

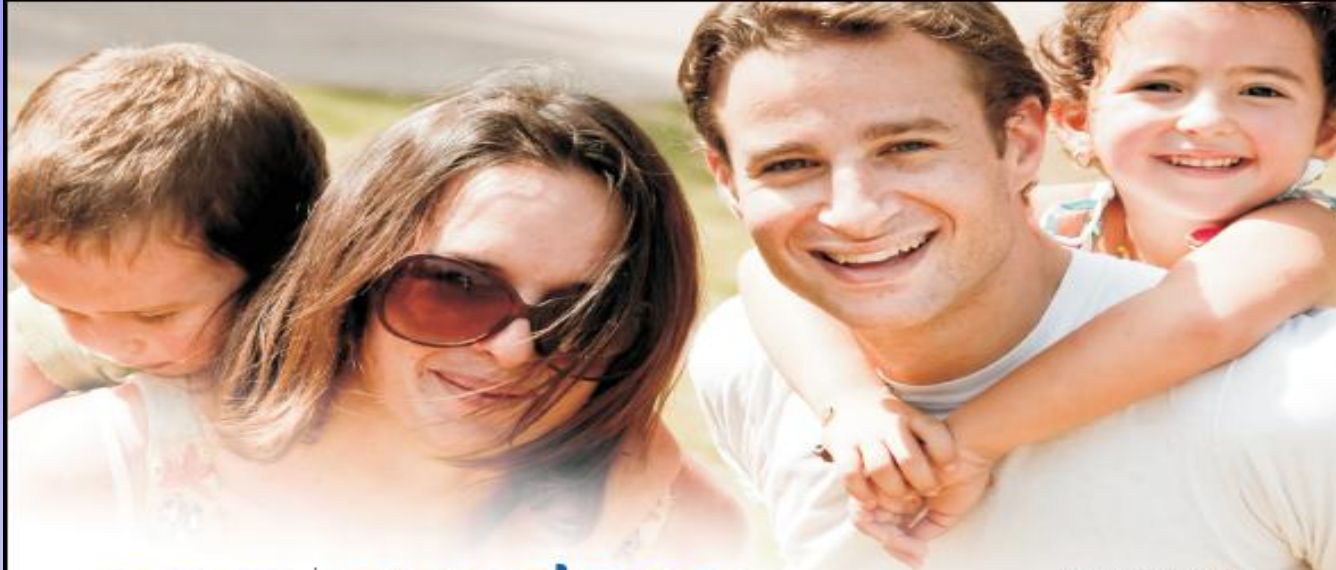


COF diocesano Juan Pablo II
Zaragoza



Delegación Episcopal
de Familia y Vida

¿Cuándo nacemos?



con gre so

ayudar a la familia hoy

10, 11 y 12
Diciembre
2010

Sala Luzán CAI
Paseo Independencia, 10
50004 Zaragoza

información e inscripciones:
www.cofzaragoza.com
info@cofzaragoza.com

Enma. y Rvdmo. Sr. Cardenal
Ennio ANTONELLI
Presidente del Pontificio
Consejo para la Familia
Ecum. y Rvdmo. Mons.
Manuel UREÑA
Arzobispo de Zaragoza
Ecum. y Rvdmo. Mons.
Juan Antonio REIG PLÀ
Obispo de Alcalá de Henares
Ecum. y Rvdmo. Mons.
Carlos-Manuel ESCRIBANO
Obispo de Tarragona y Albaracín
D. Daniel GRANADA
Consejero de la Delegación de
Familia y Vida
de la Diócesis de Zaragoza
Dña. Nieves GONZÁLEZ
Directora Fundación Desarrollo y
Persona de Valladolid
D. Gerardo GONZÁLEZ
Antropólogo y Psiquiatra de
Zaragoza
Dña. Teresa MARTÍN
Ex Directora del COF Palencia y
Coordinadora RED MADRE
D. Santiago GARCÍA
Profesor de Teología Dogmática
de la Universidad de San Dámaso
de Madrid
D. Jose Enrique MORA
Magistrado de Zaragoza
D. Ramón ACOSTA
Médico y Máster en Ciencias del
Matrimonio y la Familia
Dña. Yolanda LATRE
Orientadora familiar del COF de
Zaragoza
Dña. Maricarmen HERRANDO
Dra. en Filosofía y profesora de
Ética Profesional en la USF de
Zaragoza

intervienen

¡síguenos online!



www.cofzaragoza.com

colaboran



UNIVERSIDAD
SAN JORGE



organiza



Delegación Episcopal
de Familia y Vida
de Zaragoza

patrocina



¿Por qué?

