

TODA LA FAMILIA



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

R. Los cupones de alimentos son una excelente manera de optimizar su poder adquisitivo de los alimentos saludables que su familia necesita. Si usted recibe un salario limitado, trabaja medio tiempo, se encuentra desempleado, recibe una pensión u otra ayuda económica pública o no tiene donde vivir, entonces usted podría ser elegible. Los cupones de alimentos vienen en una cómoda tarjeta de débito que deduce automáticamente el gasto de sus beneficios mensuales cada vez que usted la usa en una bodega o en el supermercado.

PARA AVERIGUAR SI USTED CALIFICA PARA RECIBIR CUPONES DE ALIMENTOS...

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

PARA SOLICITAR LOS CUPONES DE 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 directa y gratuita FoodSource de Project Bread al 1-800-645-8333 o visite el sitio web www.mass.gov/dta y bajo el encabezamiento "Key Resources" (Recursos claves) haga clic en "DTA office locations" (localidades de oficinas del DTA).
- 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 puede solicitar cupones de alimentos por internet en una agencia en su propia comunidad. Vaya a la página web www.gettingfoodstamps.org y haga clic en ¿Cómo solicito cupones de alimentos? Usted también puede llamar a la línea directa y gratuita 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. Una despensa de comida es un programa que ayuda 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 Boston, póngase en contacto con:

La línea directa y gratuita FoodSource de Project Bread 1-800-645-8333.

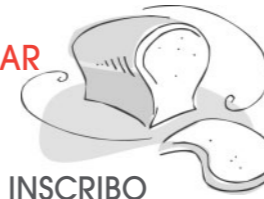


¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR ALIMENTOS GRATUITOS O DE BAJO COSTO?

R. SERVE es un programa que le permite comprar alimentos nutritivos una vez al mes a precios reducidos. Usted puede participar en este programa al contribuir con dos horas de servicio comunitario cada mes en cualquier organización de la zona donde usted viva. Los paquetes de alimentos incluyen carnes, cereales, frutas, y verduras frescas.

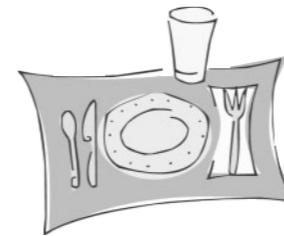
Para más información llame a SERVE New England al 1-888-742-7363.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR



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

R. Un buen desayuno y almuerzo son elementos esenciales para el aprendizaje. Las buenas noticias son que muchas familias con ingresos limitados también pueden disfrutar de desayunos y almuerzos saludables a precios reducidos e incluso gratis. Además, como los requisitos son los mismos, sólo se necesita un formulario para participar en los dos programas. Si su familia ya recibe TAFDC o cupones de alimentos, su hijo/a puede beneficiarse de las comidas escolares gratis desde ahora.



Llame a la escuela de su hijo/a para obtener más información o visite el sitio web www.meals4kids.org. Comuníquese con la oficina administrativa de las escuelas públicas de Boston al 1-617-635-9050.

¿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 completa y actualizada de los lugares en Boston 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 y 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 a las familias con ingresos bajos o moderados 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 al aire libre (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, cupones de 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

Sitios web de Project Bread para recursos alimenticios

www.gettingfoodstamps.org
www.meals4kids.org



Departamento de Asistencia Transitoria

(para pedir una solicitud de
cupones de alimentos)
1-800-249-2007

SERVE New England

1-888-742-7363

Las Escuelas Públicas de Boston

1-617-635-9050

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. En Boston tenemos los medios necesarios para proveer los alimentos y la información sobre nutrición a las familias con ingresos bajos o moderados. 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?

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 cupones de alimentos, que dan 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), centros de distribución de alimentos y otros programas que también ofrecen alimentos gratuitos o a bajo costo. 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 del Alcalde Thomas M. Menino, el líder de la Cámara de Representantes, Salvatore F. DiMasi, el Presidente del Senado Robert Travaglini, y la Delegación de Legisladores de Boston, asociados de la comunidad de Boston se han organizado para ayudar a las familias a extender su poder adquisitivo de alimentos. Esta guía ofrece información básica sobre los programas que le ayudan a mantener su familia fuerte y saludable.



Project
Bread
Feeding people. nourishing hope

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

Le ayudamos a alimentar a su familia

LA GUÍA DE RECURSOS ALIMENTICIOS DE BOSTON



EL PROGRAMA PARA COMBATIR EL HAMBRE INFANTIL EN MASSACHUSETTS DE PROJECT BREAD