

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.



Llame para más información sobre SNAP en su estado..

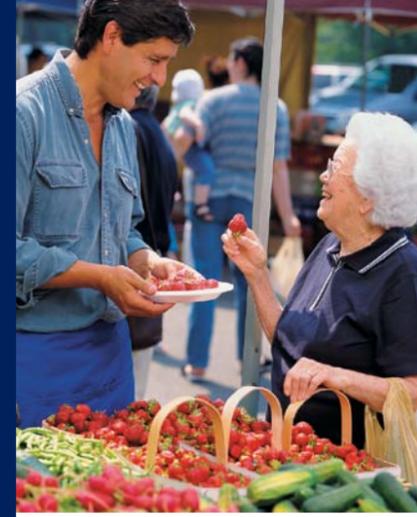
Marque 711 en cualquier teléfono para ayuda del Telecommunications Relay Service (TRS).

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	800-842-1508	
Delaware	800 464-4357	
Washington, DC	202-724-5506	
Florida	866-762-2237	
Georgia	800-869-1150	
Guam	671-735-7245	
Hawaii	808-643-1643	
Idaho	211 or 800-926-2588	
Illinois	800-843-6154	
Indiana	800-622-4932	
Iowa	877-347-5678	
Kansas	888-369-4777	
Kentucky	800-372-2973	
Louisiana	888-524-3578	
Maine	800-442-6003	
Maryland	800-332-6347	
Massachusetts	866-950-3663	
Michigan	855-ASK-MICH or 855-275-6424	
Minnesota	800-657-3698	
Mississippi	800-948-3050	
Missouri	800-392-1261	
Montana	800-332-2272*	
Nebraska	800-383-4278	
Nevada	800-992-0900	
New Hampshire	800-852-3345 x4238* or 603-271-4238	
New Jersey	800-687-9512*	
New Mexico	888-473-3676	
New York: Upstate	800-342-3009	
New York City	877-472-8411 or 311	
North Carolina	800-662-7030	
North Dakota	800-755-2716* or 701-328-2328	
Ohio	866-244-0071	
Oklahoma	405-521-3444	
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	800-768-5700	
South Dakota	877-999-5612	
Tennessee	866-311-4287	
Texas	211* or 512-973-9203 option 2	
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.

¿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).



Supplemental Nutrition Assistance Program (En Español)



Attach contact information label here



United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-313-S
Revisado diciembre de 2011.

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

1-800-221-5689

www.fns.usda.gov/snap



¿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 cuáles 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.



¿Cómo se solicitan los beneficios 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. Llévese 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, cuánto recibirá.

¿Necesito un número de Seguro Social?

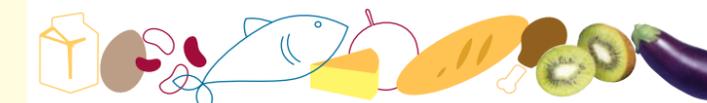
Sí, tiene que tener o solicitar un número de Seguro Social si desea recibir beneficios de SNAP. Las personas que no desean solicitar los beneficios de SNAP no tienen que proveer un número de Seguro Social. Pero sí tienen que proveer su información financiera.

¿Puedo obtener los beneficios de SNAP si no trabajo?

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



Is my income under the limit?

The enclosed brochure explains gross and net income. Look at this table to find the gross and net income limits for SNAP benefits. If your household has a person who is 60 or older or disabled, only the net income limit must be met.

Effective Oct. 1, 2011 - Sept. 30, 2012		
People in Household	Gross Monthly Income*	Net Monthly Income
1	\$1,180	\$908
2	\$1,594	\$1,226
3	\$2,008	\$1,545
4	\$2,422	\$1,863
5	\$2,836	\$2,181
6	\$3,249	\$2,500
7	\$3,663	\$2,818
8	\$4,077	\$3,136
Each add'l	+ \$414	+ \$319

**Larger households can have more income. Amounts are higher in Alaska, Guam, Hawaii and the Virgin Islands. People who receive SSI in California are not eligible.*

If I am eligible, what is the most I can get?

Look at this table to see the most SNAP benefits you can get if you have no income. As your income goes up, your SNAP benefits go down.

Effective Oct. 1, 2011 - Sept. 30, 2012	
People in Household	Maximum Monthly Benefit*
1	\$200
2	\$367
3	\$526
4	\$668
5	\$793
6	\$952
7	\$1,052
8	\$1,202
Each add'l	+ \$150

**Amounts are higher in Alaska, Guam, Hawaii, and the Virgin Islands. People who receive SSI in California are not eligible.*

¿Están mis ingresos debajo del límite?

El folleto adjunto explica el ingreso neto y bruto. Consulte el siguiente cuadro para ver cuáles son los límites de ingresos brutos y netos para poder recibir beneficios del SNAP. Si su hogar incluye una persona de 60 años de edad o mayor o una persona incapacitada, tendrá que cumplir únicamente con el ingreso neto.

