

## Preguntas sobre la planificación natural de la familia (PNF)

### ¿Qué es la planificación natural de la familia (PNF)?

La planificación natural de la familia (PNF) es un término para ciertos métodos utilizados para lograr o posponer el embarazo en función al conocimiento de la fertilidad de una mujer. Estos métodos científicos son el 98% eficaces cuando se practican fielmente. Se basan en la realidad que la fertilidad de una mujer varía a lo largo del curso de su ciclo menstrual en formas que se pueden determinar a través de la observación de ciertos síntomas físicos. Por ejemplo, en los días que rodean la ovulación, el cuello uterino de una mujer asciende y se ablanda, su cuerpo segrega moco cervical (para facilitar el movimiento de los espermatozoides), y su temperatura se eleva ligeramente. Mediante la observación de signos naturales como estos, una pareja puede determinar la fase fértil del ciclo de la mujer. Diferentes métodos de PNF (hay varios) se centran en diferentes síntomas.

Las parejas que utilizan PNF para lograr el embarazo mantienen relaciones sexuales durante la fase fértil de la mujer. Parejas que deseen posponer el embarazo simplemente deben abstenerse de tener relaciones sexuales durante el tiempo de fertilidad. No se utilizan hormonas, medicamentos, dispositivos o procedimientos quirúrgicos en la práctica de la PNF. Además, la práctica de la PNF aumenta la comunicación de la pareja y, por lo tanto, fortalece el matrimonio.

### ¿Es este otro nombre para el método del ritmo?

No, pero este es un error común. El método del ritmo intenta predecir la ovulación utilizando exclusivamente el calendario. Si una mujer tiene ciclos irregulares, entonces, la precisión del ritmo del método es limitada. No es de extrañar que el método del ritmo haya inspirado varios chistes! Es comprensible que las parejas que equiparan falsamente la PNF con el Método del Ritmo duden de su eficacia.

La verdad es que PNF asume que cada mujer es irregular al menos algunas veces. En general, si el tiempo fértil llega antes o después de lo habitual, ella se da cuenta debido a ciertos signos físicos que ha aprendido a identificar. La PNF se puede utilizar en cualquier etapa de la vida reproductiva de una mujer y puede ser utilizada por mujeres con ciclos irregulares, mujeres que están amamantando, y las mujeres en años premenopáusicos.

### ¿Por qué la Iglesia se opone al control de la natalidad?

Este es otro concepto erróneo. De hecho, la Iglesia Católica defiende la planificación familiar responsable. Una pareja puede tener serias razones para posponer o evitar un embarazo. Al mismo tiempo, la Iglesia definitivamente es "pro-niño", creyendo que cada niño es un regalo que enriquece tanto a su familia como al mundo. Esto contrasta con la opinión cada vez más popular de que los niños son una carga que debe evitarse, limitarse severamente o al menos posponerse mientras sea posible. Algunos creen falsamente que la Iglesia Católica está en contra de la anticoncepción artificial porque es "artificial", ¡como si la Iglesia estuviera en contra de la tecnología médica! En realidad, la Iglesia considera inmoral la anticoncepción artificial no porque es artificial, sino porque es anticonceptiva (literalmente "contra la concepción"). De hecho, los métodos anticonceptivos "naturales", por ejemplo la interrupción abrupta del acto - también son inmorales.

### Entonces, ¿por qué la Iglesia se opone de la anticoncepción?

La anticoncepción, es decir, la esterilización de la unión sexual, cambia el sentido del acto. La unión sexual es un acto conyugal, es la encarnación de los votos matrimoniales de una pareja de amarse libre y totalmente, de manera fiel y fructífera. De hecho, cada vez que un marido y esposa comparten el abrazo conyugal, están destinados a renovar las promesas que hicieron el día de su boda. La anticoncepción previene una pareja de entregarse totalmente (fertilidad y totalidad) el uno al otro, y hace infructuoso el abrazo sexual. Anticoncepción, por lo tanto, contradice y viola los votos matrimoniales de una pareja.

### ¿Existe realmente una diferencia entre el periodo de abstinencia de PNF y la anticoncepción?

Después de todo, el motivo es el mismo: evitar un embarazo. Buena pregunta; la respuesta depende de la distinción moral entre "fines" y "medios". La administración responsable del don de la fertilidad es una búsqueda digna, un buen "fin" en la toma de decisiones morales, compartida por la pareja que practica la abstinencia periódica. Pero un principio clave en el pensamiento moral es que "los fines no justifican los medios". La anticoncepción como "medio" cambia la naturaleza de la sexualidad, en términos de la unión, de una manera tal que la abstinencia periódica no lo hace. La primera distorsiona el lenguaje marital del sexo (vea la pregunta anterior), mientras que este último respeta y honra el lenguaje marital del sexo, y por lo tanto, elige no hablar en lugar de reducir el acto.



**Para cumplir  
componente n. 3 del proceso de  
preparación matrimonial**

**Mauricio e Isabel Castellanos, Coordinadores  
voluntarios de Preparación Matrimonial en  
español de la Diócesis Católica de Lexington**



Mike Allen, Director  
Oficina de Vida Familiar  
1310 West Main Street  
Lexington, KY 40508  
mallen@cdlex.org

[cdlex.org/family](http://cdlex.org/family)



## EL CURSO DE PLANIFICACIÓN NATURAL DE LA FAMILIA (PNF)

La planificación natural de la familia (PNF) es un término para ciertos métodos utilizado para lograr y posponer el embarazo en función de la conciencia de la fertilidad de una mujer. La parroquia Mary Queen (601 Hill 'n Dale Dr. en Lexington) ofrecerá clases en planificación natural de la familia en 2026.

El 17, 24 y 31 de enero (sábado), 2026 (9:00am—1:00pm)

El 16, 23 y 30 de mayo (sábado), 2026 (9:00am—1:00pm)

El 12, 19 y 26 de septiembre (sábado), 2026 (9:00am—1:00pm)

Para solicitar información o registrarse, comuníquese con Omar Mendoza de la parroquia Mary Queen.

Email: [omendoza5@yahoo.com](mailto:omendoza5@yahoo.com)

Envíe un mensaje de texto al 859-492-7895

El costo de la clase es de \$140 por pareja.

Las parejas también pueden aprender Planificación Natural de la Familia (PNF) a través de una clase en línea. Para obtener más información, visite el sitio web [ligadepareja.org](http://ligadepareja.org).