

¿CÓMO PUEDE MI FAMILIA ALIMENTARSE DE MANERA SANA?



Usted desea lo mejor para su familia. Usted desea el bienestar de todos y que sus hijos crezcan y aprendan. Usar los beneficios de SNAP para comprar alimentos sanos para su familia puede ayudar a que esto ocurra. Solicite información a su trabajador de SNAP sobre cómo comer y comprar alimentos sanos y realizar actividades físicas para una mejor salud. Pruebe estos consejos prácticos para ayudar a su familia a comer mejor y permanecer saludable:

- Varíe sus vegetales ... verde oscuro, naranja, guisantes y frijoles.
- Enfóquese en las frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- Coma al menos 3 onzas de cereal, pan, galletas, arroz o pasta integrales diariamente.
- Escoja carnes magras y productos lácteos descremados.
- Haga de la actividad física parte de su día habitual.



No soy ciudadano americano. ¿Puedo recibir beneficios de SNAP? ¿Pueden mis hijos?

Solo los ciudadanos y ciertos extranjeros residentes que se encuentren legalmente en los Estados Unidos podrán participar en SNAP. La mayoría de estos extranjeros tienen un período de espera de 5 años antes de poder ser elegibles para el programa. Algunos inmigrantes legales son elegibles sin tener que pasar por el período de espera, tales como niños residentes elegibles menores de 18 años y ciertos individuos de edad avanzada y con discapacidad.

Si usted no es elegible debido al estatus migratorio, usted aún podría solicitar los beneficios de SNAP a nombre de otros miembros de su hogar que sean ciudadanos estadounidenses o extranjeros elegibles. Por ejemplo, los niños ciudadanos podrían ser elegibles para recibir SNAP aún si los padres del niño no son elegibles debido a su estatus migratorio. Los miembros de un hogar que soliciten los beneficios de SNAP tienen requerido proporcionar documentación de su estatus legal como condición de elegibilidad, pero usted no tiene que proporcionar información sobre su estatus migratorio si está solicitando los beneficios en nombre de otra persona.

Si recibo los beneficios de SNAP, ¿acaso seré una carga pública (public charge)?

No. Solicitar para o recibir los beneficios de SNAP no convierte al extranjero en una carga pública (public charge).

Llame para más información sobre SNAP en su estado.
Marque 711 en cualquier teléfono para ayuda del
Telecommunications Relay Service (TRS).

Alabama	334-242-1700
Alaska	907-465-3347
Arizona	800-352-8401
Arkansas	800-482-8988
California	877-847-3663
Colorado	800-536-5298* or 303-866-3122
Connecticut	855-626-6632
Delaware	800-372-2022
Washington, DC	202-724-5506
Florida	866-762-2237
Georgia	877-423-4746
Guam	671-735-7245
Hawaii	855-643-1643
Idaho	877-456-1233
Illinois	800-843-6154
Indiana	800-403-0864
Iowa	877-347-5678
Kansas	888-369-4777
Kentucky	855-306-8959
Louisiana	888-524-3578
Maine	800-442-6003
Maryland	800-332-6347
Massachusetts	877-382-2363
Michigan	855-ASK-MICH or 855-275-6424
Minnesota	800-657-3698
Mississippi	800-948-3050
Missouri	855-373-4636
Montana	800-332-2272*
Nebraska	800-383-4278
Nevada	800-992-0900
New Hampshire	603-271-9700
New Jersey	800-792-9773
New Mexico	888-473-3676
New York: Upstate	800-342-3009
New York City	718-557-1399 or 311*
North Carolina	866-719-0141
North Dakota	800-755-2716* or 701-328-2328
Ohio	866-244-0071
Oklahoma	877-OKDHS98 or 877-653-4798
Oregon	211* or 800-723-3638
Pennsylvania	800-692-7462 or 800-451-5886 (TDD)
Puerto Rico	877-991-0101*
Rhode Island	401-462-5300
South Carolina	800-616-1309
South Dakota	877-999-5612
Tennessee	866-311-4287
Texas	211* or 877-541-7905
Utah	866-526-3663
Vermont	800-479-6151
U.S. Virgin Islands	340-774-2399
Virginia	800-552-3431
Washington	877-501-2233
West Virginia	800-642-8589
Wisconsin	800-362-3002
Wyoming	800-457-3659* or 307-777-5846

* Estos números funcionan sólo dentro del estado.
Los demás se pueden marcar dentro o fuera del estado.

¿Dónde puedo obtener más información sobre SNAP en mi estado?

- Ubique el número de teléfono de su estado.
- Llame a la línea de información nacional gratuita de SNAP al 1-800-221-5689.
- Visite a www.fns.usda.gov/snap/snap-application-and-local-office-locators.
- Busque el número de teléfono en las páginas del gobierno de la guía telefónica, bajo "social services" o "human services".

Attach contact information label here

USDA
United States Department of Agriculture



**Supplemental
Nutrition
Assistance
Program**
(En Español)

El comprar, vender o de alguna otra manera hacer uso inapropiado de los beneficios de los programas de asistencia nutricional de USDA es un delito. Para denunciar sospecha de abuso llame al (800) 424-9121, envíe un correo electrónico a usda_hotline@oig.usda.gov, o escriba a U.S. Department of Agriculture, Office of the Inspector General, PO Box 23399, Washington, DC, 20026-3399.

