

Asistencia para el cuidado menstrual (el periodo) en Virginia



Planes de Medicaid en Virginia

Aetna Better Health: Los miembros califican para \$20 por mes para cubrir los productos de venta libre para el cuidado menstrual. Para solicitar, visite <https://es.aetnabetterhealth.com/virginia/period-pack.html>

Anthem HealthKeepers Plus: Llame al número de teléfono de servicios para miembros que figura en su tarjeta de seguro para hablar sobre la asistencia para productos de cuidado menstrual. Visite <https://mss.anthem.com/va/benefits/medicaid-plans.html>

Molina Healthcare: Llame al número de servicios para miembros que figura en su seguro para hablar sobre la asistencia para los productos de cuidado menstrual. Más información en <https://www.molinahealthcare.com/members/va/es-US/mem/medicaid/benefits-and-services.aspx>

Sentara Community Plan: Los miembros pueden pedir hasta \$20 en productos de higiene femenina cada trimestre, incluyendo tampones, toallas sanitarias, toallitas femeninas y bragas menstruales. Explora los beneficios adicionales en <https://www.sentarahealthplans.com/plans/medicaid/added-benefits>

United Healthcare Community Plan: Los miembros elegibles de 11 a 49 años pueden recibir ropa interior gratuita que absorbe la menstruación (bragas menstruales). Explora los beneficios adicionales en <https://www.uhc.com/communityplan/virginia/plans/medicaid/cardinal-care>

Seguro basado en el empleo

• **Apoyo para Cuentas de Ahorros para la Salud y la Cuentas de Ahorros Flexibles:** La Ley CARES permite que las cuentas con ventajitas fiscales (HSA, Archer MSA, Health FSA y HRA) reembolsen "gastos médicos calificados", incluyendo el costo de productos para el cuidado menstrual.



Escuelas públicas en Virginia

La ley de Virginia requiere que todas las escuelas públicas ofrezcan suministros menstruales gratuitos en los baños escolares para los grados 5 a 12. Si los suministros no están disponibles, habla con la enfermera de la escuela o con el consejero académico para obtener ayuda.

Apoyo escolar

Programas de apoyo a la comunidad

Varias organizaciones comunitarias ofrecen suministros menstruales sin costo alguno. Llame o consulte los sitios web para confirmar la disponibilidad.

Northern VA

The Free Period Pantry

Como una "pequeña biblioteca" de productos para el cuidado menstrual. 900 Maple Ave East, Vienna, VA 22180 | <https://freeperiodpantry.org/>

Lorton Community Action Center

Dispensa de alimentos y artículos, incluyendo "kits de higiene" <https://lortonaction.org/food-pantry/>

Junior League of Northern VA

Trabajando para establecer recursos para el cuidado menstrual en todo el norte de VA <https://www.jlnv.org/period-pantries/> | Llame 703-442-4163 o visite:

- **Springfield Family Resource Center:** 7224 Commerce St., Apt. T-4, Springfield, VA 22150 | 703-644-0000
- **Culmore Family Resource Center:** 3304B Culmore Court, Falls Church, VA 22041 | 703-379-5217
- **Women Giving Back:** 20 Export Dr., Sterling, VA 20164 | 703-554-9386

Mobile Hope

Refugio de emergencia en Leesburg, VA que ocasionalmente recibe donaciones de suministros menstruales. <https://mobile-hope.org/contact> | 703-771-1400

Hampton Roads / Tidewater

ODU Student Health: Women's & Gender Equity Center

Productos gratuitos para la menstruación (copas menstruales, tampones, compresas, protectores diarios y toallitas femeninas) <https://www.odu.edu/wgec/resources>

Williamsburg House of Mercy

Kits de higiene distribuidos a través del banco de pañales <https://williamsburghouseofmercy.org> | 757-229-3700

Village Family Outreach

Kits de higiene distribuidos a través del programa de dispensa de alimentos <https://www.villagefamilyoutreach.net/our-programs>



Asistencia para el cuidado menstrual (el periodo) en Virginia

Desarrollado en colaboración con VA Bleeding Disorders Program, the Virginia HTCs (VCU, UVA, CHKD, CNH), VA Hemophilia Foundation and the Hemophilia Association of the Capital Area.
Actualizado 5/31/24



Programas de apoyo a la comunidad

Varias organizaciones comunitarias ofrecen suministros menstruales sin costo alguno. Llame o consulte los sitios web para confirmar la disponibilidad.

