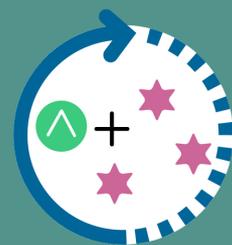


# APRENDE A GESTIONAR TU FERTILIDAD

EL MÉTODO SINTOTÉRMICO PARA TODOS  
CON LA APLICACIÓN EDUCATIVA SINTO ESTRELLAS



- Identifica tus días fértiles y tus días infértiles
- Descubre si estás ovulando y cuándo.
- Di adiós a los anticonceptivos hormonales
- 99,6% eficacia anticonceptiva



Esta muestra gratuita no contiene todas las páginas.  
Puedes comprar el libro completo o recibirlo como regalo de bienvenida  
al comprar tu plan de aprendizaje en [soysintotermica.com](http://soysintotermica.com)

# Aprende a gestionar tu fertilidad

El método sintotérmico para todos con la aplicación educativa Sinto Estrellas



Escrito por Marta Mondéjar Pineda

Este manual que tienes en tus manos ha sido escrito y publicado con la autorización de Fondation SymptoTherm. En él se explica la utilización de la plataforma educativa **Sinto Estrellas**, se ofrecen instrucciones para observar los biomarcadores del ciclo femenino y se exponen las reglas de interpretación del **Método sympto**<sup>®</sup>, el enfoque sintotérmico sintetizado y mejorado por Dr. R. Harri Wettstein y Christine Bourgeois.

Creado por la Fundación SymptoTherm, **sympto**<sup>®</sup> es (1) un método sintotérmico llamado Sintotermia, (b) una Escuela con un equipo internacional de consultoras y una plataforma educativa online única, y (3) una app que interpreta correctamente según nuestro método.

© Marta Mondéjar Pineda

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>El ciclo femenino</b>	<b>6</b>
<b>El ciclo y su relación con el reconocimiento de la fertilidad</b>	<b>7</b>
<b>El método sintotérmico (Sintotermia)</b>	<b>9</b>
<b>Sinto Estrellas: una aplicación educativa</b>	<b>10</b>
<b>Antes de comenzar a observar tu ciclo</b>	<b>11</b>
<b>Cómo empezar con la aplicación: lo básico</b>	<b>12</b>
Crea tu primer ciclo en Sinto Estrellas	12
Esquema de tu ciclo: iconos y colores	14
Una vista general de tu ciclograma al comienzo	15
Información esencial sobre tu ciclo	16
Rellena tu perfil	17
Contacta con tu consultora	17
Descubre mucho más	17
<b>El panel de observación</b>	<b>18</b>
Sangrado	19
Cómo anotar la menstruación y otros sangrados en el panel de observación	19
Relación sexual	20
Temperatura basal	21
¿Debo tomarla durante todo el ciclo?	21
¿Dónde debo tomarla?	21
¿Cómo debo tomarla?	21
¿Cuándo debo tomarla?	22
¿Cómo debo anotarla?	22
¿Cómo anotar la hora de la toma?	22
Cómo anotar la hora y la temperatura en el panel de observación	22
Elixir (flujo cervical) y sensación vaginal	23
Flujo cervical, el elixir de la vida	23
Claves para observar y reconocer el elixir.	24
La sensación vaginal	25
Cómo anotar el elixir y la sensación vaginal en el panel de observación	26
Combinaciones de elixir y sensación vaginal	27
Notas	28
Estado emocional	28
Interferencias	28
¿Qué factores pueden alterar la temperatura basal?	29
¿Cómo anotar las temperaturas alteradas en el ciclograma?	29
Modos de lactancia y perimenopausia	30
Ajustes	30

<b>Las reglas sintotérmicas del Método sympto®</b>	<b>31</b>
Apertura de la ventana fértil	31
Regla del Día de Seguridad de Döring-Rötzer	31
Cierre de la ventana fértil	34
Día Pico del flujo cervical	34
Línea de base y aumento de la temperatura basal	35
La comprobación cruzada	36
Ascenso precoz y tardío. Tabla de posibles variantes.	39
<b>Aprende a gestionar tu fertilidad</b>	<b>42</b>
Evita un embarazo	42
Aumenta tus posibilidades de quedar embarazada	43
Tu ciclograma durante el embarazo	45
Evita un embarazo durante la lactancia	47
Cómo mantener la infertilidad durante el mayor tiempo posible	48
Cómo gestionar la fertilidad si elegimos la lactancia exclusiva	49
Cómo gestionar la fertilidad tras los primeros 84 días o durante la lactancia mixta	51
Cómo gestionar posibles dificultades para identificar las señales	54
Evita un embarazo durante la perimenopausia	55
Navega por tus ciclos, descárgalos e imprímelos	58
Habla de la Sintotermia con tu ginecóloga	60
<b>Gestión avanzada de la fertilidad</b>	<b>61</b>
Aprende a examinar tu cérvix	61
Aprende a registrar tu ciclo en papel	64
Cambia al modo Experta	67
Utiliza el modo Billings	71
Modifica tu Día Döring-Rötzer	74
<b>Nuestros programas de aprendizaje</b>	<b>75</b>
Plan Básico de Sintotermia	76
Plan Avanzado de Sintotermia	76
Plan Experta en Sintotermia	77

