquiera los medios, de *esterilizar el acto conyugal*. En otras palabras, una pareja que practica la anticoncepción decide copular y, sabiendo que el acto puede resultar en una nueva vida, suprime intencionalmente y deliberadamente su fertilidad. Aquí existe una distinción clave: la Planificación Natural de la Familia (PNF) *no es anticonceptiva en ninguna manera*. El escoger *abstenerse* de un acto conyugal fértil es completamente diferente de la elección voluntaria de *esterilizar* un acto conyugal fértil. La PNF simplemente acepta de la mano de Dios

el ciclo natural de infertilidad que El ha creado en la naturaleza de la mujer.

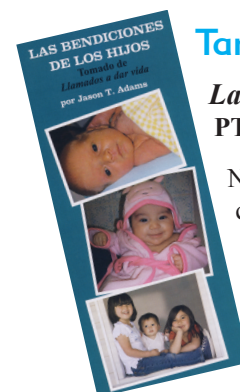
Con respecto al problema de la intención: Sí, ambas parejas [la que practica la anticoncepción y la que usa PNF] pueden tener en mente el mismo *fin*—evitar el embarazo. Pero los *medios* para obtener el resultado no son iguales. Consideren, por ejemplo, dos estudiantes que intentan sobresalir en los estudios. Con el mismo objetivo, uno estudia diligentemente. El otro hace trampa en cada examen. El fin no justifica los medios—ya sea en educarse, en regular el nacimiento de los hijos, o en cualquier otra cosa.⁶

REFERENCIAS:

- ¹ Kippley, John & Sheila, *The Art of Natural Family Planning*. The Couple to Couple League Intl (CCL), Cincinnati: 1996; p. 3.
- ² Kahlenborn, Chris, M.D., *Breast Cancer: Its Link to Abortion and the Birth Control Pill*. One More Soul, Dayton, Ohio: 2000, p. 39.
- ³ Ibid., p. 146. The Guttmacher Institute, un instituto de investigación afiliado a Paternidad Planificada, cita tasas de fracaso del condón tan altas como 18,5% (baja 9,8%), y las tasas de fracaso de la píldora de hasta 8,7% (baja 3,8%).
- ⁴ Ibid., p. 288. La liga de Pareja a Pareja (CCL) estima que la tasa de divorcio entre los usuarios de la PNF es entre el 2% y el 5% en comparación con la tasa de divorcios en general de aproximadamente 50% en los EE.UU.
- ⁵ Wilson, Mercedes, *Love and Fertility*. Family of the Americas Foundation: 2006.
- ⁶ *Of Human Life: A Pastoral Letter to the People of God of Northern Colorado on the Truth and Meaning of Married Love*, Most Reverend Charles J. Chaput, O.F.M., Cap., Archbishop of Denver, July 22, 1998, disponible en Un Alma Más.



Este folleto está derivado del Capítulo 5 de *Called to Give Life [Llamados a dar vida]* por Jason T. Adams. Jason Adams es padre de cinco hijos, y el director de la escuela católica Lumen Christi en Indianapolis, Indiana. Se desempeña como Asociado para alcance a la comunidad de Un Alma Más, editor de *Llamados a dar la vida*. Obtuvo el grado de Bachiller en Artes en Educación Secundaria, de la Universidad Purdue, y Maestría de Artes, en Teología y Ministerio Cristiano, de la Universidad Franciscana de Steubenville. Jason y su esposa Linda han utilizado la Planificación Natural de la Familia para aplazar con éxito y lograr el embarazo durante su matrimonio, y han compartido su testimonio de sus beneficios en los cursos pre-matrimoniales, cursos de iniciación cristiana, grupos de adultos jóvenes, y de jóvenes, y otros lugares. Jason nos comenta sobre su familia: “Todos los niños han sido bendiciones, pero cada uno de una manera diferente. Dios es bueno.”



También de Jason Adams

Las Bendiciones de los Hijos
PTBCsp 2 pp \$0.35

Nuestra cultura ha ido lejos por el mal camino al pensar en los niños como una maldición. Este artículo, tomado del libro *Llamados a dar vida*, muestra hermosa y poéticamente que bendición son los niños.

Permiso es dado para copiar y distribuir este folleto sin alteración alguna para usos no comerciales.

PWUNsp

1+	\$0.35 cada uno
10+	\$0.28 cada uno
100+	\$0.25 cada uno



<http://onemoresoul.com/catalog/por-que-usar-la-planificacion-natural-de-la-familia-p545.html>
(800) 307-7685 1846 North Main Street
www.OneMoreSoul.com Dayton, Ohio 45405-3832



Tomado de
Llamados a dar vida
por Jason T. Adams

Traducido por Carlos E. Vidales