Central Virginia

Richmond Hygiene Pantry

Una "pequeña biblioteca" de suministros para el cuidado menstrual. Los productos son gratuitos y se ofrecen en varios lugares del área metropolitana de Richmond: <https://feedthesteetsrva.org/hygiene-pantry> Contacto: feedthesteetsrva@gmail.com

- **MLK Community Gardens:** 1000 Mosby Ct., Richmond, VA 23223
- **Boys & Girls Club Southside:** 2409 Bainbridge St., Richmond, VA 23225
- **Tea Shop:** 1628 Williamsburg Rd., Richmond, VA 23231
- **Oakland Village Community Center:** 1400 Old Bronze Rd., Henrico, VA 23231
- **106 KTCHN & MRKT:** 106 N. Sycamore St., Petersburg, VA 23803
- **Church Hill Hygiene Pantry** (Ubicado detrás de Mount Olivet Church) 1223 North 25th St., Richmond, VA 23223
- **Gilpin Court** (Charles S. Gilpin Community Farm) 1420 Peter St., Richmond, VA 23220

Sylvia's Sisters

Una organización sin fines de lucro que ofrece suministros para el cuidado menstrual en 3 ubicaciones en el área de Richmond. Llama para confirmar las fechas de recogida y la disponibilidad de suministros:

- **Health Brigade:** 1010 North Thompson Street, Richmond, VA 23230. Teléfono (804) 358-6343
- **Meadowbridge Community Market:** 3613 Meadowbridge Road, Richmond, VA 23222. Horario: Sat 10am-4pm, Tues 3-8pm
- **YWCA:** 6 North 5th Street, Richmond, VA 23219. Teléfono (804) 643-6761

Estudiantes y empleados de VCU

Productos gratuitos para el cuidado menstrual, la disponibilidad varía dependiendo de donaciones

- **Ram Pantry:** 930 W. Grace St., Richmond, VA 23284 <https://linktr.ee/rampantry>

Charlottesville / Western VA

UVAHealth

Productos menstruales gratuitos para los empleados de UVAHealth, en baños selectos <https://uvahealth.com/services/workplace/period-products>

Love INC

Asistencia con productos para el cuidado menstrual. Solicite servicios en línea o por teléfono. <https://loveincville.org/our-services/> | (434) 977-7777

Harrisonburg Undercover Pantry

Distribución de tampones, toallas sanitarias y copas menstruales sin costo alguno <https://www.riversidefamilysupport.com/undercover-pantry>

P.A.D. Center

Programa a través de la Liga Juvenil de Lynchburg para proporcionar suministros para el cuidado menstrual. Para solicitar, visite <https://padcenterva.wordpress.com> y seleccione "Apply"

Productos & Recursos

Productos reutilizables

Los productos reutilizables reducen el gasto mensual en suministros menstruales al ofrecer opciones que se pueden lavar y reutilizar. Hay una variedad de opciones disponibles en tiendas o compras en línea.

- **Bragas menstruales-** ropa interior diseñada para proporcionar una absorción adicional para el sangrado.
- **Copas menstruales-** copas de silicona suave reutilizables que se insertan internamente como un tampón que recoge, en lugar de absorber, el flujo menstrual (periodo). Habla con tu proveedor de salud antes de usar copas menstruales para confirmar que esta es una buena opción para ti.

Recursos adicionales

- **Centros de tratamiento de la hemofilia:** Tu Centro podría tener suministros disponibles o ayudarte a encontrar recursos adicionales.
- **Lista de recursos de GoodRx:** <https://www.goodrx.com/health-topic/womens-health/free-tampons-and-period-menstrual-products>
- **Apoyo en las escuelas:** <https://goaunflow.com/advocate-at-your-school/>
- **Apoyo e información sobre suministros de periodos:** <https://allianceforperiodsupplies.org/>