# Introducción

Hoy día, cada vez más mujeres descubren, para su asombro, que la fertilidad puede ser gestionada fácilmente, sin necesidad de recurrir a métodos anticonceptivos hormonales o invasivos.

Existen diversos métodos de reconocimiento de la fertilidad que permiten determinar con relativa facilidad qué días son fértiles a lo largo del ciclo femenino.

Con esta valiosa información, la pareja puede, de una forma colaborativa que beneficiará a su relación, decidir cómo vive su sexualidad en días fértiles, de acuerdo con sus deseos y objetivos.

En la **Escuela *sympto***<sup>®</sup>, hemos optado por enseñar el método sintotérmico porque este ha sido identificado, por numerosos estudios científicos, como el método de reconocimiento de la fertilidad más efectivo a la hora de evitar un embarazo. Al mismo tiempo, proporciona información muy valiosa para la pareja que busca un bebé.

El método sintotérmico ha sido desarrollado por diferentes Escuelas con enfoques ligeramente diferentes y algunas diferencias en la aplicación de sus reglas.

El grado de efectividad de estos distintos enfoques varía, por lo que en la Escuela *sympto*<sup>®</sup>, habiéndolos estudiado minuciosamente, hicimos una cuidadosa síntesis de los enfoques más efectivos. Al mismo tiempo, pusimos especial interés en que la pareja disfrute el máximo número posible de días infértiles. Así nació el **Método *sympto***<sup>®</sup>.

Reconocemos la efectividad y el valor práctico, tanto de otros enfoques sintotérmicos, como de los demás métodos de reconocimiento de la fertilidad.

La pareja, según su estilo de vida, sus circunstancias y sus objetivos, podría valorar la aplicación de un método de reconocimiento de la fertilidad o un enfoque del método sintotérmico diferente al que nosotros proponemos.

No obstante, nos ha parecido importante ofrecer nuestra síntesis a aquellas parejas que deseen apostar por la máxima efectividad a la hora de evitar un embarazo.

Por otra parte, la Escuela *sympto*<sup>®</sup> ofrece una metodología de enseñanza, totalmente práctica y única hasta ahora en este campo, que facilita y acelera el aprendizaje.

Conscientes de la importancia de aprender el método sintotérmico con una consultora, ofrecemos una plataforma educativa en línea especialmente diseñada para el encuentro e interacción de estas y las estudiantes.

Esta plataforma se fundamenta en una aplicación inteligente llamada en español **Sinto Estrellas**. Esta aplicación guía a la estudiante en el momento de registrar sus observaciones e incluso puede interpretarlas correctamente conforme al Método *sympto*<sup>®</sup>, el enfoque sintetizado por la Escuela.

Esto le permite ver rápidamente cómo se aplican las reglas que ella misma habrá leído en este manual.

La labor de su consultora será ayudarle con su experiencia a registrar observaciones correctas, entender bien las reglas y enseñarle a manejar situaciones complejas.

Así, la Escuela *sympto*<sup>®</sup> ofrece un método de aprendizaje en línea y a distancia, destinado fundamentalmente a mujeres del siglo XXI que buscan un aprendizaje práctico y personalizado.

Además, la Escuela *sympto*<sup>®</sup> ha creado un nuevo lenguaje diseñado para facilitar el aprendizaje. Por ejemplo, usamos un lenguaje de iconos que, de la forma más sencilla, abarca todos los tipos de flujo cervical.

También, en 2012, inventamos la palabra francesa “Symptothermie” (Sintotermia en español) para referirnos al método sintotérmico. De hecho, ¡la Sintotermia es el estilo de vida de la mujer que utiliza nuestra aplicación y nuestro método!

## El ciclo femenino

Este manual te ayudará a descubrir que el ciclo femenino sigue una lógica, es decir, funciona de una forma particular, ¡y comprobarás que conocer su funcionamiento tiene utilidad!

De hecho, el ciclo menstrual es indispensable para nuestro bienestar y nuestra salud, presente y futura, más allá incluso de los años fértiles.

