

¡Lleva CycleProGo® a cualquier lugar!

Ahora puedes revisar tus gráficas y saber “dónde estás” con CycleProGo en español. La nueva versión te permite anotar tus señales de fertilidad e interpretarlas\* en tu teléfono móvil.



**ANOTAR**  
tus señales

**SABER**  
tus tiempos  
fértils del ciclo

**COMPARTIR**  
tu gráfica con  
tus consultores\*\*

Una vez bajas la aplicación, puedes comenzar a anotar tus señales y CycleProGo calcula en tiempo fértil de tu ciclo. ¡Ahora es más fácil llevar el método natural con CycleProGo!

\* La interpretación automática de tus gráficas tiene un mínimo costo adicional. Durante los primeros meses, que uses la aplicación, tendrás la interpretación de tus gráficas gratis.  
\*\* La consultoría especializada es parte de los beneficios de tomar el curso con la LPP.



LIGA DE  
PAREJA A PAREJA

## Planificación natural de la familia



**Segura, saludable y eficaz  
...y puede cambiar tu corazón  
de manera sorprendente**

LA PLANIFICACIÓN NATURAL DE LA FAMILIA

Descubre una **forma natural** de **espaciar**  
o **lograr** un embarazo...un **método moderno**  
de planificación natural de la familia (PNF) que ha probado ser  
**99% eficaz** en **posponer un embarazo...**  
también usado **con éxito** por parejas  
que **buscan concebir**.

¿Qué es la planificación natural de la familia?

La PNF se basa en el conocimiento de la fertilidad de la mujer. Tú aprenderás a reconocer ciertas señales de fertilidad que indican si te encuentras en la parte de tu ciclo que es fértil o no fértil. También aprenderás a hacer tus observaciones y anotaciones, usando una aplicación móvil.

Con el Método Sintotérmico de la Liga de Pareja a Pareja (LPP) se requiere sólo un minuto cada mañana para tomar tu temperatura al despertar y unos momentos durante el día para otras observaciones. Una vez la información está anotada en tu teléfono móvil, tendrás un cuadro completo de tu fertilidad... ¡Es así de fácil!

### Las ventajas de la planificación natural de la familia

**Eficaz**

**99%**



Es 99% eficaz en posponer un embarazo: el mismo nivel de eficacia de los anticonceptivos hormonales y más efectiva que los dispositivos, las cremas y otros métodos.

Es 100% natural. No hay drogas ni dispositivos que puedan causar daño a tu salud.



**Natural  
y segura**

**Matrimonios  
satisfechos**



Muchas parejas comparten que sus matrimonios se han fortalecido con la práctica de la abstinencia periódica. Ellos hablan de que sus relaciones sexuales se han renovado, su comunicación ha aumentado y han crecido en respeto mutuo. También se sienten felices porque pueden dar ejemplo a sus hijos de un amor generoso que sabe esperar.

La PNF moderna puede usarse de forma efectiva cuando una mujer tiene ciclos irregulares, porque cuando llegue el tiempo de fertilidad, ya sea más tarde o más temprano, vendrá acompañado de las señales de fertilidad.

**¿Irregular?  
No hay  
problema**

**Funciona con  
ciclos irregulares**



5440 Moeller Ave, Suite 149  
Cincinnati, OH 45212  
ayuda@ligadepareja.org  
www.ligadepareja.org

Fundada en 1971, la Liga de Pareja a Pareja continúa su misión de inspirar, educar y acompañar a las parejas en el uso de una planificación familiar que sea natural, eficaz, saludable y consistente con el plan de Dios para la vida, el amor y el matrimonio... alrededor del mundo.

## Económica

ahorrar



Cuesta mucho menos que otras formas de planificación familiar. Una vez aprendes el método, el costo es mínimo y los beneficios son muchos.

La observación diaria de tus señales de fertilidad puede alertarte de posibles problemas de salud cuando puedes reconocer ciertos cambios en tu ciclo.

más



consciente

**Mayor conocimiento de tu cuerpo**

## Vive el amor



La PNF abre las puertas a una intimidad matrimonial sin barreras ni cirugías que interfieran con tu salud y tu capacidad de amar. Una vez sabes cuándo son tus días fértiles, no necesitas depender de artefactos o píldoras. ¡Es posible vivir el amor al que todos hemos sido llamados!

Tener conciencia de tu fertilidad te ayuda a posponer o a lograr un embarazo. Si puedes saber cuándo eres fértil, es posible programar tus relaciones para lograr concebir. No necesitas esperar que tu cuerpo se descontamine o a que regrese tu fertilidad después de varios meses de anticonceptivos.



**Ayuda a lograr un embarazo**

## El Curso

El curso se compone de tres clases. Estas incluyen una serie de videos grabados por una pareja instructora, un médico y un sacerdote que discuten los temas del método, ciencia y moralidad. Un equipo de instructores está disponible para responder cualquier pregunta del método.



**Seminario (grupo):** Los estudiantes se reúnen en un lugar común. Un facilitador avanza los videos, asiste con los ejercicios de práctica y sirve de punto de contacto para los asistentes.



**En línea:** La pareja aprende a su propio paso en su computadora o teléfono móvil. El curso reside en un sitio en la red al que los estudiantes tienen acceso a cualquier hora del día o de la noche.

Para más información, visita [LigadePareja.org](http://LigadePareja.org)

## Lo que dicen las parejas

“La PNF nos permite un estilo de vida conforme con nuestro deseo de cuidar del medioambiente y es algo que podemos hacer juntos”.

— A., MI



“¡Estamos muy impresionados con el Método Sintotérmico! Finalmente encontramos algo que trajo armonía al área de la planificación de nuestra familia. Me sorprende lo mucho que disfruto no tener que volver a usar la Píldora. Solamente me apena haber esperado tanto tiempo para buscar una alternativa a los anticonceptivos.”

— J., TX



“Ambos verdaderamente apreciamos el poder entender lo que ocurre en mi cuerpo.”

— K., WV

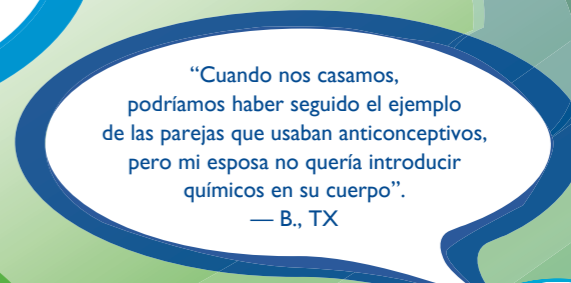


“Mi esposo asistió a una convención donde aprendió sobre la Liga y la PNF. ¡Podrán imaginarse mi sorpresa cuando a su regreso, me 'ordenó,' de forma muy amorosa, que dejara de tomar la Píldora! Nos dimos la oportunidad de asistir a las clases. Aprendí tanto de mi cuerpo que nunca más volví a tomar ese anticonceptivo. También me sorprendí al aprender sobre las señales que mi cuerpo envía, durante mi ciclo...cosas que ni el médico, el curso de higiene, ni siquiera mi madre me habían dicho.”

— K., NJ

“Cuando nos casamos, podríamos haber seguido el ejemplo de las parejas que usaban anticonceptivos, pero mi esposa no quería introducir químicos en su cuerpo”.

— B., TX



“Quiero agradecerles lo que han traído a mi vida. Yo tomaba la Píldora y aunque estaba satisfecha con su eficacia, sentía que me faltaba algo. Ahora me siento más sana física y espiritualmente.”

— M., VA

