

No soy ciudadano de EE.UU. ¿Puedo obtener los beneficios de cupones para alimentos? ¿Pueden mis hijos?

Puede obtener cupones para alimentos si es inmigrante legal. La mayoría de los inmigrantes legales deben esperar cinco años para obtener cupones para alimentos. No hay espera si usted tiene 60 años o más, o menos de 18 o está incapacitado. No hay espera para inmigrantes refugiados o asilados o para quienes posean conexión militar. Contacte a su oficina local para ver si es elegible como inmigrante legal.

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

Si obtengo cupones para alimentos, ¿seré una carga pública?

No. Usted y su familia pueden solicitar y recibir cupones para alimentos sin perjudicar sus posibilidades de convertirse en ciudadanos estadounidenses.

¿Qué ocurre si tengo un patrocinador?

Existen reglas especiales si usted tiene un patrocinador que haya firmado papeles legales de apoyo después del 19 de diciembre de 1997. Su patrocinador quizá deba pagar por los beneficios de cupones para alimentos que se le hayan entregado a usted. Algunos de los ingresos y recursos de su patrocinador se contarán como suyos. Esto se llama “consideración” (“deeming” en inglés). No aplica a los niños. Existen otras personas a quienes no aplica. Contacte a su oficina de cupones para alimentos local para informarse más.

¿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 los cupones para alimentos para comprar alimentos saludables para su familia puede ayudarlo a que eso ocurra. Pídale información a su trabajador de cupones para alimentos sobre comer y comprar alimentos saludables y realizar actividad física 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 obtener más información sobre comer de manera saludable visite www.mypyramid.gov.



¿Dónde se puede obtener más información?

Llame a la oficina local de cupones para alimentos.

Llame a la línea nacional de información sobre cupones para alimentos al

1-800-221-5689

Visite: www.fns.usda.gov/fsp



Cupones para Alimentos: Nuestra Salud, Nuestra Fuerza

1-800-221-5689

www.fns.usda.gov/fsp

Attach contact label information here

Cupones para Alimentos: Nuestra Salud, Nuestra Fuerza



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

Revised September 2007

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





¿Qué es el Programa de Cupones para Alimentos?

El Programa de Cupones para Alimentos ayuda a personas de escasos ingresos, o sin ingresos, a comprar alimentos nutritivos. Los beneficios de cupones para alimentos no son dinero en efectivo. Se distribuyen en forma de una tarjeta plástica “EBT” que usted puede usar como tarjeta bancaria para comprar sus alimentos. La mayoría de las tiendas de comestibles aceptan los beneficios de cupones para alimentos.

¿Puedo obtener los beneficios de cupones para alimentos?

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

Ingreso

Sus ingresos totales, antes de descontar el pago de impuesto u otras sustracciones, se denominan **ingresos brutos**. 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, gastos médicos de más de \$35 al mes para personas de edad avanzada o incapacitadas, o los costos de cuidado de niños. El monto que queda después de hacer estas deducciones se denomina **ingreso neto**.

Existen dos límites de ingresos: ingreso bruto e ingreso neto. La mayoría de los hogares deben cumplir tanto con el límite de ingresos brutos como con el límite de ingresos netos. Si su hogar incluye una persona de 60 años de edad o mayor o una persona incapacitada, tendrá que cumplir únicamente con el límite de ingresos netos. Si todos los miembros de su hogar reciben beneficios de los programas SSI o 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 cupones para alimentos.

Recursos

Sus recursos son cosas como cuentas bancarias. La mayoría de hogares pueden tener hasta \$2,000 de recursos contables y todavía ser elegibles. Si su hogar incluye una persona de 60 años de edad o mayor o incapacitada, puede tener recursos de hasta \$3,000.

Los recursos de las personas que reciben TANF o SSI no se cuentan. Su hogar no se cuenta. En algunos estados, al menos un auto no se cuenta. Comuníquese con su oficina de cupones para alimentos para obtener más información.

Para ver si podría calificar para recibir cupones para alimentos, visite www.foodstamps-step1.usda.gov. Conteste las preguntas. Descubrirá si usted quizás sea elegible y cuánto podría recibir. Para saber por cierto, debe solicitar.

¿Cómo se solicitan los beneficios de cupones para alimentos?

- Llame o vaya a la oficina local de cupones para alimentos para que le den una solicitud. Puede

pedirles que le envíen la solicitud por correo. U obtener la solicitud por Internet en www.fns.usda.gov/fsp/outreach/map.htm.

- Complete la solicitud lo mejor posible. Ponga su nombre y dirección y firmela.
- Devuelva la solicitud a la oficina local en línea o por correo, fax o llevándola en persona.
- 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 documentos como talonarios de nómina, pagos de alquiler o hipoteca, cuentas de servicios públicos, cuentas de cuidado de niños o personas mayores y órdenes del tribunal de sustento de menores. La oficina local puede decirle exactamente qué papeles y otra información necesita para mostrar su ingreso y gastos.

Después de repasar su solicitud, el trabajador de la oficina local le dirá si califica para recibir cupones para alimentos y cuánto recibirá.

¿Cómo encuentro mi oficina local?

Llame al 1-800-221-5689 ó visite www.fns.usda.gov/fsp/outreach/map.htm. O busque el teléfono en



el directorio telefónico en las páginas gubernamentales bajo “social services” o “human services”.