Pero, desafortunadamente, millones de mujeres anulan o sustituyen su ciclo natural por un ciclo artificial creado por anticonceptivos hormonales que, a la postre, están plagados de efectos secundarios.

Es cierto que, en muchos lugares del planeta, las mujeres no tienen opción. Pero, si cuentas con una pareja dispuesta a colaborar e involucrarse en la planificación familiar, podrás ejercer tu derecho de nacimiento de tener un ciclo menstrual. Disfrutarás de sus beneficios y, de paso, te liberarás de los efectos secundarios de los anticonceptivos hormonales, incluyendo la falta de libido.

También descubrirás que la autogestión de la fertilidad resulta posible, única y precisamente, gracias al funcionamiento del ciclo femenino. Y esto, sin duda, te ayudará a darte cuenta de que tu cuerpo es sabio, poderoso y maravilloso. Saberlo te permitirá reconciliarte por completo con tu feminidad, tu menstruación y tu ciclicidad. ¡De ahí a sentirte como una diosa sólo hay un paso!

## El método sintotérmico (Sintotermia)

El método sintotérmico es un método de reconocimiento de la fertilidad que se basa en la observación de dos biomarcadores: el flujo cervical y la temperatura basal, o de reposo. Nosotras le llamamos **Sintotermia**.

Un biomarcador es un indicador biológico, a través del cual nos habla nuestro cuerpo dándonos información sobre su estado.

Adicionalmente, la sensación interna en la vulva o en la apertura vaginal y la posición, grado de apertura y textura del cuello del útero o cérvix pueden resultar útiles, sobre todo en ausencia de flujo cervical.

Sin embargo, para empezar, te recomendamos concentrarte únicamente en la observación del flujo cervical y la temperatura basal.

En una gráfica, llamada **ciclograma**, anotamos el resultado de nuestra observación diariamente y luego aplicamos un conjunto de reglas que nos permitirá interpretar los datos e identificar la ventana fértil.

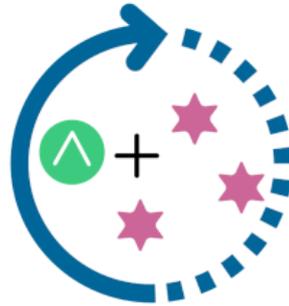
Las reglas que utilizamos en nuestra Escuela han sido cuidadosamente escogidas para garantizar la eficacia del Método *sympto*<sup>®</sup>, basándonos fundamentalmente en las Escuelas europeas NFP-Sensiplan e INER-Rötzer. A la vez, hemos procurado simplificar y facilitar el aprendizaje.

Si bien aprender las reglas puede resultar relativamente sencillo, observar los biomarcadores y anotar correctamente los resultados requiere de la guía de una consultora, experta en el método. Esto garantizará la eficacia anticonceptiva, así como la optimización en la búsqueda de un embarazo.

Conscientes de la importancia de recibir esta guía, hemos desarrollado nuestra plataforma educativa que facilita que ambas, tu consultora y tú, trabajéis juntas en tu ciclograma y podáis comunicaros de manera efectiva, sin importar la distancia.

A fin de que puedas concentrarte en aprender a observar tus biomarcadores, iremos viendo, más adelante en este manual, las reglas sintotérmicas para interpretar tu ciclograma de manera práctica.

# Sinto Estrellas: una aplicación educativa



En 2006, la Fundación SymptoTherm desarrolló **sympto**<sup>®</sup>, la primera aplicación capaz de interpretar una gráfica siguiendo las reglas del Método **sympto**<sup>®</sup>.

En 2016, **sympto**<sup>®</sup> fue elegida por FACTS, una asociación médica norteamericana, como la aplicación interpretativa más fiable del mercado.

En noviembre de 2021, la Fundación SymptoTherm lanza **Sinto Estrellas**, una versión mejorada, más moderna y amigable, disponible para Android, iPhone y desde cualquier navegador web.

Al igual que sus predecesoras, lo más destacable de **Sinto Estrellas** es que puede interpretar con total exactitud, de acuerdo con las reglas del Método **sympto**<sup>®</sup>. Principalmente, es un tutorial que nos acompaña cada día con mensajes didácticos y nos conecta directamente con una consultora, experta en el método.

¡Por supuesto, no se trata de un simple buzón de contacto o un chat! La consultora puede ver y corregir el ciclograma de su clienta, comentar los puntos de enseñanza más importantes y darle consejo. Esto representa un verdadero salto evolutivo en nuestra era digital, y **Sinto Estrellas** es la única aplicación que lo permite.

**Sinto Estrellas** se ha convertido en una herramienta única, moderna y confiable para enseñar y aprender la Sintotermia en línea gracias al buzón de contacto y la interacción de consultora y estudiante en tiempo real, en múltiples dispositivos.

