

**NOTA:** Ningún método de control de natalidad es 100% seguro contra el embarazo, las ETS y el VIH, el único es la abstinencia. Cada método tiene posibles efectos secundarios que usted debe conocer antes de usarlo. Pida más información a su proveedor de servicios médicos.



- Visite a su proveedor de servicios médicos **antes** de quedar embarazada
- Comprenda la importancia de llevar un estilo de vida saludable **desde ahora** de manera que usted y su bebé permanezcan sanos durante y después del embarazo
- Tomar vitamina B (ácido fólico) todos los días **antes** de quedar embarazada puede ayudarle a evitar malformaciones congénitas

**Proteja a su bebé desde ahora:**

**Formas fáciles y seguras de evitar un embarazo no planificado:**

**Métodos permanentes:** Esterilización quirúrgica para hombres y mujeres

**Implantes:** Implante subdérmico, DIU

**Métodos hormonales:** Inyecciones hormonales, anticonceptivos orales o la "píldora", el parche, el anillo anticonceptivo vaginal

**Métodos de barrera:** preservativo femenino y masculino, diafragma, esponja, capuchón cervical, espermicida

**Anticoncepción de emergencia:** "La píldora del día después," solamente se debe tomar si el primer método anticonceptivo falla

Pida a su proveedor de cuidados de salud que le ayude a decidir cuál es el método más apropiado para usted.



**Preguntas que debe hacerse antes de quedar embarazada:**

- ¿Estoy lista para ser madre?
- ¿Podré terminar la escuela?
- ¿Tendré un seguro médico que pueda pagar y cubrir la atención prenatal, el parto, y los cuidados para mí y para mi bebé después del parto?
- ¿Podré conseguir o mantener un empleo aceptable con beneficios médicos para mí y para mi hijo?
- ¿Podré costear un hogar seguro y sano para mí y para mi hijo?
- ¿Hay personas a mi alrededor a quienes puedo acudir si mi bebé o yo necesitamos ayuda?

Si usted ha respondido "no" a cualquiera de las preguntas anteriores, entonces **no** es el momento apropiado para quedar embarazada.

**usted puede decidir si desea tener hijos y cuando desea tenerlos**  
**Prepárese para su embarazo y planeelo**


Para encontrar servicios de planificación familiar en su área, **contacte al departamento de salud local:**

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Condado Allegany • 301-759-5084     | Condado Harford • 410-638-8457       |
| Condado Anne Arundel • 410-222-7145 | Condado Howard • 410-313-7500        |
| Ciudad de Baltimore • 410-396-0186  | Condado Kent • 410-778-1350          |
| Condado Baltimore • 410-887-3725    | Condado Montgomery • 240-777-4248    |
| Condado Calvert • 410-535-5400      | Condado Prince George • 301-883-7859 |
| Condado Caroline • 410-479-8000     | Condado Queen Anne • 410-758-0720    |
| Condado Carroll • 410-876-4930      | Condado St. Mary • 301-475-4330      |
| Condado Cecil • 410-996-5135        | Condado Somerset • 443-523-1740      |
| Condado Charles • 301-609-6900      | Condado Talbot • 410-819-5600        |
| Condado Dorchester • 410-228-3223   | Condado Washington • 240-313-3200    |
| Condado Frederick • 301-662-7171    | Condado Wicomico • 410-543-6962      |
| Condado Garrett • 301-334-7700      | Condado Worcester • 410-957-2005     |

O **contacte a:**

- **Community Clinics, Incorporated al 240-790-3325**  
(<http://cciweb.org/programs/family-planning>)
- **Planned Parenthood de Maryland al 410-576-1400**  
([www.plannedparenthoodmd.org](http://www.plannedparenthoodmd.org))
- **Centro de Salud Materno e Infantil al 410-767-6713**  
([www.fha.state.md.us/mch](http://www.fha.state.md.us/mch))

Si usted o su cónyuge está embarazada, comience los cuidados prenatales tan pronto como sea posible. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de control de natalidad o para programa los cuidados prenatales, llame al:  
**1-800-456-8900**



Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland  
201 W. Preston Street  
Baltimore, MD 21201

Larry Hogan, Gobernador  
Boyd Rutherford Vicegobernador  
Van Mitchell, Secretario

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland se prestan fundamentados en políticas de no discriminación. Esta política prohíbe discriminar por raza, color, sexo, u origen nacional y rige para las disposiciones relacionadas con el empleo y la garantía de ventajas, privilegios y adaptaciones. El Departamento, de conformidad con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA), garantiza que los individuos con discapacidades tengan la oportunidad de participar en y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades laborales del Departamento.

## Planificación Familiar



**Una guía para usted**