

TODA LA FAMILIA



¿CÓMO PUEDO CONSEGUIR AYUDA PARA PROVEER ALIMENTOS NUTRITIVOS A MI FAMILIA?

R. El programa SNAP/Cupones para Alimentos es una excelente manera de optimizar su poder adquisitivo de los alimentos saludables que su familia necesita. Individuos, familias, ancianos, parejas que están trabajando, todo tipo de personas puede recibir SNAP. El ser elegible depende fundamentalmente de los ingresos y gastos del hogar. Para saber si usted es elegible, puede llamar a la línea FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333.

PARA AVERIGUAR SI USTED ES ELEGIBLE PARA RECIBIR SNAP/CUPONES PARA ALIMENTOS . . .

- 1) Llame a la línea directa y gratuita FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333.
- 2) Visite el sitio web www.gettingsnap.org. Este sitio web le ayudará a averiguar si usted cumple con los requisitos, y puede calcular los beneficios que usted recibiría mensualmente. El sitio web está disponible en inglés y español. Desde esta página también se puede imprimir la solicitud de SNAP/cupones para alimentos.

PARA SOLICITAR SNAP/CUPONES PARA ALIMENTOS . . .

- 1) Visite personalmente el Departamento de Asistencia Transitoria (en inglés—DTA—Department of Transitional Assistance). Para encontrar su oficina local, llame a la línea FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333 o visite el sitio web www.state.ma.us/dta/ASSIST/location/index.htm.
- 2) Si no puede ir personalmente a las oficinas del DTA, puede enviar su solicitud por correo o por fax. Llame al DTA al 1-800-249-2007 para pedir una solicitud.
- 3) Usted también puede solicitar SNAP/cupones para alimentos por internet usando los servicios de una organización ubicada cerca de usted. Para más información acerca de donde este servicio está disponible, por favor visite el sitio web www.gettingsnap.org y haga “click” en “Cómo solicito SNAP/cupones para alimentos?” (en inglés, “How Do I Apply?”), o llame a la línea FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333.



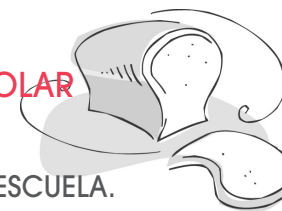
¿ADÓNDE VOY CUANDO NECESITO ALIMENTOS DE INMEDIATO?

R. Todas las familias pasan por dificultades. Si su familia se encuentra en una crisis económica, los alimentos nunca deben faltar. Las despensas de comida y los programas de comidas calientes son programas que ayudan a las personas necesitadas a conseguir alimentos gratis.

Para saber más sobre las direcciones y los horarios de estas despensas y de los servicios de comidas gratis en la zona

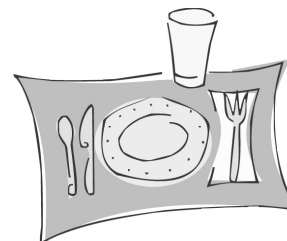


NIÑOS EN EDAD ESCOLAR



MIS HIJOS VAN A LA ESCUELA. ¿CÓMO LOS INSCRIBO EN PROGRAMAS ESCOLARES DE DESAYUNO Y ALMUERZO?

R. Los alimentos nutritivos son elementos esenciales para el aprendizaje. Las buenas noticias son que muchas familias pueden disfrutar de desayunos y almuerzos saludables a precios reducidos e incluso gratis.



Llame a la escuela de su hijo/a para obtener más información o visite el sitio web www.meals4kids.org.

¿QUÉ DEBO HACER PARA RECIBIR ALIMENTOS PARA MIS HIJOS DURANTE EL VERANO?

R. ¡Para aprender y crecer, los niños necesitan una buena alimentación durante todo el año! Es por ello que el Programa de Servicio Alimenticio de Verano (*Summer Food Service Program*) provee comidas nutritivas y gratis a niños de 18 años de edad o menores durante el verano. En estos mismos centros con frecuencia se ofrecen actividades recreativas, educativas, y deportivas. Para una lista actualizada de los lugares en su zona donde se ofrecen las comidas, llame a la línea directa y gratuita FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333 o visite www.meals4kids.org durante los meses de junio hasta agosto de cada año.



BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

TENGO HIJOS MENORES DE 5 AÑOS Y/ O ESTOY EMBARAZADA. QUIERO QUE MIS HIJOS SEAN SALUDABLES. ¿HAY ALGÚN PROGRAMA QUE PUEDA AYUDARNOS?