## Antes de comenzar a observar tu ciclo

Para tomar tu temperatura basal, necesitarás un termómetro basal digital de alta precisión, con dos decimales, o un termómetro de galinstan.

Puedes encontrar un termómetro de galinstan en cualquier farmacia, pero puede precisar entre tres y ocho minutos para recoger tu temperatura basal. Por este motivo, te recomendamos invertir en un buen **termómetro basal digital**, que apenas tardará un minuto con excelentes resultados. Si no puedes encontrar este tipo de termómetro en farmacias, puedes adquirirlo por Internet.

Si tomas la píldora, o usas otro anticonceptivo hormonal, el primer paso será dejarlo. Es recomendable terminar de usarlo correctamente, siguiendo las indicaciones del prospecto.

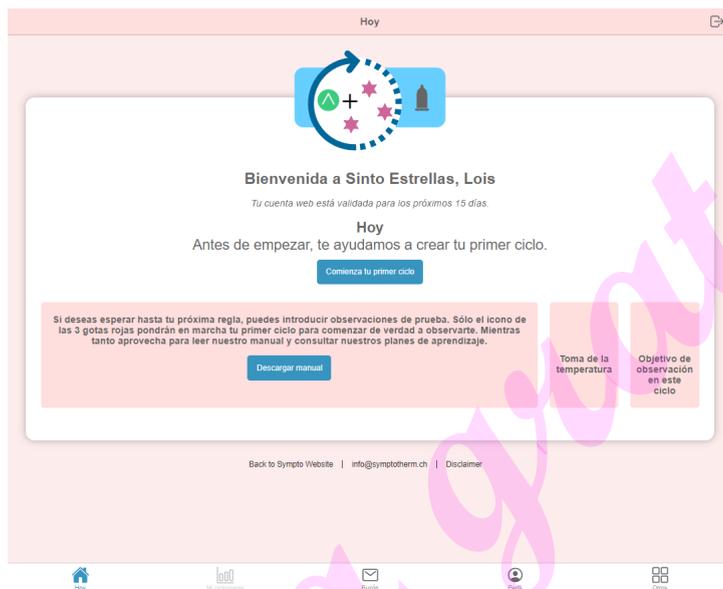
Una vez regrese tu sangrado natural, podrás comenzar a observar tus biomarcadores.



# Cómo empezar con la aplicación: lo básico

## Crea tu primer ciclo en Sinto Estrellas

Al iniciar sesión por primera vez o abrir la aplicación, después de crear tu cuenta en **Sinto Estrellas**, encontrarás una pantalla de bienvenida destinada a ayudarte a crear tu primer ciclo.



El botón **Comienza tu primer ciclo** te permitirá elegir una fecha reciente en la que comenzó tu última menstruación.



Entrarás así al **panel de observación** de la fecha elegida donde, como iremos viendo, se registran las observaciones, anotaciones y posibles interferencias de cada día.

Una vez en el panel de observación, debes utilizar el icono de tres gotas de sangre 🩸 para iniciar tu primer ciclo en **Sinto Estrellas**.

31. Oct. 2021

Registros Interferencias Ajustes

**Si deseas esperar hasta tu próxima regla, puedes introducir observaciones de prueba.** Sólo el icono de las 3 gotas rojas pondrán en marcha tu primer ciclo. Mientras tanto, lee nuestro manual y consulta nuestros planes de aprendizaje.

**Te encuentras en el modo tutorial, que es el predeterminado. Existe un modo Experta que no te ofrece guía y permite interpretar tu ciclograma con un mínimo de registros. Usarlo requiere de experiencia en el Método sympto®. Puedes comentarlo con tu consultora una vez hayas completado tu plan de aprendizaje.**

