

Reglas de trabajo de SNAP: el límite de 3 meses

Algunos adultos solo pueden recibir SNAP por 3 meses en 3 años, a menos que trabajen, hagan voluntariado o se capaciten al menos 80 horas al mes.

18 a 64

edades cubiertas (antes, de 18 a 54)

80 horas

al mes de trabajo, voluntariado o capacitación

3 meses

de SNAP en 36 meses si no cumple la regla

A quién le aplica

- Adultos de **18 a 64 años** que pueden trabajar. El USDA los llama ABAWD (adultos sin dependientes aptos para trabajar).
- Desde la ley de 2025 (H.R. 1), un niño en su hogar de SNAP solo lo hace exento si es **menor de 14 años**.
- Los veteranos, las personas sin hogar y los jóvenes que estuvieron en cuidado de crianza (foster care) ya no están exentos automáticamente.

Qué cuenta para las 80 horas

El trabajo pagado, el trabajo por aplicaciones, el trabajo sin pago, el voluntariado y la capacitación aprobada, como SNAP E&T. Puede sumarlos. 20 horas por semana son unas 80 al mes. Buscar trabajo por su cuenta no cuenta por sí solo.

Áreas exentas: en unas pocas áreas con mucho desempleo, el límite de tiempo no aplica por una exención del USDA. Pregunte en su oficina de SNAP.

Está exento si:

- Tiene menos de 18 años, o 65 o más
- Está embarazada
- No puede trabajar por una condición de salud física o mental
- Hay un niño **menor de 14 años** en su hogar de SNAP
- Es indígena estadounidense, nativo de Alaska, indígena urbano o indígena de California
- Cuida a un niño menor de 6 años o a una persona que no puede cuidarse sola
- Trabaja 30 horas por semana o gana al menos **\$217.50 por semana**
- Recibe beneficios de desempleo
- Estudia o se capacita al menos a medio tiempo
- Está en un programa de tratamiento por drogas o alcohol
- Sigue las reglas de trabajo de TANF (asistencia en efectivo) de su estado

Qué hacer ahora

- 1 **Avise a su oficina de SNAP** si está exento, y dé comprobantes si se los piden.
- 2 **Guarde comprobantes:** talones de pago y hojas de horas de voluntariado firmadas.
- 3 **Lea todos sus avisos.** Sus avisos muestran qué meses contaron en su contra.
- 4 **¿Le faltaron horas?** Si se enfermó, tuvo una emergencia o se quedó sin transporte, avise a su oficina y pregunte por la "causa justificada".

¿Perdió SNAP? Puede recuperarlo.

- Haga **80 horas** de trabajo, voluntariado o capacitación en **30 días seguidos** y vuelva a solicitar. O quede exento y repórtelo, o espere a que termine su período de 36 meses.
- ¿Cree que su estado se equivocó? Pida una **audiencia imparcial**. Pídala antes de la fecha de su aviso (por lo general, unos 10 días) para seguir recibiendo SNAP durante la apelación.
- Solo pierde SNAP la persona que llegó al límite. El resto de su hogar puede seguir recibéndolo.



Verificador gratis: ¿el límite de tiempo le aplica?

snapworkrequirements.com/es/

Escanee el código o escriba la dirección. Conteste unas preguntas sobre su estado, su edad y su situación para saber qué hacer.