

## 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 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 con suficiente historia de empleo pueden ser elegibles, así como algunas personas con 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.



**Mi Pirámide**  
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD  
MyPyramid.gov

Para obtener más información sobre comer de manera saludable visite [www.mypyramid.gov](http://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](http://www.fns.usda.gov/fsp)



Para más información llame al Departamento de Servicios para la Familia del Condado de Fairfax

### Fairfax

12011 Government Center Pkwy, Fairfax, VA 22035  
703-324-7500; TTY 703-222-9452

### Falls Church

6245 Leesburg Pike, Falls Church, VA 22044  
703-533-5300; TTY 703-533-5316

### Reston

11484 Washington Plaza West, Reston, VA 20190  
703-787-4900; TTY 703-707-9346

### South County

8350 Richmond Highway, Alexandria, VA 22309  
703-704-6353; TTY 703-799-3435

[www.fairfaxcounty.gov/dfs](http://www.fairfaxcounty.gov/dfs)

# Cupones para Alimentos: Nuestra Salud, Nuestra Fuerza

## 1-800-221-5689

[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp)

## Cupones para Alimentos: Nuestra Salud, Nuestra Fuerza



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

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](http://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](http://www.fns.usda.gov/fsp/outreach/map.htm).

- Complete la solicitud lo mejor posible. Ponga su nombre y dirección y fírmela.
- 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](http://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.