Sangrado

✕ 🩸 🩸 🩸

Relación sexual

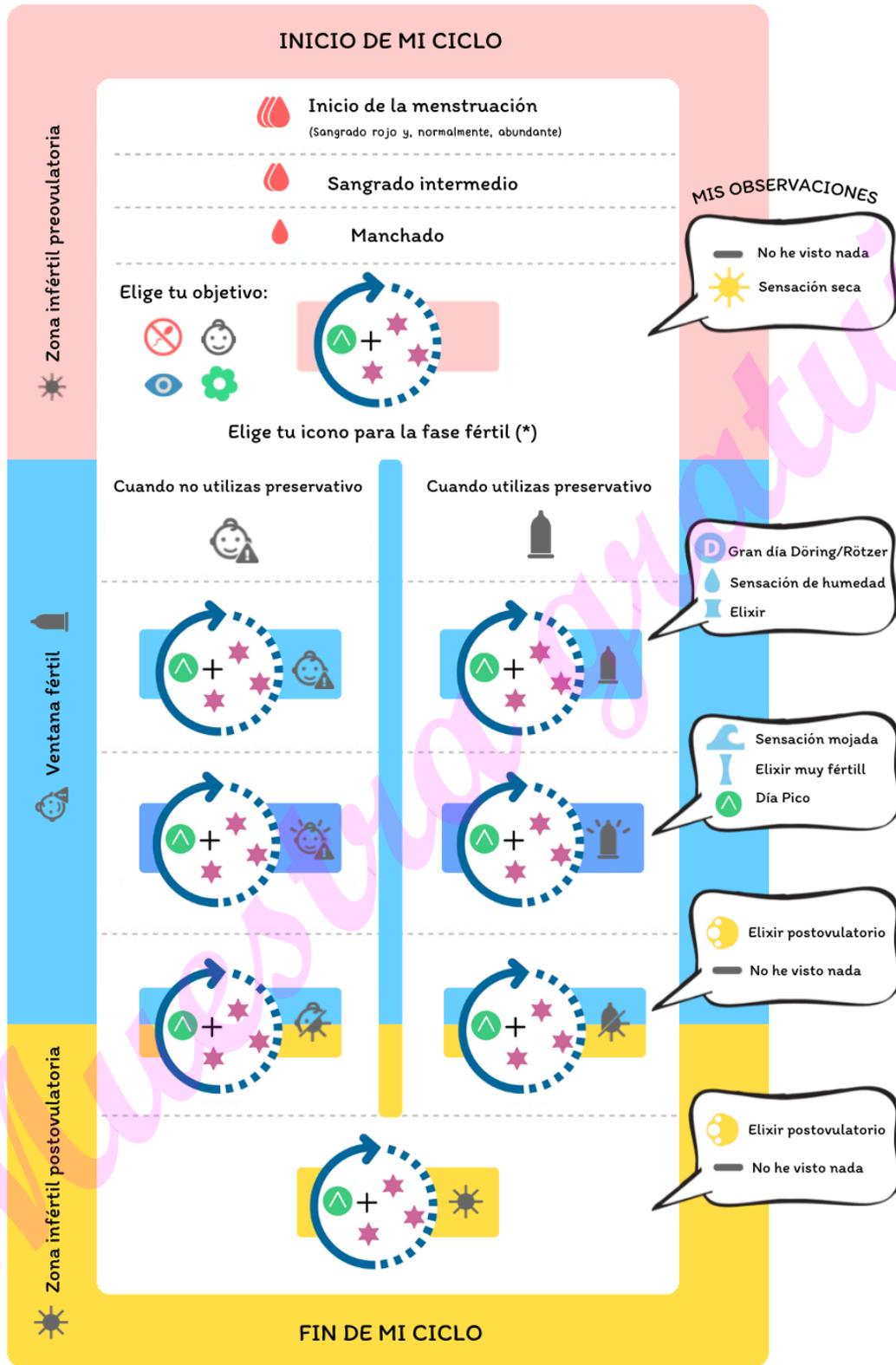
✕ ❤️ ❤️

Temperatura basal

Guardar

Si prefieres practicar hasta que llegue tu próxima menstruación, puedes introducir cualquier otro icono, incluyendo los demás iconos de sangrado. Ninguno de ellos dará comienzo al ciclo. Cada icono viene con una explicación de lo que significa.

# Esquema de tu ciclo: iconos y colores



(\* Cámbialo sólo cuando sea necesario)

## Rellena tu perfil

Después de iniciar tu primer ciclo y seleccionar tu objetivo para este ciclo en la rueda dentada, puedes rellenar tu perfil. Accederás a través del botón **Perfil** que encontrarás debajo del ciclograma.

Completar tu perfil es muy importante porque proporciona a tu consultora detalles sobre factores relevantes para tu ciclo.

