

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad



[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

*“Learn, Trust, Enjoy your fertility”*

# ÍNDICE

¿Qué es Letyourselves?	3
¿Qué son los Métodos naturales?	4
Curso completo de reconocimiento de la fertilidad	5
Desglose de sesiones	6
¿Quién puede aprender?	7
¿Cuánto cuesta aprender?	8
Datos	9
Contacto	10

# ¿QUÉ ES LETYOURSELVES?

*Letyourselves* es un proyecto nacido en el 2015 con los siguientes objetivos:

1. La **enseñanza y el seguimiento de la fertilidad** para toda mujer en cualquiera de sus etapas reproductivas, como signo de salud.
2. Utilizar los **Métodos Naturales de Conocimiento de la Fertilidad** como medio de Planificación Familiar respetuoso con la naturaleza humana, tanto para conseguir como para evitar embarazo.
3. Mostrar, a través de la fertilidad, la dimensión profundamente humana de la **sexualidad**, para aprender a vivirla con verdadero sentido.

**Eva Corujo**, casada y madre de familia numerosa. Licenciada en Farmacia, Máster en Bioética, y experta en Educación afectivo-sexual y Métodos de Conocimiento de la Fertilidad y Planificación Familiar Natural, certificada para la enseñanza del *Método de la Ovulación Billings, Sintotérmico y Temperatura*.

# MÉTODOS NATURALES

Los MÉTODOS NATURALES “son aquellos basados en la observación de signos de fertilidad/infertilidad en el ciclo de la mujer y, en la abstinencia periódica de relaciones sexuales en la fase fértil del ciclo si se desea evitar embarazo” (OMS)

Utilizan los **Indicadores de Fertilidad** (principalmente Temperatura, Secreción cervical y Cambios en el cuello del útero) que toda mujer es capaz de interpretar en su cuerpo para reconocer con exactitud la ventana de fertilidad de cada ciclo.

Los Métodos más conocidos y utilizados son el **Método de la Temperatura** (eficacia para evitar embarazo: 99,6%), el **Método Sintotérmico** (eficacia para evitar embarazo: 98,6-99,6%), el **Método de la Ovulación Billings** (eficacia para evitar embarazo: 97,8-99,6%).

Por otro lado, **su aplicación sirve para facilitar y aumentar las probabilidades de embarazo**, ya que enseñan a reconocer los días más fértiles y a confirmar que hay ovulación. Permiten sospechar de alteraciones reproductivas y tratar de solucionarlas en caso de situaciones de infertilidad de la pareja. Es básica la coordinación con médicos ginecólogos y otros especialistas para acceder con facilidad a las pruebas diagnósticas pertinentes, en caso de ser necesario.

**El aprendizaje de un Método Natural debe de estar guiado en sus inicios por un experto** que asegure un buen uso del método elegido según las reglas concretas del mismo, y según el sentido que se le quiera dar (evitar o conseguir el embarazo).

# CURSO COMPLETO DE RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

**Aconsejado para nuevos usuarios que desconocen el funcionamiento de los Métodos Naturales o quieran aprender de nuevo un método.**

## **¿Qué incluye el curso?**

1. **Parte teórica.** 5 sesiones de 45' cada una, espaciadas cada 3 semanas o un mes, dependiendo de la disponibilidad, situación reproductiva de la mujer o duración de sus ciclos. En ellas se aprende, entre otras cosas, las bases científicas del Método utilizado (Billings o Sintotérmico), las reglas que lo rigen para espaciar o conseguir embarazo, y las distintas situaciones reproductivas para saber cómo actuar frente a ellas.

2. **Parte práctica.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar un registro de los indicadores de fertilidad en gráficas específicas del método. Es la parte del curso más importante, ya que supone el trabajo personal de la usuaria, con un control y evaluación constante de sus ciclos ováricos. Para ello, la usuaria tiene acceso permanente con la profesora (vía email, teléfono, etc.) para consultar y resolver dudas en cualquier momento. La finalidad es asegurar que se entiende y aplica bien el método.

3. **Disponibilidad para el futuro.** Un vez terminadas las sesiones teóricas, es importante que la mujer siga contando con el apoyo de la monitora para poder resolver dudas puntuales que surjan en el futuro o seguir revisando sus ciclos. Estas consultas se realizan a través de llamada telefónica, *email* o *whatsapp* y no suponen un coste adicional. (En caso de requerir una sesión de repaso, ésta tendrá una duración de 45' y un coste de 45€).

4. **Material:** manuales y gráficas.