United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-313-S

octubre 2014 | Ligeremente Revisado octubre de 2015

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



1-800-221-5689
www.fns.usda.gov/es/snap

¿COMO SE SOLICITAN LOS BENEFICIOS DE SNAP?



mensuales por encima de \$35 para personas de edad avanzada o con discapacidad. La cantidad restante luego de estas deducciones es conocida como ingreso neto.

La mayoría de los hogares deben cumplir con ambos límites de ingresos. Si todas las personas en su hogar reciben el Supplemental Security Income (SSI) o el Temporary Assistance for Needy Families (TANF), usted no necesita satisfacer ningún límite de ingreso.

Se ha adjuntado a este folleto una hoja con dos tablas. Consulte el cuadro sobre ingresos para ver cuáles son los límites de ingresos brutos y netos para poder recibir beneficios de SNAP.

Recursos

Hable con su trabajador local de SNAP para ver cuáles recursos posee y la cantidad máxima de recursos que puede tener y calificar aún para recibir SNAP. Las cuentas de ahorros o corrientes son recursos. Si usted es propietario de su hogar, esto no cuenta como un recurso. En algunos estados, usted puede tener al menos un carro. Los recursos de las personas que reciben TANF o SSI no cuentan.



¿Qué es SNAP?

El SNAP ayuda a las personas con bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para mantener un buen estado de salud. Los beneficios de SNAP no son en efectivo. Los beneficios de SNAP son proporcionados mediante una tarjeta electrónica la cual funciona como una tarjeta bancaria para comprar alimentos en casi todas las tiendas de comestibles.

¿Puedo obtener los beneficios de SNAP?

Para obtener beneficios de SNAP, sus ingresos y otros recursos deben estar por debajo de ciertos límites.

Ingreso

Existen dos límites de ingreso: Bruto y Neto. Su ingreso total, antes de los impuestos y de cualquier otra sustracción, es conocido como ingreso bruto. No obstante, ciertas sustracciones a su ingreso bruto, llamadas deducciones, son permitidas. Este puede ser el caso para cosas como costos de vivienda, pagos de manutención o pagos para cuidado infantil o de dependientes y gastos médicos

- Si usted recogió su formulario de solicitud en la oficina local de SNAP, escriba su nombre y domicilio en el formulario y firmelo. Deje esa parte del formulario (usualmente la primera página) en la oficina de SNAP. Con esto empezará el proceso que le ayudará a recibir alimentos sanos cuanto antes, si es elegible. Llévase el resto del formulario para completarlo después.

- Antes de marcharse de la oficina, realice una cita para entrevista con un trabajador de SNAP. Si se encuentra en una oficina de SNAP, solicite al trabajador de SNAP que le escriba lo que necesita llevar a la entrevista. Si usted está llamando para una cita, pregunte al trabajador de SNAP sobre lo que necesita llevar.

- Tenga la entrevista. También puede pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe o vaya en su lugar, o puede solicitar una entrevista telefónica.

- Muestre a la oficina local de SNAP documentos tales como comprobantes de pago, pagos de alquiler o hipoteca, facturas de servicios públicos, y pagos de manutención infantil. La oficina local le dirá exactamente qué otra información necesita.

- Luego de revisar su solicitud, el trabajador local de SNAP le informará si usted califica para recibir beneficios de SNAP y, de ser así, cuánto recibirá.

- Usted puede solicitar los beneficios completando un formulario de solicitud del estado. Existen varias maneras de obtener un formulario de solicitud:

- Recogerlo en una oficina local de SNAP, o

- Llamar a la oficina local de SNAP. Solicitar al trabajador local de SNAP que se lo envíe por correo postal, o

- Preguntar al trabajador de SNAP si existen otros lugares donde puede ir a recoger el formulario, o

- Imprimir el formulario desde el sitio web de su estado en www.fns.usda.gov/snap/outreach/sp-map.htm, o

- Solicitar en línea (esto todavía no está disponible en todos los estados).

- Llene el formulario de solicitud de SNAP lo más que pueda. Si necesita ayuda, solicítela al trabajador local de SNAP. También puede pedirle a un amigo o persona que trabaje en sitios donde proporcionen servicios legales o bancos de alimentos para ayudarle a completar el formulario.

Entregue el formulario de solicitud a su oficina local de SNAP tan pronto sea posible, ya sea llevándolo a la oficina local de SNAP, enviándolo por correo o fax o por internet, si su estado ofrece esta opción.

¿Acaso necesito un número de Social Security?

Sí, usted debe tener o solicitar un número de Social Security si desea recibir beneficios de SNAP. Las personas que no deseen solicitar los beneficios de SNAP, no necesitan proporcionar su número de Social Security, pero sí deben proporcionar su información financiera.

¿Puedo recibir beneficios de SNAP si no estoy trabajando?

Sí. Pero si usted es capaz de trabajar, debe buscar trabajo, aceptar un trabajo o recibir capacitación.

Si aprueban mi solicitud, ¿qué puedo esperar?

Usted recibirá una tarjeta electrónica, similar a una tarjeta bancaria, la cual usará para comprar alimentos en la mayoría de las tiendas de alimentos.

Si me niegan los beneficios de SNAP, ¿puedo preguntar por qué?

Sí. Llame o visite a la oficina local de SNAP para preguntar por qué. Si así lo desea, solicite hablar con el jefe del trabajador local de SNAP. Si considera que hubo un error, solicite una audiencia imparcial (fair hearing) tan pronto sea posible. Esto quiere decir que una personal del estado se reunirá con usted y la oficina local de SNAP para discutir su solicitud. La audiencia imparcial no tiene costo.