

Si me niegan SNAP, ¿puedo preguntar por qué?

Sí. Llame o visite la oficina de SNAP y pregunte por qué. Si desea, pregunte hablar con el jefe del trabajador de SNAP. Si piensa que se cometió un error, solicite una “audiencia o juicio imparcial” lo mas pronto posible. Eso significa que un representante del estado se reunirá con usted y con la oficina local de SNAP para hablar de su solicitud. No hay ningún costo para una audiencia imparcial.

No soy ciudadano de EE.UU., ¿puedo obtener los beneficios de SNAP? ¿Pueden mis hijos?

Puede obtener los beneficios de SNAP si es un inmigrante legal. La mayoría de los inmigrantes legales deben esperar 5 años antes que puedan obtener los beneficios de SNAP. No hay espera para personas menores de 18 años. No hay espera para algunas personas de 60 años o más y algunas personas incapacitadas. No hay espera para inmigrantes refugiados o asilados. Algunas personas pueden obtener beneficios de SNAP si tienen suficiente historia de empleo. Algunas personas pueden ser elegibles si tienen una conexión militar.

Si usted no es elegible por su estado migratorio, los hijos que sean inmigrantes legales o ciudadanos podrían calificar. Usted no tiene que proveer información sobre su estado migratorio al solicitar beneficios para sus hijos legales o ciudadanos.

Si obtengo beneficios de SNAP, ¿seré una “carga pública”?

No. Usted y su familia pueden solicitar y recibir los beneficios de SNAP sin perjudicar sus posibilidades de convertirse en ciudadanos estadounidenses.

¿Cómo puede mi familia comer mejor??

Usted desea lo mejor para su familia. Desea que todos estén bien y que sus hijos crezcan y aprendan. El uso de los beneficios de SNAP para comprar alimentos saludables para su familia puede ayudarlo a que eso ocurra. A través de socios activos en la educación sobre nutrición, SNAP ayuda a los clientes aprender a tomar decisiones sanas de consumo y tener una forma de vida más activa. Pida a su trabajador de SNAP información acerca de las clases de SNAP-Ed para usted y su familia. SNAP-Ed puede ayudarlo a aprender más sobre como estirar sus dólares de comida; compras; cocinar fácilmente comidas rápidas, sabrosas y saludables; y ser más físicamente activo para una mejor salud.

Pruebe estos consejos prácticos para ayudar a su familia a comer mejor y permanecer saludable:





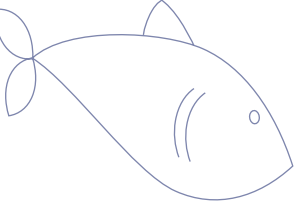
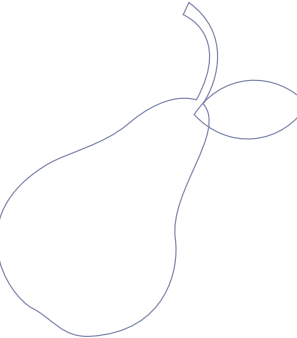
- Varíe sus verduras...verde oscuro, naranja, guisantes y frijoles.
- Enfoque en las frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.
- Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta todos los días.
- Escoja carnes magras y productos lácteos descremados.
- Haga de la actividad física parte de su día habitual.



Para más información sobre comer de manera saludable visite www.mypyramid.gov.



Teléfonos Estatales

Alabama	334-242-1700	
Alaska	907-465-3347	
Arizona	800-352-8401	
Arkansas	800-482-8988	
California	800-952-5253	
Colorado	800-536-5298	
Connecticut	800-842-1508	
Delaware	800-372-2022 o 302-255-9500	
Washington, DC	202-724-5506	
Florida	866-762-2237	
Georgia	800-869-1150	
Guam	671-735-7245	
Hawaii	808-643-1643	
Idaho	211 o 800-926-2588	
Illinois	800-843-6154	
Indiana	800-622-4932	
Iowa	877-937-3663	
Kansas	888-369-4777	
Kentucky	800-931-9112	
Louisiana	888-524-3578	
Maine	800-452-4643	
Maryland	800-332-6347	
Massachusetts	866-950-3663	
Michigan	800-481-4989	
Minnesota	800-657-3698	
Mississippi	800-948-3050	
Missouri	www.dss.mo.gov/fsd/fstamp/index.htm	
Montana	800-332-2272	
Nebraska	800-430-3244	
Nevada	800-992-0900 x40500	
New Hampshire	800-852-3345 x4238	
New Jersey	800-792-9773	
New Mexico	888-473-3676	
New York		
Upstate NY	800-342-3009	
NYC	877-472-8411	
North Carolina	800-662-7030	
North Dakota	800-755-2716	
Ohio	866-244-0071	
Oklahoma	405-521-3444	
Oregon	211 o 800-723-3638	
Pennsylvania	800-692-7462 o 800-451-5886 (TDD)	
Puerto Rico	800-981-5822	
Rhode Island	401-462-5300	
South Carolina	800-768-5700	
South Dakota	877-999-5612	
Tennessee	866-311-4287	
Texas	211	
Utah	866-526-3663	
Vermont	800-287-0589	
U.S. Virgin Islands	340-774-2399	
Virginia	800-552-3431	
Washington	888-436-6392	
West Virginia	800-642-8589	
Wisconsin	800-362-3002	
Wyoming	800-457-3659	

¿Donde Puedo Encontrar más información sobre SNAP en mi estado?

- Localice el número de su estado.
- Llame gratis a la línea nacional de información sobre SNAP al 1-800-221-5689.
- Visite www.fns.usda.gov/snap/outreach/map.htm.
- Busque el teléfono en el directorio telefónico en las páginas gubernamentales bajo “social services” (servicios sociales) o “human services” (servicios humanos).