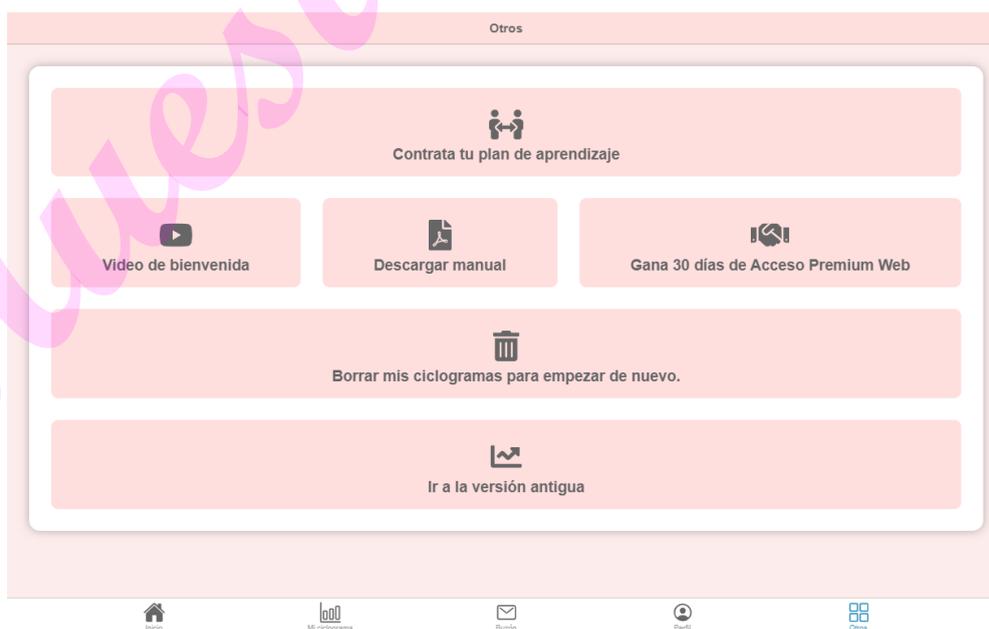
## Contacta con tu consultora

Podrás contactar con tu consultora o con la Escuela *sympto*<sup>®</sup> si tienes alguna incidencia técnica a través del **Buzón**, que también se encuentra debajo del ciclograma.

La novedad en **Sinto Estrellas** es que podrás enviar imágenes a través del buzón. Puedes utilizar esta funcionalidad para enviar fotos de tu flujo cervical a tu consultora, si lo deseas.

## Descubre mucho más

El botón **Otros**, que se encuentra también debajo del ciclograma te da acceso a varios botones que te animamos a explorar.



## El panel de observación

El panel de observación es el lugar donde registramos las observaciones de cada día.

Puedes acceder a él haciendo clic en el botón **Panel de Observación** que encontrarás en la sección **Inicio**. También puedes pulsar en cualquier día de tu ciclograma para entrar al panel de observación de dicho día.

Una vez accedes al panel, puedes ver que se divide en tres secciones: Registros, Interferencias y Ajustes.

01. Nov. 2021

Registros Interferencias Ajustes

Durante este primer ciclo, tómate la temperatura basal también durante el sangrado. Contacta con tu consultora, consigue nuestro manual y léelo con atención.

**Durante la menstruación, tómate la temperatura siempre que sea posible.**

**Sangrado**

No introduzco ningún valor en esta línea.

**Relación sexual**

No introduzco ningún valor en esta línea.

**Temperatura basal**

Guardar

A continuación, iremos viendo, uno por uno, los apartados que contiene cada sección del panel de observación y profundizaremos en cada uno de ellos a fin de registrar correctamente nuestras observaciones.

## Aumenta tus posibilidades de quedar embarazada

El método sintotérmico es mucho más conocido entre las mujeres que buscan un embarazo que entre aquellas que desean evitarlo. La razón es que conocer tus días más fértiles y aprender a identificar a tiempo la fecha aproximada de tu ovulación aumenta mucho tus posibilidades de embarazo.

El estudio *“Resultados del tratamiento de la infertilidad con el método sintotérmico en un estudio español”* publicado en el Vol. 21, Núm. 2 (2020) de la revista *Matronas Profesión* reveló que, en casos especiales de baja fertilidad, un 40,7% de las mujeres de 35 o más años y un 42,2% de las mujeres con una enfermedad crónica consiguieron la gestación. Por otro lado, un 13,3% de las parejas con baja fertilidad masculina también tuvieron éxito. Y, por si fuera poco, un 17,6% de parejas con estudios de infertilidad en los que las Técnicas de Reproducción Asistida (TRA) habían fallado, también lo lograron.

Está claro que el entrenamiento en el método sintotérmico es una primera línea de tratamiento, ya que no tiene efectos secundarios y no es invasivo. De hecho, es el mejor punto de partida.

Si tus ciclogramas muestran que estás ovulando con regularidad y sigues sin conseguir el embarazo después de un año intentándolo, pide a tu pareja que se haga pruebas. Si su recuento de espermatozoides está dentro del rango fértil, acude a un médico para que te examine en busca de otras causas de infertilidad.

En ese momento, a tu médico le será muy útil ver tus ciclogramas. Más adelante te explicaremos cómo compartir tus gráficas de Sinto Estrellas.

¡Pero no adelantemos acontecimientos! Y, sobre todo, no te estreses. El estrés es enemigo de la ovulación. Así que, ¡relájate y disfruta del viaje!