# Desglose de las sesiones teóricas del Curso completo

## 1ª SESIÓN

- Qué es la Planificación Familiar Natural. Elección del Método: Sintotérmico o Billings.
- Breve historia de los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, eficacia y beneficios.
- Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.
- Indicadores de Fertilidad.
- Cómo llevar la gráfica y recogida de datos de los indicadores de fertilidad.

## 2ª SESIÓN (15 días después de la 1ª)

- Explicación completa del funcionamiento del método.
- Reglas a aplicar para conseguir o evitar embarazo.
- Ciclo menstrual y sus fases.
- Temperatura corporal basal

## 3ª SESIÓN (un mes después)

- Correlación hormonal en el ciclo ovárico y relación con la gráfica.
- Tipos de Moco Cervical y funciones.

## 4ª SESIÓN (un mes después)

- Tipos de Sangrado.
- Tipos de Ciclos.
- Situaciones Especiales en la vida de la mujer (estrés, posparto, lactancia, etc.)

## 5ª SESIÓN (un mes después)

- Tecnologías de apoyo.
- Repercusión y ética de la anticoncepción hormonal y la reproducción asistida.
- Sexualidad y comunicación de la pareja.

**En todas las sesiones se realiza una evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.**

**El orden puede verse alterado según cada caso particular.**

**Las fechas de las sesiones se irán cerrando según disponibilidad de los usuarios y la profesora.**

# ¿Se puede aprender en cualquier situación?

El curso lo puede hacer cualquier mujer o pareja que desee conocer su fertilidad, como signo de salud, y usarlo con la finalidad de:

- **Espaciar o evitar un embarazo,**
- **Conseguir una gestación** (incluidas situaciones de hipofertilidad).

Está comprobado que, **cualquier mujer en edad fértil** es capaz de reconocer su ventana de fertilidad con un Método Natural:

- ✓ En ciclos normales,
- ✓ En ciclos irregulares: lactancia, premenopausia, postpíldora, estrés, etc.
- ✓ En situaciones más complejas o patológicas: ovarios poliquísticos, hipotiroidismo, endometriosis, etc. En estos últimos casos se trabaja en colaboración con especialistas médicos para solicitar pruebas diagnósticas según qué momento del ciclo.

**La enseñanza se adaptará a cualquier otra situación especial que requiera de un trato especial.**

# ¿Cuánto cuesta aprender?

**Curso Completo Individual\*:** 200€/mujer o pareja, presencial o por Skype. Generalmente aconsejado. Es 100% personalizado para la mujer y su pareja, adaptado a cada caso particular.

**Curso Completo Grupal\*:** presencial.

- 2 usuarias: 150€/cada una (con o sin pareja)
- 3 ó más usuarias: 100€/cada una (con o sin pareja).

La parte teórica se lleva a cabo de manera conjunta, y la revisión de las gráficas y seguimiento de los ciclos de manera individual.

\*Incluidas todas las sesiones, apuntes y el seguimiento continuo.

\*Si no se termina el curso, bien por abandono o por embarazo, se pueden guardar las sesiones pendientes para más adelante. En cualquier caso, no se devuelve el importe abonado.

**Sesiones individuales:** 45€/sesión presencial o por *Skype* y la ayuda en el seguimiento de un ciclo. Para usuarias de un método aprendido con anterioridad que requieran un repaso.

**Ayuda extra en el seguimiento:** 120€. Incluye una sesión presencial o por *Skype* y el seguimiento de las gráficas de 6 ciclos. Para usuarias de un método aprendido con anterioridad que requieran un repaso especial, por ejemplo en el Postparto y lactancia.



# A saber...

## DÓNDE:

### a) Presencial:

- Clínica Santa Elena. Calle La Granja, 8, 28003, Madrid
- Preguntar otras opciones

### b) Online: *Skype/Zoom/Meet*

En cualquiera de los casos el horario es flexible, en función de la disponibilidad y de las necesidades particulares.

El aprendizaje es el mismo, tanto presencial como online.

## FORMA DE PAGO:

### SEGÚN EL PAÍS:

**España:** Transferencia, *Paypal*, Bizum (699634704).

### Datos bancarios:

Eva Corujo Martín

Banco Santander N° cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621

Correo: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

**Fuera de España:** *Paypal*.

Correo: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

El pago debe realizarse una vez esté concertada la primera cita, antes de empezar. Indicando en concepto el nombre y apellidos de la mujer y mandando el comprobante del abono a [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)



## CONTACTO:

Eva Corujo

teléfono: 0034 699634704

email: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)