Alimentos Saludables a Su Alcance

Supplemental Nutrition Assistance Program

(En Español)



Attach contact information label here



United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-313-S
Revisado enero de 2009

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

1-800-221-5689

www.fns.usda.gov/snap



A partir del primero de octubre de 2008, el programa federal de Cupones para Alimentos cambió su nombre a Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Su estado puede usar otro nombre, pero es el mismo programa. El nuevo nombre refleja los cambios que hacen más fácil calificar para los beneficios de nutrición y un aumento en la cantidad de beneficio.

¿Qué es SNAP?

SNAP ayuda a personas de escasos ingresos o sin ingresos a comprar alimentos para una buena salud. Los beneficios de SNAP no son dinero en efectivo. Los beneficios de SNAP se distribuyen en forma de una tarjeta plástica que usted puede usar como tarjeta de ATM o tarjeta bancaria para comprar alimentos en la mayoría de las tiendas de comestibles.

¿Puedo obtener los beneficios de SNAP?

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

Ingreso

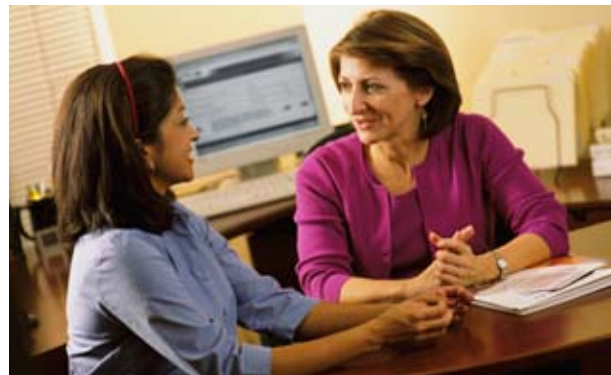
Existen dos límites de ingresos: Bruto y Neto. Su ingreso total, antes de descontar el pago de impuesto u otras sustracciones, se denomina ingreso bruto. Sin embargo, se permiten ciertas sustracciones, llamadas deducciones, a su ingreso bruto. Dichas deducciones pueden ser cosas como sus costos de vivienda,

sustento de menores, los costos de cuidado de niños o dependientes, y gastos médicos de más de \$35 al mes para personas de edad avanzada o incapacitadas. El monto que queda después de hacer estas deducciones se denomina ingreso neto. La mayoría de los hogares deben cumplir con los dos límites de ingresos. Si todos los miembros de su hogar reciben Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI) o Asistencia Temporal a Familias Necesitadas (Temporary Assistance for Needy Families, TANF), no es necesario que cumpla con ninguno de los límites de ingresos.

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

Comuníquese con su trabajador de su oficina local de SNAP para ver cuales recursos tiene usted y la cantidad máxima de recursos que usted puede tener y aun poder calificar para SNAP. Cuentas de cheque o de ahorro son recursos. Si usted es dueño de su casa, no se cuenta como recurso. En algunos estados, usted puede tener por lo menos un carro. Los recursos de las personas que reciben TANF o SSI no se cuentan.



¿Como se solicitan los benéficos de SNAP?

- Usted puede aplicar para los beneficios completando un formulario de solicitud del estado. Hay varias maneras de obtener un formulario de solicitud:
 - Recójalo en una oficina local de SNAP, o
 - Llame a la oficina local de SNAP. Pídale al trabajador de SNAP que le envíe uno por correo, o
 - Pregúntele al trabajador de SNAP si hay otros lugares donde pueda recoger el formulario, o
 - Imprima el formulario de la página de Internet de su estado en www.fns.usda.gov/snap/outreach/map.htm, o
 - Aplique en línea. (Esto aún no está disponible en todos los estados.)
- Llene el formulario de solicitud de SNAP lo más que pueda. Si necesita ayuda, pregúntele al trabajador de SNAP. 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. Devuelva la solicitud lo más pronto posible llevándola a la oficina local de SNAP, por correo o fax, o sometiéndola por Internet donde el estado provee ésta opción.
- Si recoge su formulario de solicitud en una oficina de SNAP, póngale su nombre y dirección de domicilio y fírmelo. Deje esa parte del formulario (normalmente

la primera página) en la oficina de SNAP. 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.

- Antes de salir de la oficina, haga una cita para tener una entrevista con un trabajador de SNAP. Si está en una oficina de SNAP, 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 de SNAP lo que debe llevar.
- Tenga una entrevista. También puede pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe a la entrevista o que vaya en representación suya. O puede tener su entrevista por teléfono.
- Muestre a la oficina local de SNAP documentos como talonarios de nómina, pagos de alquiler o hipoteca, facturas de servicios públicos, cheques cancelados de la guardería o por cuidado de personas mayores y pagos por sustento de menores. La oficina local puede decirle exactamente qué otra información usted necesita.
- Después de repasar su solicitud, el trabajador de la oficina local de SNAP le dirá si califica para recibir los beneficios de SNAP y, si es así, cuanto recibirá.

¿Necesito un número de Seguro Social?

Sí, tiene que tener o solicitar un número de Seguro Social si desea recibir beneficios de SNAP. Las personas que no desean solicitar los beneficios de SNAP no tienen que proveer un número de Seguro Social. Pero sí tienen que proveer su información financiera.

¿Puedo obtener los beneficios de SNAP si no trabajo?

Sí, pero si puede trabajar, debe buscar trabajo, aceptar un empleo o ir a entrenamiento.

Si soy aprobado, ¿qué puedo esperar?

Usted recibirá una tarjeta electrónica "EBT", similar a una tarjeta de banco o una tarjeta de ATM, para usarla para comprar alimentos en las tiendas de comestibles.