EL COF A LA LUZ DEL DIRECTORIO DE LA PASTORAL FAMILIAR

"Se denomina Centros de Orientación Familiar (COF) a un servicio especializado de atención integral a los problemas familiares en todas sus dimensiones. Para poder denominarse católico debe inspirarse y ejercer su actividad desde la antropología cristiana y la fidelidad al Magisterio y ser reconocido así por el Obispo de la diócesis. Es un instrumento de suma importancia para la ayuda efectiva a las familias en sus problemas y por ello se recomienda muy especialmente su existencia "

¿Y los objetivos...?

Su objetivo principal consiste en enriquecer y sanar las relaciones familiares, ayudando a los miembros de las mismas a descubrir las capacidades latentes de mejora de las relaciones interpersonales e interfamiliares.

¿Cómo nos organizamos?

Somos profesionales
voluntarios...

¿Cómo vivimos y
entendemos nuestra
labor?

¡Como misión!

Principios éticos de la orientación familiar

- ❑ *Principio de enriquecimiento*
- ❑ *Garantía de confidencialidad*
- ❑ *Aceptación incondicional del otro*
- ❑ *Sin posicionamientos*
- ❑ *Posición autocrítica*



¿Qué ámbitos
desarrollamos ?

B) Área de orientación terapéutica

*El C.O.F. se nutre de un **equipo multidisciplinar de profesionales**, y atiende a toda familia que lo necesite, independientemente de la situación económica, social, religiosa...*

*Aspira a formar un equipo consolidado de colaboradores, que **crece y se enriquece con los carismas** individuales y familiares de cada uno de ellos*

Ámbitos de actuación

*Los ámbitos de intervención abarcan los **problemas matrimoniales**, con particular atención a la vida relacional en los aspectos de comunicación y diálogo, a la vida sexual, a la regulación de la fertilidad y a la acogida de la vida; las **relaciones familiares**, con una atención a todas las fases del ciclo familiar, a las situaciones irregulares, a los ancianos; la **educación de los adolescentes y jóvenes** para la vida y el amor; las **actividades de formación y prevención en** el ámbito comunitario y territorial para favorecer una nueva cultura familiar.*

A) Área preventiva y de acción formativa

Dirigida a:

- . Mejorar la cohesión y armonía familiares, en un equilibrio emocional positivo*
- . Enseñar pautas de comunicación*
- . Desarrollo de la inteligencia emocional*
- . Educación afectivo-sexual*
- . Potenciar la capacidad de la familia para brindar y recibir experiencias y ayuda de otras familias e instituciones...*

¿Qué ofrecemos?

Orientación familiar,
formación y...

Talleres de desarrollo personal en el Centro de Orientación Familiar de Zaragoza COF

Plazas limitadas.



El Centro de Orientación Familiar de Zaragoza COF, como observador privilegiado de la realidad familiar y en base a su experiencia en el asesoramiento a familias, ofrece sesiones quincenales de desarrollo personal. Dirigidas a parejas y también a personas individualmente.

Las diferentes áreas a trabajar serán las siguientes:

- ✓ **Comunicación**
- ✓ **Asertividad**
- ✓ **Autoestima**
- ✓ **Escucha activa**
- ✓ **Empatía**
- ✓ **Resolución de conflictos**

¿Por qué me interesa?

Porque se crea un espacio en el que compartir los problemas e inquietudes, comprender mejor la realidad que nos rodea, y aprender junto con las demás participantes del grupo

¿En qué consisten las sesiones?

En grupos de ayuda, autoconocimiento y mejora de las relaciones interpersonales. Nos ayudan a realizar cambios importantes para mejorar la armonía en nuestra vida

¿Y la utilidad?

Probada; se ha demostrado, mediante estudios científicos, la efectividad de la misma, incluso por encima de la orientación terapéutica individual.

¿Quiénes guían los grupos?

Psicólogos y orientadores con dilatada experiencia en dicha labor

¿Tiene algún coste?

