



10 Pasos para ayudarlo a llenar las bolsas de víveres con el Programa de Cupones para Alimentos

Entérese de si usted o alguien que conoce es elegible para recibir Cupones para Alimentos

1

Use la herramienta de Internet.

Si desea saber si podría ser elegible, vea la herramienta de Internet en www.foodstamps-step1.usda.gov. Normalmente, su biblioteca local tiene computadoras que usted puede usar.

2

Llame o vaya a la oficina local de Cupones para Alimentos.

Si piensa que puede ser elegible, llame o vaya a la oficina local de cupones para alimentos. Busque en las páginas azules de su guía telefónica bajo “Social Services” (Servicios Sociales) o “Human Services” (Servicios Humanos) para encontrar el nombre. Si necesita ayuda para encontrar su oficina local de cupones para alimentos, llame al 1-800-221-5689.

3

Obtenga un formulario de solicitud.

Hay 4 maneras de obtener un formulario de solicitud:

- Recójalo en una oficina local de cupones para alimentos, o
- Llame a la oficina local de cupones para alimentos. Pídale al trabajador que le envíe uno por correo, o
- Pregúntele al trabajador si hay otros lugares donde pueda recoger el formulario.
- Imprima el formulario de la página de Internet de su estado. (Está disponible en muchos estados pero no en todos.)

4

Llene el formulario de solicitud.

Llene el formulario de solicitud de cupones para alimentos lo más que pueda. Si necesita ayuda, pregúntele al trabajador de cupones para alimentos. Puede pedirle a un amigo o a personas que trabajan en lugares de servicios legales o alacenas de beneficencia que le ayuden a llenar el formulario.

5

Entregue el formulario de solicitud en la Oficina de Cupones para Alimentos.

Lleve el formulario de solicitud a la oficina de cupones para alimentos tan rápido como pueda. Si recoge su formulario de solicitud en una oficina de cupones para alimentos, póngale su nombre, dirección de domicilio y firmelo. Deje esa parte del formulario (normalmente la primera página) en la oficina de cupones para alimentos. Esto inicia el proceso y le ayuda a obtener alimentos saludables más rápidamente, si es elegible. Llévase el resto del formulario para llenarlo más adelante.

¿Necesita más información sobre el Programa de Cupones para Alimentos?

Llame al: 1-800-221-5689

Vaya al sitio de Internet del Programa de Cupones para Alimentos en

<http://www.fns.usda.gov/fsp/>

Cupones para Alimentos: NuestraSalud, Nuestra Fuerza

6**Haga una cita para una entrevista.**

Haga una cita para tener una entrevista con un trabajador de cupones para alimentos. Si está en una oficina de cupones para alimentos, pídale al trabajador que le apunte lo que usted necesita llevar a la entrevista. Si usted está llamando para hacer una cita, pregúntele al trabajador lo que debe llevar.

A continuación se listan ejemplos de documentos que es posible que tenga que llevar.

- Licencia de conductor o acta de nacimiento;
- Talonarios de nómina;
- Carta que muestre el dinero que recibe del seguro social, SSI, VA, pensión alimenticia, etc.;
- El contrato de alquiler más reciente o una carta de su arrendador;
- El estado de cuenta más reciente de su hipoteca;
- Cuentas de servicios públicos como electricidad, gas y calefacción;
- Cheques cancelados de la guardería de sus hijos;
- Facturas médicas que paga (si tiene 60 años de edad o más, o está incapacitado); y
- Orden del tribunal o cheques cancelados del pago de pensión alimenticia.

7**Obtenga documentos u otra información.**

Obtenga los documentos o encuentre la demás información que necesite el trabajador de cupones para alimentos para completar su solicitud. Si necesita ayuda para obtener los documentos, pídale al trabajador de cupones para alimentos, un familiar, un amigo o un representante de la comunidad para que le ayude.

8**Vaya a la entrevista.**

Vaya a la entrevista con el trabajador de cupones para alimentos. Lleve los documentos con usted. Pídale al trabajador de cupones para alimentos que haga copias. Guarde los documentos originales. Si necesita ayuda para llenar la solicitud o para obtener la información necesaria para completar su solicitud, pregúntele al trabajador de cupones para alimentos. Puede llevar a un amigo o a un representante de la comunidad para que le ayude a entender cómo completar el proceso. Si no puede ir a la oficina de cupones para alimentos para la entrevista, pida una entrevista telefónica. O puede designar a un amigo o familiar que vaya en representación suya.

9**Si lo aprueban, vaya al supermercado.**

Si lo aprueban para recibir cupones para alimentos, ¡felices compras! Llene su carro de compras con muchas frutas, verdura, alimentos integrales y otros alimentos. Pregunte en su oficina local de cupones para alimentos dónde puede aprender más sobre la alimentación inteligente y económica, y las actividades físicas para tener mejor salud. Como participante del programa cupones para alimentos, es posible que usted tenga acceso a la educación sobre nutrición.

10**Si no lo aprueban, pregunte por qué.**

Llame o visite la oficina de cupones para alimentos para preguntar por qué no lo aprobaron. Puede pedir hablar con el jefe del trabajador de cupones para alimentos. Si piensa que se cometió un error, puede solicitar una “audiencia o vista justa”. Eso significa que un representante del estado se reunirá con usted y con la oficina de cupones para alimentos para hablar de su solicitud. Las audiencias justas no le cuestan nada.