Cifras válidas oct.1, 2011 - sept. 30, 2012		
Personas en el Hogar	Ingreso Mensual Bruto*	Ingreso Mensual Neto
1	\$1,180	\$908
2	\$1,594	\$1,226
3	\$2,008	\$1,545
4	\$2,422	\$1,863
5	\$2,836	\$2,181
6	\$3,249	\$2,500
7	\$3,663	\$2,818
8	\$4,077	\$3,136
Cada adicional	+ \$414	+ \$319

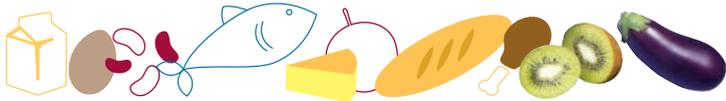
**Los hogares más grandes pueden tener ingresos más altos. Las cantidades son mayores en Alaska, Guam, Hawaii, y Las Islas Vírgenes. Recipientes de beneficios SSI en California no son elegibles.*

Si soy elegible, ¿cuánto es lo máximo que puedo recibir?

Consulte el siguiente cuadro para ver lo máximo que podría recibir del SNAP si no tiene ingresos. Al aumentar sus ingresos, sus beneficios del SNAP se reducen.

Cifras válidas oct.1, 2011 - sept. 30, 2012	
Personas en el Hogar	Beneficio Mensual Máximo*
1	\$200
2	\$367
3	\$526
4	\$668
5	\$793
6	\$952
7	\$1,052
8	\$1,202
Cada adicional	+ \$150

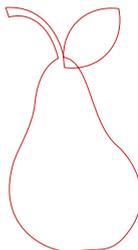
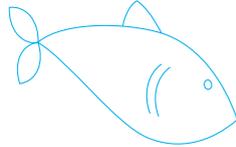
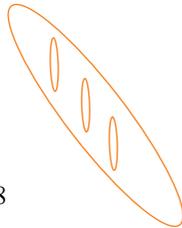
** Las cantidades son mayores en Alaska, Guam, Hawaii, y Las Islas Vírgenes. Recipientes de beneficios SSI en California no son elegibles.*



Call for more information about SNAP in your State.
 Telecommunications Relay Service (TRS) is available nationwide
 by dialing 711 on any telephone.

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	800-842-1508
Delaware	800 464-4357
Washington, DC	202-724-5506
Florida	866-762-2237
Georgia	800-869-1150
Guam	671-735-7245
Hawaii	808-643-1643
Idaho	211 or 800-926-2588
Illinois	800-843-6154
Indiana	800-622-4932
Iowa	877-347-5678
Kansas	888-369-4777
Kentucky	800-372-2973
Louisiana	888-524-3578
Maine	800-442-6003
Maryland	800-332-6347
Massachusetts	866-950-3663
Michigan	855-ASK-MICH or 855-275-6424
Minnesota	800-657-3698
Mississippi	800-948-3050
Missouri	800-392-1261
Montana	800-332-2272*
Nebraska	800-383-4278
Nevada	800-992-0900
New Hampshire	800-852-3345 x4238* or 603-271-4238
New Jersey	800-687-9512*
New Mexico	888-473-3676
New York: Upstate	800-342-3009
New York City	877-472-8411 or 311
North Carolina	800-662-7030
North Dakota	800-755-2716* or 701-328-2328
Ohio	866-244-0071
Oklahoma	405-521-3444
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	800-768-5700
South Dakota	877-999-5612
Tennessee	866-311-4287
Texas	211* or 512-973-9203 option 2
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



* Indicates numbers are for in-State calls only. All other numbers are for in-State and out-of-State callers.
 * Estos números funcionan sólo dentro del estado. Los demás se pueden marcar dentro o fuera del estado.

SNAP Income Eligibility and Benefits for 2012



This insert provides the
 income and benefit tables
 effective **October 1, 2011,**
through September 30, 2012.

The table shows the most you
 can get each month if you have no income.

To find out how to apply for SNAP and to help
 you understand this insert better, please read the
 enclosed brochure first.



Este anexo provee los
 cuadros de ingresos y
 de beneficios efectivos
el primero de octubre
de 2011, hasta el 30 de

septiembre de 2012. El cuadro de beneficios
 muestra lo más que usted pueda recibir cada mes
 si usted no tiene ningún ingreso.

Para saber cómo solicitar los beneficios de SNAP
 y para ayudarle a entender mejor este anexo, por
 favor lea primero el folleto adjunto.



United States Department of Agriculture
 Food and Nutrition Service
 FNS-313 Insert
 Slightly revised December 2011/ Revisado diciembre de 2011

USDA is an equal opportunity provider and employer.
 USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.