

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad



CURSO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL  
100% online

# ¿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.

Equipo:

**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*.

**Laura Indart**, casada y madre de familia numerosa, es colaboradora de *Letyourselves* en las sesiones de sexualidad conyugal y paternidad responsable. Licenciada en Filosofía y máster en Estudios humanísticos y sociales. Experta en Educación afectivo-sexual.

**Susana Choya**, casada y madre de familia numerosa, es colaboradora de *Letyourselves* como Monitora de *Sintotérmico*. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Técnico Superior en Nutrición Materno Infantil y en Nutrición Deportiva.

# CURSO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL - online

El Curso está destinado a matrimonios o novios que deseen aprender a reconocer la fertilidad y a descubrir y profundizar en la sexualidad conyugal.

Aconsejado **para nuevos usuarios** que desconocen el funcionamiento de los Métodos Naturales o quieran aprender de nuevo un método. El Método Natural que se aprende depende de la monitora que vaya a encargarse del curso: Método Billings, Mucotérmico o Sintotérmico.

**Coste total:** Curso grupal 170€/pareja - Curso individual 225€/pareja

## ¿Qué incluye el curso?

1. **Parte teórica. 5 sesiones de 45' cada una** aproximadamente **vía zoom** en directo (no quedan grabadas).
2. **Parte práctica.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar el **registro de la gráfica**. 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 indefinida para el seguimiento de gráficas.** 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 independiente y a petición de la usuaria, ésta tendrá un coste de 45€).
4. **Apuntes y gráfica**

# Resumen de contenidos del Curso completo

## 1ª SESIÓN

- Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.
- Indicadores de Fertilidad.
- Breve historia de los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, eficacia y beneficios.
- Cómo hacer el registro de la secreción cervical según el Método.

## 2ª SESIÓN

- Reglas a aplicar para Conseguir o Evitar embarazo.
- Ciclo Menstrual y sus fases.
- Cómo diferenciar el Moco Cervical de otras secreciones.
- Cómo hacer el registro de la Temperatura (en caso de Muco o Sintotérmico)
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica\*.

## 3ª SESIÓN

- Las hormonas principales del ciclo menstrual y relación con la gráfica.
- Tipos de Moco Cervical y funciones.
- Factores que alteran el Moco Cervical.
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica\*.

## 4ª SESIÓN

- Sexualidad conyugal.
- El deseo sexual aplicado al ciclo femenino.
- Paternidad Responsable.

## 5ª SESIÓN

- Tipos de Sangrado.
- Tipos de Ciclos.
- Situaciones Especiales que alteran los ciclos:
  - Estrés.
  - Postpíldora. Tipos de contraceptivos y efectos secundarios.
  - Postparto y lactancia.
  - Premenopausia.
  - Patologías.
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica\*.

\* La revisión de la gráfica se mantiene de forma continuada a través de email, whatsapp, llamada telefónica, ..., todo el tiempo que se requiera. El objetivo es que los usuarios aprendan y apliquen bien el método.

**El orden puede verse alterado.**

**Las sesiones se realizan cada 2-4 semanas. En ningún caso quedarán grabadas por privacidad.**

# Queremos empezar el curso...

Queremos hacerlo solos (curso individual)

Poneros en contacto para fijar día y hora con la monitora.

VENTAJAS: personalizado y muy flexible

Queremos hacerlo con más gente (curso grupal)

Somos un grupo de amigos (mínimo 2 parejas)

Poneros en contacto para fijar día y hora con la monitora.

VENTAJAS: económico y flexible

Nos da igual con quien

Dejad [aquí](#) vuestros datos para avisaros de las siguientes fechas cerradas

VENTAJAS: económico

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

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



## OPCIONES DE PAGO:

- Bizum (699634704)
- Transferencia: Eva Corujo Martín, La Caixa ES38 2100 2278 48 0200330843
  - *Paypal* ([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)

## CONTACTO:

teléfono: 0034 651 147645  
email: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)