El primer paso es aprender a observar tu ciclo y registrar tus biomarcadores para identificar tus días más fértiles. Repasa las páginas [18 a 30](#) de este manual si es necesario.

Durante dos ciclos, tómate la temperatura basal todos los días. Te recomendamos que lo hagas por vía vaginal o rectal para obtener los

## **Evita un embarazo durante la lactancia**

El cuerpo femenino está asombrosamente preparado para evitar un nuevo embarazo durante la lactancia.

La naturaleza es sabia y tiene previsto que tu bebé necesita toda tu atención y cuidados. Por ello, tu cuerpo cuenta con un mecanismo anticonceptivo que garantiza que no quedes de nuevo embarazada demasiado pronto. Este mecanismo está relacionado con la frecuencia e intensidad con la que das el pecho a tu bebé.

A fin de mantener tu infertilidad durante el mayor tiempo posible durante esta etapa, deberás seguir las recomendaciones de La Liga de la Leche que te explicaremos enseguida. Pero, si no deseas seguirlas estrictamente o en absoluto, de todas formas, tu cuerpo necesitará un tiempo para recuperar la normalidad.

Durante ese tiempo, no podrás utilizar el método sintotérmico sino que deberás conocer cómo se comporta el cuerpo después del parto. Tendrás que aprender a observar las señales que indican que tu fertilidad está regresando.

Por tanto, para gestionar nuestra fertilidad en Sinto Estrellas, aplicaremos una versión del MELA (Método de Lactancia y Amenorrea), combinado con un principio más restrictivo tomado de la Escuela NFP-Sensiplan. Pero prescindiremos de las temperaturas ya que no resulta útil ni práctico tomarlas durante la lactancia.

Conocer las ventajas y desventajas de seguir estrictamente las recomendaciones de La Liga de la Leche, te ayudará a tomar decisiones conscientes y bien informadas durante esta etapa.

Cualquiera que sea tu decisión al respecto, aplicar nuestra versión del MELA te ayudará a gestionar tu fertilidad sin necesidad de recurrir a la minipíldora. De esta manera, evitarás transmitir hormonas sintéticas a tu bebé a través de la leche materna.

## Evita un embarazo durante la perimenopausia

Queremos que nuestra aplicación, Sinto Estrellas, y lo que aprendas en nuestra Escuela, te acompañe durante toda tu vida fértil. Por ello, no podíamos descuidar una etapa tan importante como la perimenopausia: un tiempo de recalibración hormonal, según la autora Lara Briden.

Aunque la fertilidad disminuye durante la perimenopausia, el embarazo aún es posible. Por tanto, quizá quieras aprender a gestionarla correctamente durante esta etapa.

La perimenopausia suele comenzar entre los 40 y 50 años. Por supuesto, cada mujer es diferente y tus ciclos podrían no cambiar hasta más tarde.

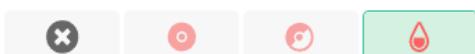
Te recomendamos comprar uno o dos buenos libros sobre el tema, como *La sabiduría de la menopausia*, de Christiane Northrup, o *Cómo mejorar tu salud hormonal: La guía definitiva para tener hormonas sanas después de los 40*, de Lara Briden.

Puedes identificar la llegada de la perimenopausia cuando experimentes uno o varios de los siguientes síntomas regularmente:

- El aumento de temperatura se retrasa hasta el quinto día después del Día Pico, o incluso más tarde.
- La fase preovulatoria se acorta, y tu Gran Día Döring-Rötzer se coloca en el día 4 del ciclo, o incluso más temprano.
- El aumento de temperatura se vuelve menos pronunciado y más irregular. La fase postovulatoria se acorta o fluctúa.
- El aumento de temperatura puede ser incompleto, lo que indica que no se ha producido la ovulación.

Si estás en perimenopausia, aprovecha tu siguiente sangrado para entrar en el panel de observación y activar el modo Perimenopausia. Si tienes dudas, contacta con tu consultora.

Modos de Lactancia y Perimenopausia



Modo perimenopausia.

## Navega por tus ciclos, descárgalos e imprímelos

Una vez que registres varios ciclos en Sinto Estrellas es muy posible que necesites moverte por tus ciclos o, tal vez, ver, compartir o imprimir un ciclo en particular. ¡Verás que es muy fácil!

Para navegar por tu ciclo y desplazarte al anterior o al siguiente, utiliza las fechas de color rosa que aparecen en la parte inferior derecha e izquierda del ciclograma.



Si quieres ver un ciclo en particular, pulsa el icono del ciclo  y se desplegará la lista de tus ciclos. Si quieres descargar o imprimir tu ciclo actual o cualquiera de la lista, pulsa el icono .



