

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

ESPECIAL POSTPARTO Y LACTANCIA



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

*“Learn, Trust, Enjoy your fertility”*

# ¿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.

# SEGUIMIENTO DE LA FERTILIDAD EN POSTPARTO Y LACTANCIA

## A. Para Usuarios de Métodos Naturales

Si ya aprendiste y utilizabas un Método natural antes del embarazo, sólo necesitas:

- **1 sesión de repaso** de 1 hora vía zoom.
- El **seguimiento continuo** de tus gráficas hasta que vuelva la fertilidad, dure lo que dure, y el seguimiento de tus 6 primeros ciclos. Esto se realiza a través de *email*, *whatsapp* o teléfono con la monitora para revisar la evolución y resolver todas las dudas que vayan surgiendo.

¿Qué coste tiene? 120€

¿Cuándo se debe empezar? Una vez se terminen los loquios o sangrados postparto.

## B. Para Usuarios nuevos

Si nunca antes has utilizado un Método natural, te aconsejo realizar el **Curso Completo** (información en la página siguiente), aunque aún no haya vuelto la fertilidad.

¿Qué coste tiene? 225€ individual 170€ grupal (corresponde al Curso Completo)

¿Cuándo se debe empezar?  
Una vez se terminen los loquios o sangrados postparto.

# CURSO COMPLETO - online

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 llevar la Gráfica de la secreción cervical.

## 2ª SESIÓN

- Reglas a aplicar para Conseguir o Evitar embarazo.
- Ciclo Menstrual y sus fases.
- Cómo diferenciar el Moco Cervical de otras secreciones.
- 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.
- 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.**



### 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:

Eva Corujo  
teléfono: 0034 699634704  
email: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)