¿Necesito un número de seguro social?

Sí, tiene que obtener un número de seguro social si desea recibir beneficios de cupones para alimentos. No todos los integrantes del hogar tienen que solicitar. Las personas del hogar que no deseen recibir beneficios de cupones para alimentos no tienen que proveer un número de seguro social. Pero sí tienen que proveer su información financiera.

¿Puedo obtener los beneficios de cupones para alimentos si no trabajo?

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

Si soy elegible, ¿Cuánto puedo recibir?

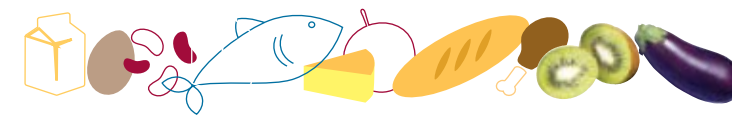
Consulte el adjunto para ver la cantidad máxima que podría recibir si no tiene ingresos. A medida que aumenten sus ingresos, se reducirán sus beneficios de cupones para alimentos.

Si soy aprobado, ¿Qué puedo esperar?

Usted recibirá una tarjeta electrónica “EBT” para usarla para comprar alimentos en las tiendas.

Si se me niegan los cupones para alimentos, ¿Puedo preguntar por qué?

Sí. Llame o visite la oficina de cupones para alimentos y pregunte por qué. Puede pedir hablar con el jefe del trabajador de cupones para alimentos. Si piensa que se cometió un error, puede solicitar una “audiencia 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 son gratuitas pero debe solicitar una dentro de los 90 días de ser negado.





¿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 de cupones para alimentos. 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.

Personas en el Hogar	Ingreso Mensual Bruto*	Ingreso Mensual Neto
1	\$1107	\$851
2	\$1484	\$1141
3	\$1861	\$1431
4	\$2238	\$1721
5	\$2615	\$2011
6	\$2992	\$2301
7	\$3369	\$2591
8	\$3746	\$2881

*Los hogares más grandes pueden tener ingresos más altos. Las cantidades son mayores en Alaska y Hawaii. Recipientes de beneficios SSI en California no son elegibles para el Programa de Cupones para Alimentos.

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

Consulte el siguiente cuadro para ver lo máximo que podría recibir en cupones para alimentos si no tiene ingresos. Al aumentar sus ingresos, sus beneficios de cupones para alimentos se reducen.

Personas en el Hogar	Beneficio Mensual Máximo*
1	\$162
2	\$298
3	\$426
4	\$542
5	\$643
6	\$772
7	\$853
8	\$975

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

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 food stamp benefits. If your household has a person who is 60 or older or disabled, only the net income limit must be met.

People in Household	Gross Monthly Income*	Net Monthly Income
1	\$1107	\$851
2	\$1484	\$1141
3	\$1861	\$1431
4	\$2238	\$1721
5	\$2615	\$2011
6	\$2992	\$2301
7	\$3369	\$2591
8	\$3746	\$2881

*Larger households can have more income. Amounts are higher in Alaska and Hawaii. People who receive Supplemental Security Income (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 food stamp benefits you can get if you have no income. As your income goes up, your food stamp benefits go down.

People in Household	Maximum Monthly Benefit*
1	\$162
2	\$298
3	\$426
4	\$542
5	\$643
6	\$772
7	\$853
8	\$975

* Amounts are higher in Alaska and Hawaii. People who receive SSI in California are not eligible.

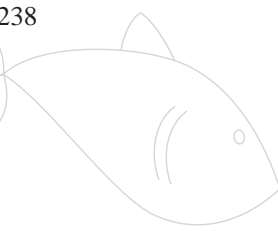
The numbers in the tables are good from October 1, 2007, to September 30, 2008.



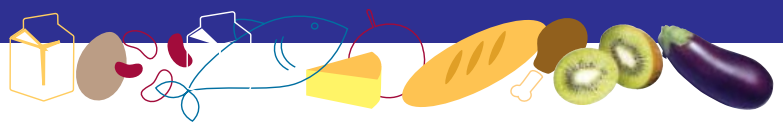
**Where can I get more Information
About Food Stamps in my State?**

**¿Donde puedo encontrar mas información sobre el
Programa de Cupones para Alimentos en mi estado?**

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 or 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 or 800-926-2588
Illinois	800-843-6154
Indiana	800-622-4932
Iowa	877-937-3663
Kansas	888-369-4777
Kentucky	800-931-9112
Louisiana	225-342-2541
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	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 or 800-723-3638
Pennsylvania	800-692-7462 or 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



**Food Stamps
Make America Stronger.**



**Please read the enclosed brochure first.
It will help you understand
this insert better.**

**The numbers in the tables are good from
October 1, 2007, to September 30, 2008.**

**To apply for food stamp benefits, get an application
and return it to your local food stamp office.
This insert is not an application.**

**Cupones para Alimentos:
Nuestra Salud, Nuestra Fuerza.**



**Por favor lea primero el folleto adjunto.
Le ayudará a entender mejor este anexo.**

**Las cifras presentadas en estos cuadros
son válidas a partir del 1 de octubre del 2007
hasta el 30 de septiembre del 2008.**

**Para solicitar los beneficios de cupones
para alimentos, obtenga una solicitud y regrésela
a su oficina local de cupones para alimentos.
Este anexo no es una solicitud.**

USDA United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-313-Insert
September 2007

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