## Nuestros programas de aprendizaje

Hemos creado Sinto Estrellas para mejorar el proceso de aprendizaje de la Sintotermia y para llegar al mayor número de mujeres posible.

Gracias a nuestra aplicación, aprender el método sintotérmico se convierte en una experiencia personalizada y sencilla para toda mujer que tenga un smartphone y una conexión a Internet.

Sin embargo, es esencial aprender la Sintotermia con ayuda de una consultora.

Leer o aprender la teoría tú sola no es suficiente. Necesitas que una mujer experimentada esté a tu lado, te ofrezca apoyo, vea los errores que Sinto Estrellas no podrá detectar y te dé las respuestas que no encontrarás en ningún manual.

Además, la seguridad y paz mental que te garantiza contar con una consultora durante tu aprendizaje bien merece la inversión. En realidad, si echas cuentas, verás cuánto ahorrarás en píldoras y preservativos. Y, lo que es más importante, estarás invirtiendo en ti misma, tu salud e incluso en tu relación de pareja.

Por ello, la Escuela *sympto*<sup>®</sup> te ofrece planes de aprendizaje con la aplicación educativa Sinto Estrellas.

Si vives en España o Latinoamérica, podrás contratar tus planes de aprendizaje en [soysintotermica.com](http://soysintotermica.com).

A continuación, te explicamos lo que te ofrecemos en cada uno de nuestros planes, para que puedas elegir el que mejor se adapte a ti.

## Plan Básico de Sintotermia

Durante seis meses, tendrás acceso web a nuestra aplicación y tu consultora estará disponible para contestar a tus preguntas una vez por semana y validar tu ascenso de temperatura y cierre de la ventana fértil. Estará disponible para atender una consulta de urgencia al mes. La comunicación será a través del buzón de mensajes de Sinto Estrellas. Está pensado para un aprendizaje independiente. Tú eres quien contacta con tu consultora cuando la necesitas.

Como regalo de bienvenida, podrás descargar una copia gratuita de nuestro manual *Aprende a gestionar tu fertilidad. El método sintotérmico para todos con la aplicación educativa Sinto Estrellas.*

## Plan Avanzado de Sintotermia

Durante seis meses, tu consultora te realizará un seguimiento activo y contactará contigo en caso de que sea necesario. Además, estará disponible para responder a tus preguntas dos veces por semana y validar tu ascenso de temperatura y cierre de la ventana fértil. Estará disponible para atender dos consultas de urgencia al mes. La comunicación será a través del buzón de mensajes de Sinto Estrellas. Tendrás acceso web a nuestra aplicación durante 12 meses.

Además, durante los seis meses de aprendizaje, también tendrás derecho a una consulta de 20 minutos al mes, a través de teléfono o videoconferencia. Tu pareja también puede asistir a alguna consulta, por ejemplo a la primera, si necesitas que hablemos con él sobre el método.

Como regalo de bienvenida, podrás descargar una copia gratuita de nuestro manual *Aprende a gestionar tu fertilidad. El método sintotérmico para todos con la aplicación educativa Sinto Estrellas.*

## Plan Experta en Sintotermia

Tendrás acceso web a nuestra aplicación para siempre. Durante doce meses, tu consultora te realizará un seguimiento activo y contactará contigo en caso de que sea necesario. Además, estará disponible para contestar a tus preguntas dos veces por semana y validar tu ascenso de temperatura y cierre de la ventana fértil. Estará disponible para atender una consulta de urgencia a la semana. La comunicación será a través del buzón de mensajes de Sinto Estrellas.

Durante los doce meses de aprendizaje, también tendrás derecho a 9 horas (540 minutos) de consulta, a través de teléfono o videoconferencia, que podrás repartir cómo prefieras. (Por ejemplo, 45 minutos al mes). Tu pareja también puede asistir a alguna consulta, por ejemplo a la primera, si necesitas que hablemos con él sobre el método.

Además, dependiendo de los servicios y habilidades particulares de la consultora que contrates, podrán incluirse servicios de naturopatía, homeopatía, hierbas medicinales, consultoría especializada en lactancia, sangrado libre, huevo de jade, escucha activa, empoderamiento femenino, inteligencia emocional, sexualidad, registro de la gráfica durante la enfermedad, etc. Pregunta a tu consultora en cuál o cuáles de estos servicios es experta.

Como regalo de bienvenida, podrás descargar una copia gratuita de nuestro manual *Aprende a gestionar tu fertilidad. El método sintotérmico para todos con la aplicación educativa Sinto Estrellas*.

Además, te enviaremos un termómetro basal CycloTest Lady



¡Te deseamos un feliz aprendizaje!