Simbólico, de mantenimiento de los gastos del centro. El importe serán 50 € por todo el curso.

**Más información e inscripciones en cof@cofzaragoza.com
682 488 701**

El COF diocesano de Zaragoza ofrece además de los talleres de desarrollo personal, atención personalizada a personas y familias. También desarrolla una labor de formación, a través de charlas divulgativas sobre diferentes temáticas que afectan a la familia.



Centro diocesano de
orientación familiar
Juan Pablo II

Corona de Aragón, 14, entreplanta
50009Zaragoza
. 976.35.99.65 /Móvil 682.48.87.01
cof@cofzaragoza.com
www.cofzaragoza.com

CURSO 2016-2017

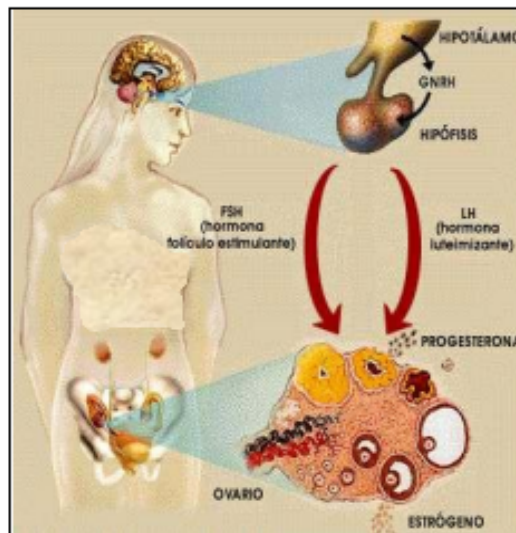
Talleres y Charlas de Educación **Afectiva** y Sexual para escolares.

Comprender y vivir la verdad del **amor**

teas
talleres de educación afectivo-sexual



RECONOCIMIENTO NATURAL DE LA FERTILIDAD



El método sintotérmico es un sistema natural de regulación de la fertilidad basado en la determinación, por parte de la mujer, de las **fases fértiles e infértiles** de su ciclo menstrual, reconocidas por la observación diaria del flujo cervical, así como por otros factores indicadores de la fertilidad (temperatura, cálculo preovulatorio, cérvix, indicadores menores...)

A diferencia de otros métodos anticonceptivos, la regulación natural de la fertilidad constituye un auténtico **estilo de vida...**

- ✓ Es una responsabilidad común de la pareja, no recae únicamente sobre uno de los miembros. Esto refuerza la unión de la misma.
- ✓ No depende de cirugía, fármacos ni cuerpos extraños, no violentando nuestra propia naturaleza ni la espontaneidad de la relación.
- ✓ Incrementa el autoconocimiento por parte de la mujer, que puede reconocer los cambios fisiológicos producidos en su ciclo menstrual, y posibles patologías.
- ✓ Sirve tanto para espaciar embarazos como para aprovechar el momento idóneo para uno, siendo un primer paso eficaz en el tratamiento de problemas de infertilidad.
- ✓ Fomenta el uso responsable de la sexualidad y se potencia el ejercicio del autocontrol, de forma que cada uno de los miembros de la pareja aprende a acoplar el ejercicio de su sexualidad al ritmo del otro
- ✓ Integra la vida sexual de la pareja dentro del orden natural, sin atender contra la indisolubilidad que existe entre la unión conyugal y su dimensión procreativa

¿Y la eficacia?

Según las estadísticas proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (http://www.who.int/reproductive-health/publications/spr/spr_effectiveness_method.html) su eficacia supera el 98%

¿Es difícil de aprender?

En absoluto, pero requiere un periodo de aprendizaje con **monitoras específicamente tituladas** y habilitadas a tal efecto.

Se puede afirmar que la regulación natural de la fertilidad no es un sistema de anticoncepción, sino un medio encaminado a desarrollar una paternidad responsable y consecuente.

El COF diocesano ofrece tanto charlas divulgativas, como cursos de formación personalizada



Corona de Aragón, 14, entreplanta
50009Zaragoza
976.35.99.65 /Móvil 682.48.87.01
cofi@cofzaragoza.com
www.cofzaragoza.com



*“En torno a la familia
se libra hoy el
combate
fundamental por la
dignidad del
hombre”*

Juan Pablo II