

---

# Cómo la Planificación Familiar Natural cambió mi vida

Dawn Farias

Cuando era niña me bautizaron en la Iglesia Católica, pero esencialmente crecí sin practicar la religión. Ya de adulta y casada, reingresé a la Iglesia, y poco después sentí un tirón en mi corazón para dejar la anticoncepción. En ese momento, no sabía nada de la Planificación Familiar Natural (PFN). Aun más fundamental, no sabía acerca de las enseñanzas de la Iglesia sobre la práctica moral de la planificación familiar. Lo que aprendería acerca del designio de Dios para mi vida de casada y por medio de la práctica de la PFN cambiaría mi vida.

## *Verdadera libertad y apertura a la vida*

Cuando mi marido, Ariel y yo tomamos una clase de PFN, debo admitir que estaba asustada. ¡No estar en control daba miedo! Una cosa era estar comprometido con un ideal, pero algo bastante diferente era llevarlo adelante. ¡Sin duda, implicaba una nueva fe! Con el transcurso del tiempo y con algo de experiencia, comencé a apreciar el don y la belleza de la PFN.

Al practicar la PFN, mi esposo y yo debemos decidir si nosotros, como pareja, estamos listos para abrazar la posibilidad de una nueva vida en cada ciclo menstrual. Cuando usábamos anticonceptivos, hacíamos caso omiso de esta realidad. Con la PFN no podemos ignorar cómo Dios nos ha hecho, como hombre y mujer. La PFN nos ayudó a comprender el plan de Dios para el acto marital y la procreación. Nos ha “abierto a la vida”. ¡Hasta trajo a nuestros dos últimos hijos a la familia!

## *El don de sí*

Al usar la PFN en el curso de los años, mi esposo y yo ahora vemos que nos entregamos el uno al otro plenamente en el acto marital. Para nosotros, la idea de los anticonceptivos se ha convertido en algo casi de mal gusto. Le quita valor al acto marital. Los anticonceptivos parecen decir: “Te amo, cariño, pero no te amo TANTO”.

La PFN también protege contra la deshumanización de la mujer en la relación. La anticoncepción a menudo pone a la mujer en una posición defensiva porque permite “la intimidad a pedido”. La PFN no permite esto debido a la práctica de la abstinencia periódica cuando no se busca un embarazo. Se puede alimentar una igualdad más profunda entre el esposo y la esposa con la PFN. La PFN comienza el proceso de este conocimiento.

## *Crecer juntos en la santidad*

Los sacrificios que la PFN implica solamente han servido para hacerme una mejor persona y más devota al Señor. Sin saberlo, utilizar anticonceptivos promueve la idea de que los hijos son una carga. Los hijos requieren muchísimo trabajo, y el embarazo exige sus propios

sacrificios, pero la PFN me ha ayudado a hacer frente a estos desafíos al permitirme darme cuenta que los hijos son una bendición de Dios. Constantemente estoy obligada a rezar, cambiar, ceder y encontrar soluciones al egoísmo y pereza que a menudo aparecen al satisfacer las necesidades de los demás.

Hoy, estoy segura de que si no me hubiera abierto a la vida en la práctica de la PFN, no hubiera necesitado depender de Dios, y no hubiera crecido como persona. Este crecimiento beneficia a mi familia y a las personas que conozco en mi vida cotidiana. Jesús nos llama a servir a los demás. El matrimonio y la paternidad son caminos donde inmediatamente podemos aplicar este llamado en nuestra vida. La PFN me ha hecho estar más abierta a la vida, más consciente del designio de Dios para la intimidad en el matrimonio, más dependiente de Él para llevar a cabo estos planes. ¡Ha fortalecido mi relación con mi marido, me ha dado un conocimiento personal y ha dado *vida* a nuestros hijos!

---

*Dawn y su esposo, Ariel Farias, tienen cuatro hijos y viven en la Arquidiócesis de San Antonio. Se pueden leer más pensamientos de Dawn en [www.sufficientfortoday.com](http://www.sufficientfortoday.com).*