

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 un supermercado.

PARA AVERIGUAR SI USTED ES ELEGIBLE 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 se 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). La oficina local de Salem está ubicada en:

35 Congress Street
Salem, MA 01970
978-825-7300
Fax: 978-741-4869
Horas: lunes – viernes 7:00 A.M. – 5:00 P.M.



- 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.

¿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 la zona de Salem, 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.

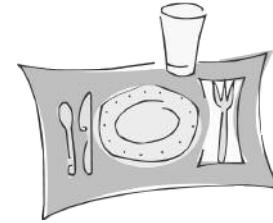
Para más información llame a SERVE New England al 1-888-742-7363.

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 automáticamente 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 Salem al 978-740-1212.

¿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 para que reciban la nutrición que necesitan para seguir creciendo y aprendiendo 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 Salem 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 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.

Comuníquese con WIC:

35 Congress Street
Salem, MA 01970
978-744-2626

Horas: lunes 9:30 A.M. – 2:00 P.M. y 3:00 P.M. – 6:00 P.M.;
martes, miércoles y viernes 8:30 A.M. – 2:00 P.M.
y 3:00 P.M. – 5:00 P.M.; Cerrado los jueves.



I

NFORMACIÓN IMPORTANTE

*La línea directa y gratuita
FoodSource de Project Bread*

1-800-645-8333

*Sitios web para recursos
alimenticios de Project Bread*

www.gettingfoodstamps.org
www.meals4kids.org



*Departamento de
Asistencia Transitoria*

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

*Departamento de
Asistencia Transitoria
(oficina local)*

35 Congress Street
Salem, MA 01970
978-825-7300
Fax: 978-741-4869

SERVE New England

1-888-742-7363

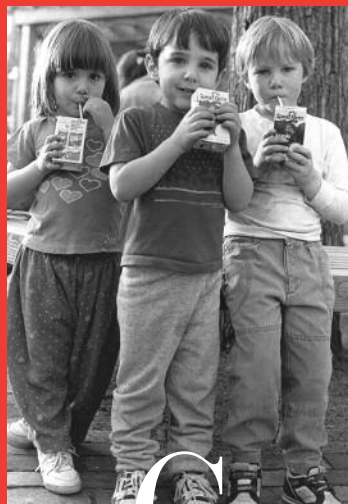


Escuelas Públicas de Salem

978-740-1212

WIC

35 Congress Street
Salem, MA 01970
978-744-2626



Cuando su familia necesita comida, es bueno saber que puede recibir esa ayuda tan necesaria aquí mismo, cerca de su casa. En Salem tenemos los medios necesarios para proveer los alimentos y la información sobre nutrición a las familias de 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?

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 cupones de 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), 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 de la alcalde Kimberley Driscoll, el del senador Frederick E. Berry, y el del representante John D. Keenan, los asociados de Salem 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 SALEM



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