



# llamados a la alegría del amor

**Planificación Familiar Natural, Apoya los dones de Dios de amor y vida en el matrimonio**

Hay una verdad profunda y básica que se proclama repetidamente en la Sagrada Escritura. Es una verdad muy sencilla: Dios nos ama. Por amor, Dios creó al mundo. Por amor, Dios dio el soplo de vida en Adán y Eva cuando los estaba creando a Su imagen. Por amor, Dios Padre envió a Su Hijo como nuestro Salvador. Su don de amor se hizo visible en la encarnación de Jesucristo. A través de Su amor, somos perdonados. Imitando el amor que hemos recibido, estamos llamados a encarnar el amor de Dios. ¡Esta es la causa de nuestra gran alegría!

## **Estamos llamados a amar**

Todos estamos llamados a la alegría del amor, ¡que es como Dios nos ha amado! Así proclama San Juan:

“Amados míos, amémonos unos a otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios...Amados, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos mutuamente. A Dios no lo ha visto nadie jamás, pero si nos amamos unos a otros, Dios está entre nosotros y Su amor da todos sus frutos entre nosotros”. (1 Juan 4: 7–12)

Esta hermosa proclamación expresa la vocación de todas las personas: que estemos abiertos al amor de Dios, y a cambio de esto hacer presente, encarnar, el amor de Dios. Como cristianos, nuestro llamado universal es dar amor y recibirlo.

La capacidad de conocer, dar y recibir amor es un don de Dios -es un compartir Su naturaleza divina. Puesto que Dios Es el Amor mismo, fuimos creados por El amor, en amor, para dar amor. Esta verdad fundamental debe guiar

todas las relaciones entre las personas, sobre todo entre aquellas llamadas a compartir sus vidas en la alianza del matrimonio.

El corazón del matrimonio es el Amor de Dios. El amor conyugal es libre, fiel, total y fecundo, abierto a la vida (ver *Gaudium Et Spes*, 49–50; *Humanae Vitae*, 9; *Amoris Laetitia*, 74, 125). El amor conyugal une a marido y mujer para que lleguen a ser “una sola carne” (Gn. 2:24). Fue entre los brazos de esposo y esposa en donde Dios deseó que se creara el ambiente perfecto para recibir una nueva vida al mundo. ¡El matrimonio crea la familia!

## **La castidad nos ayuda a amar profunda y desinteresadamente**

Dios ha plasmado en el corazón de cada persona la capacidad de dar y recibir amor. Una hermosa expresión del plan de Dios para el amor es que Él nos hizo seres sexuados: hombre y mujer. La sexualidad humana -ya sea masculina o femenina-, está entrelazada en nuestros cuerpos y afecta todos los aspectos de la existencia humana, incluidas nuestras relaciones con los demás.

En un mundo herido por el pecado, la virtud de la castidad nos fortalece para poder expresar el amor de manera santa y genuina -ya sea que estemos casados, solteros, célibes o que hayamos hecho votos de vida religiosa. De hecho, amar la castidad nos permite mantener “la integridad de los poderes de vida y de amor” que nos han sido dados y, por lo tanto, nos ayuda a respetarnos a nosotros mismos y al espacio íntimo de los demás (ver *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2338). Dentro del matrimonio, la castidad protege la integridad

de esposo y esposa, especialmente con respecto a sus dones de comunión y procreación. La castidad llama a ambos cónyuges a dirigir su amor mutuo hacia el orden correcto, uno que esté adentro del diseño de Dios para su matrimonio.

## **Matrimonio y Paternidad**

En el matrimonio se reúnen la plenitud de la sexualidad humana y de la vida. El precioso don de la fertilidad es una hermosa participación en el Espíritu creador de Dios cuando llama a la existencia a una nueva persona. De entre toda la diversidad de formas profundas de expresar la relación humana, Dios escogió al matrimonio, o Santo Matrimonio, para que fuese una bendición desde el principio de la creación (Gn. 2: 18-25; Mt. 19: 1-6). Dios no quería que el hombre estuviese solo. Dios hizo una pareja adecuada para él: la mujer. Juntos forman la unión matrimonial de una sola carne, la cual tiene el potencial de crear una familia y de dar vida. Fue la voluntad de Dios la que deseó que fuese el amor marital en donde se aceptara y se nutriera el regalo del poder de dar vida.

La naturaleza del matrimonio llama a los cónyuges a la sagrada misión de cuidar de los dos dones del amor y la vida. Dentro de esta vocación, el esposo y la esposa celebran su sexualidad humana en toda su plenitud. Su unión conyugal está “destinada a expresar el pleno significado del amor” -tal y como lo ha querido Dios- “de expresar su poder para unir a una pareja y su aceptación a una nueva vida” (USCCB, Married Love and the Gift of Life, 4).