R. El programa WIC (WIC en inglés significa Mujeres, Niños, y Bebés) provee cupones para comprar alimentos nutritivos a familias que tienen niños menores de cinco años. WIC también provee a las familias información sobre nutrición, chequeos de inmunización y cupones para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores (farmers' markets) durante el verano.

Aunque usted trabaje, puede ser que reúna los requisitos para beneficiarse de los servicios de WIC. Si usted ya recibe TAFDC, SNAP/cupones para alimentos o Medicaid, entonces se le considera automáticamente elegible para recibir esta ayuda. También los padres, tutores, o padres adoptivos temporales (foster) pueden solicitar la ayuda de WIC para sus niños.

Para encontrar la oficina de WIC en su zona, llame al 1-800-942-1007.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

La línea directa y gratuita FoodSource de Project Bread

1-800-645-8333

Información multilingüe sobre SNAP/cupones para alimentos, despensas de comida y programas de comidas preparadas, programas de Servicio Alimenticio de Verano y otros recursos alimenticios.



Sitios web para recursos alimenticios de Project Bread

www.gettingsnap.org

Información sobre SNAP/cupones para alimentos en inglés y español

www.meals4kids.org

Información sobre comidas escolares

Departamento de Asistencia Transitoria

1-800-249-2007

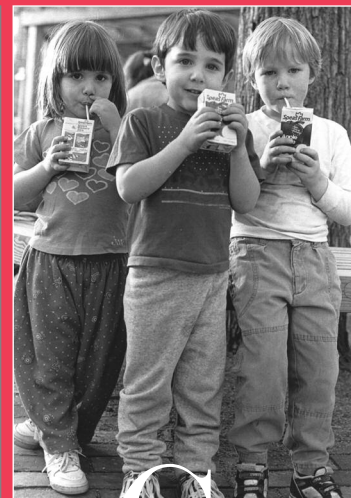
www.state.ma.us/dta/ASSIST/location/index.htm

Información sobre SNAP/cupones para alimentos y para pedir una solicitud

WIC

1-800-942-1007

Información sobre servicios de nutrición y salud para mujeres, bebés y niños



Cuando su familia necesita comida, es

bueno saber que puede recibir esa ayuda

tan necesaria aquí mismo, cerca de su

casa. Muchos recursos existen para

proveer los alimentos y la información

sobre nutrición que las familias con

ingresos bajos o moderados necesitan. El

saber acerca de estos recursos y el hacer

uso de ellos son los primeros pasos que

hay que dar para contribuir a la salud y

al rendimiento escolar de sus hijos.

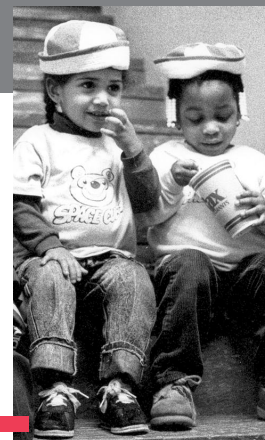
¿TIENE ALGUNA PREGUNTA QUE NO HAYAMOS CONTESTADO?

R. Para más información sobre recursos alimenticios, llame a la línea directa y gratuita FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333.

Esta línea gratuita tiene consejeros que le pueden averiguar si usted califica para recibir SNAP/cupones para alimentos, referirle a servicios de comida de emergencia en su vecindario y ofrecerle información sobre centros de servicio de alimentos para ancianos, programas de entrega de comidas a domicilio (meals on wheels), y otros programas. Nuestra línea telefónica directa le ayuda a usted y otras familias necesitadas en 140 idiomas.

*¡Alimentando a los niños donde
viven, aprenden y juegan!*

Con el apoyo de oficiales elegidos a nivel estatal y local y el de asociados comunitarios a través de todo el estado, Project Bread ayuda a las familias a optimizar su poder adquisitivo de alimentos. Esta guía ofrece información básica sobre los programas que le ayudan a mantener su familia fuerte y saludable.



PROJECTBREADSM.ORG
THE WALK ^{for} HUNGER

145 Border Street, East Boston, MA 02128 1903
Tel 617 723 5000 | www.projectbread.org
Project Bread's FoodSource Hotline 1 800 645 8333

Impreso en papel reciclado con tintas a base de soya

Recursos Alimenticios para las Familias de Massachusetts



PROJECT BREAD

LE AYUDAMOS A ALIMENTAR A SU FAMILIA