

## IMPARTEN

- **África Ndongo Ovono** (DUE, monitora de MNRF y Coordinadora de MNRF de COF Móstoles)
- **Miriam Vicente Salamanca** (Licenciada en Farmacia y monitora de MNRF)
- **Juan José Martín Álvarez** (Ingeniero de telecomunicación y monitor de MNRF)
- **Cristina Pérez de Lucas** (Psicóloga y monitora de MNRF)
- **César Aybar Hérranz** (Fisioterapeuta y monitor de MNRF)
- **Olga Vicente Salamanca** (Psicóloga y monitora de MNRF)
- **Esteban Yusta Muñoz** (Informático y monitor de MNRF)
- **Esperanza Paradelo Miguel** (DUE y monitora de MNRF)
- **Juan Ramón Rivero Guisado** (Informático y monitor de MNRF)
- **María Elena Gómez García** (Técnico de radiodiagnóstico y monitora de MNRF)
- **Israel Paradelo Miguel** (Maestro de audición y lenguaje y monitor de MNRF)

# Curso para nuevos usuarios



## Métodos Naturales de Reconocimiento de la Fertilidad

Organiza:  
Parroquia de San José Obrero  
Móstoles

**Párroco:**  
Don Antonio Izquierdo Sebastiánes

**Dirección del curso:**  
África Ndongo Ovono miembro del Comité Científico de Conocimiento de la  
Fertilidad de la Fundación COF-Getafe

## EL CURSO

El objetivo del curso es la formación y capacitación de usuarios en el Reconocimiento Natural de la Fertilidad Humana.

**Horario: Sábados de 11h a 13h quincenalmente a partir del día 4 de marzo hasta el 27 de mayo. Total 12 horas.**

## PROGRAMA

### ➤ 4 de Marzo de 2017

- Breve historia de los Métodos naturales Reconocimiento d la Fertilidad(MNRF)
- Eficacia de los distintos métodos naturales. Comparación Ventajas e inconvenientes con Métodos anticonceptivos Artificiales.
- Concepto básico del Método Sintotérmico (doble chequeo, OMS)
- Temperatura y moco cervical. Forma de observar y registrar en gráficas.

### ➤ 18 de Marzo de 2017

- Cómo se traza la línea básica para determinar el aumento de la Temperatura basal: línea básica según la OMS y 3/6 alemanes.
- Interpretación del Moco cervical: Moco f y moco F. Determinación del día pico.
- Cálculo de la fase relativamente infértil preovulatoria. Cálculo modificado de Döring.
- Las distintas fases del ciclo: fase relativamente infértil (preovulatoria), fase fértil, fase postovulatoria (absolutamente infértil)
- Reglas del Método Sintotérmico para las relaciones sexuales

### ➤ 1 de Abril de 2017

- La autopalpación del cuello uterino. Registro e interpretación
- Diferencia entre semen y moco
- Diferencia entre secreciones vaginales y moco cervical
- Ciclos Especiales, ciclos de estrés y anovulatorios
- SPOTTING. Sangrados intermenstruales
- Síndrome Ovarios Poliquísticos
- Ciclos cortos-ciclos largos

### ➤ 29 de Abril de 2017

- Amor, comunicación y sexualidad
- El cuerpo, expresión de la persona
- La comunicación, base del amor
- Yo dialogo a través de mi cuerpo y con tu cuerpo
- La comunicación en la pareja
- La integración de los distintos aspectos de la sexualidad. Fundamentos ÉTICOS-MORALES.
- El papel de los métodos naturales en la integración de la sexualidad en un proyecto de amor personal

### ➤ 13 de Mayo de 2017

- Pequeño repaso de conceptos del método NRF y sus reglas
- Taller de gráficas
- Conocimiento de la Fertilidad en las distintas fases reproductivas de la mujer:
- Lactancia. Método MELA.
- Postpíldora, Premenopausia y Hipofertilidad

### ➤ 27 de Mayo de 2017

- Examen de todo el curso
- Revisión de Gráficas y comentarios.
- Evaluación de los usuarios sobre el curso

**Inscripciones:**      **90€ matrimonio o pareja**  
                            **90€ persona sola**

**PLAZAS LIMITADAS**  
**PARROQUIA SAN JOSÉ OBRERO**

Calle Coronel de Palma, 4  
Tfno: 91 664 58 25. **Martes**, de 11h. a 13h  
**Miércoles y Jueves**, de 18h. a 20h.

<http://psanjoseobrero.es/>

**HABRÁ SERVICIO DE GUARDERÍA** (siendo indispensable haberla solicitado con una semana de antelación)