## **PNF—cooperando con el diseño de Dios para el amor conyugal**

En el matrimonio pueden surgir motivos graves que requieran que marido y mujer limiten el tamaño de su familia. Estos motivos pueden incluir tensiones financieras, enfermedades físicas, dificultades psicológicas e incluso espirituales. Entonces, ¿cuáles son las formas morales para que una pareja acepte el regalo de Dios de la fertilidad y además coopere con Dios para planificar sus familias?

Una Planificación Familiar auténtica honra el diseño de Dios, apoyando la naturaleza amorosa y dadora de vida de las relaciones sexuales. Promueve también una apertura hacia la posibilidad de la nueva vida y el valor del niño. Además, ayuda a enriquecer el vínculo matrimonial entre marido y mujer. La auténtica planificación familiar pues, construye familias sanas y santas. ¡En el mundo de la Planificación Familiar, solo los métodos de Planificación Familiar Natural (PFN) pueden decir que cumplen con cada una de estas características morales!

Los métodos de Planificación Familiar Natural hacen uso de la educación en la fertilidad. Toda la instrucción de

la PFN se centra en enseñarle a marido y mujer cómo reconocer su época fértil (el momento de la ovulación de la esposa, cuando se libera un óvulo de su ovario). Los métodos de PFN pueden usarse para intentar un embarazo o evitarlo. Para evitarlo, las parejas se abstienen de relaciones conyugales durante el tiempo fértil de la mujer. No se utilizan medicamentos, dispositivos o procedimientos quirúrgicos con la PFN. Cualquier mujer, sin importar la variación en su ciclo menstrual, puede usar un método de PNF. Esto se debe a que los métodos de PFN ayudan a la esposa a reconocer los signos de su propia fertilidad, los cuales graficará a diario.

## **Amar, de forma natural y generosa**

Es hora de considerar y abrazar todo lo que Dios nos ha dado. Tómense el tiempo de aprender, reflexionar y orar sobre el maravilloso plan que tiene Dios para el hombre, la mujer y para el Santo Matrimonio. Respondamos al llamado a cooperar con el plan que Dios diseñó para el amor conyugal. Compartamos con amor la visión de Dios sobre la sexualidad humana con familiares, amigos y vecinos. Aceptar la invitación de Dios al gozo del amor, significa abrazar todos los aspectos de Su plan divino para tu matrimonio. ¡Si ese plan es aceptado, traerá alegría a tu matrimonio!

---

### **Para aprender más sobre este tema:**

**Catholic teaching on love and human sexuality** (Enseñanza católica sobre el amor y la sexualidad humana) [uscgb.org/topics/natural-family-planning/love-and-sexuality](https://uscgb.org/topics/natural-family-planning/love-and-sexuality)

**Catholic teaching on married love and the gift of life** (Enseñanza católica sobre el amor conyugal y el don de la vida) [uscgb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/catholic-teaching/upload/Married-Love-and-the-Gift-of-Life-English-version.pdf](https://uscgb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/catholic-teaching/upload/Married-Love-and-the-Gift-of-Life-English-version.pdf)

**Natural Family Planning** (Planificación Familiar Natural) [uscgb.org/topics/natural-family-planning/what-natural-family-planning](https://uscgb.org/topics/natural-family-planning/what-natural-family-planning)

**Where to learn an NFP method** (Dónde aprender un método de PNF) [uscgb.org/topics/natural-family-planning/find-nfp-class](https://uscgb.org/topics/natural-family-planning/find-nfp-class)

**Sitios web en Inglés, centrados en el tema del matrimonio, que puedan ser útiles.**  
[foryourmarriage.org](https://foryourmarriage.org); [marriageuniquereason.org](https://marriageuniquereason.org)

*¿No puede encontrar lo que necesita? Póngase en contacto con [nfp@uscgb.org](mailto:nfp@uscgb.org).*

---

©2022, Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos, 3211 4th St, NE, Washington, DC 20017; Programa de Planificación Familiar Natural, Secretaría de Laicado, Matrimonio, Vida Familiar y Juventud; teléfono 202-541-3240; [nfp@uscgb.org](mailto:nfp@uscgb.org). Se otorga permiso para utilizar este texto con fines educativos. Al imprimir o citar, favor de incluir la siguiente nota: “Texto tomado de *“Llamados a la alegría del amor”* ©2022, Conferencia de Obispos Católicos de EE. UU. Usado con permiso previo.

