

El programa **Póngase Listo** de Planificación Familiar es un programa diseñado para reducir el número de embarazos no planeados y mejorar el bienestar de los niños y las familias de Carolina del Norte.

### La planificación familiar le puede ayudar a tener una mejor vida.

- Le ayuda a decidir cuándo tener un hijo o si debe embarazarse.
- Le ayuda a planear cómo tener un embarazo y parto más sano.
- Le permite a los padres tener una mejor situación financiera y emocional para su familia.
- La planificación familiar le permite tener más tiempo para atender y darle a sus hijos.



### El programa de **Póngase Listo** de Carolina del Norte:

- Ofrece servicios para la planificación familiar y anticonceptivos;
- Es gratuito – no hay ningún costo por los servicios;
- Es voluntario; y
- Es confidencial.

### ¿A quién puedo llamar si tengo preguntas?

Llame a su oficina local de Departamento de Servicios Sociales o su Departamento de Salud de su condado al número de teléfono que se encuentran en el internet.

Para obtener más información visite:

[dma.ncdhhs.gov](http://dma.ncdhhs.gov)

## Póngase Listo

es patrocinado por  
La División de Asistencia Médica y  
La División de Salud Pública  
de Carolina del Norte

El programa de **Póngase Listo** ha sido continuado con la Opción Estatal de Elegibilidad para Servicios de Planificación Familiar. Para obtener más información visite a <http://bit.ly/28KrVra>



Medical Assistance  
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Estado de Carolina del Norte  
Pat McCrory, Gobernador  
Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Richard O. Brajer, Secretaria  
[www.ncdhhs.gov/espanol](http://www.ncdhhs.gov/espanol)

N.C. DHHS es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas.

Rev. 6/2016

# Póngase Listo. Esté Preparado.

Un Programa  
de Planificación Familiar

¿Está listo para ser  
padre o madre?

¿Está listo para  
tener otro hijo?

¿Cree que todavía  
quiere tener más hijos?



Si contestó no a cualquiera  
de estas preguntas...

Tal vez usted pueda calificar para  
recibir métodos anticonceptivos y  
servicios médicos **GRATUITAMENTE**

# Métodos Anticonceptivos Gratuitos para Hombres y Mujeres que Califican

## ¿Quién puede solicitar el programa de Póngase Listo?

- Los ciudadanos de los Estados Unidos o inmigrantes legales.
- Los residentes de Carolina del Norte que:
  - ✓ No estén embarazadas
  - ✓ No estén esterilizadas/os
  - ✓ No estén en la cárcel o
  - ✓ Que tengan un ingreso hasta 195% arriba del nivel de la pobreza federal o menor.
- Las personas que no están cubiertas por Medicaid

Otros requerimientos pueden ser solicitados.

## ¿Cómo puedo prevenir un embarazo?

(Los términos "métodos de anticoncepción" o "control de natalidad" se refieren a la prevención del embarazo)

**No tenga relaciones sexuales**  
(abstinencia)

o

**Use un método de anticoncepción**

(Como la píldora, la inyección, el DIU o dispositivo intrauterino, los condones, etc.)

## ¿Qué es lo que ofrece el programa Póngase Listo?

El programa ofrece:

- Examen médico de planificación familiar inicial y examen anual;
- Consultas de seguimiento de planificación familiar;
- Asesoría para la planificación familiar y de métodos de anticoncepción;
- Pruebas del embarazo;
- Algunos tipos de anticonceptivos como la píldora, inyecciones el dispositivo intrauterino (DIU), así también como el ligamiento de trompas y la vasectomía;
- Análisis de laboratorio de planificación familiar;
- Prueba del VIH (Virus de Inmunodeficiencia Adquirido);
- Pruebas y tratamiento limitado para enfermedades de transmisión sexual;
- Prueba del Papanicolau (cáncer de la matriz);
- Ayuda para planear cuándo tener un hijo; y
- Referencias.

## ¿Dónde puedo ir para recibir estos servicios?

Cualquier proveedor participante de planificación familiar registrado con Medicaid puede darle los servicios de Póngase Listo:

- Médicos privados
- Departamentos de salud de su localidad
- Centros de salud calificados federalmente
- Clínicas de salud rural
- Agencias de planificación familiar (Planned Parenthood)

**Póngase Listo es conocido en inglés como Be Smart o Family Planning Waiver**

## ¿Qué servicios no están cubiertos?

- Visitas a la sala de emergencia
- Servicios dentales
- Pruebas y tratamiento de fertilidad
- Histerectomías (Extracción del matriz)
- Abortos
- Atención médica durante el embarazo
- Ambulancia
- Condones
- Espumas, jaleas o supositorios anticonceptivos
- Equipo médico durable
- Atención de salud en casa
- Atención de salud en hospitales
- Salud mental
- Ópticas
- Tratamiento para el SIDA
- Tratamiento para el cáncer
- Visitas médicas por enfermedad
- Cualquier otro servicio médico que no esté relacionado con la planificación familiar

**Para obtener atención médica para otras condiciones de salud, usted puede dirigirse a su clínica de salud comunitaria o su departamento de salud local los cuales ofrecen atención médica básica.**

## ¿Cómo puedo solicitar el programa de Póngase Listo?

La solicitud está disponible en:

- La oficina del Departamento de Servicios Sociales de su condado
- El departamento de salud local
- En muchas clínicas de salud comunitarias
- En la Internet: <https://dma.ncdhhs.gov>

## ¿Cuánto tiempo tarda la solicitud en ser aprobada?

La mayoría de las solicitudes son evaluadas y procesadas en 45 días.