



### Como Afrontar el final de tus pagos de SNAP para emergencia

Desafortunadamente, los pagos de SNAP de emergencias terminaran en marzo 2023, y eso significa menos dinero para muchas familias e individuos. Si estas preocupado de cómo afrontar el paro de dinero extra, sigue estos pasos ahora:

- **Ajusta tu presupuesto de alimentos:** Si usted está a punto de perder una cantidad significativa de sus beneficios de SNAP, empieza por calcular cuando dinero es probable que pierda. Vamos a decir que necesita encontrar \$50 extra cada mes para alimentos. ¿Cómo puedes reducir costos en otras áreas? ¿Puedes trabajar más horas en su trabajo para ganar más dinero para su hogar?
- **Busque maneras para hacer que sus beneficios de SNAP duren más tiempo:** Tu puedes obtener el doble de frutas y vegetales cuando tu usas tu dinero de SNAP en mercados agricultores y tiendas que participan en el programa. Para más información, ve a <https://vfm.leapforlocalfood.org/>.
- **Maximiza los descuentos:** Las ofertas vienen de muchas maneras-incluyendo descuentos en las tiendas, cupones, aplicaciones de cupones y devolución de dinero. Descarga la aplicación de las tiendas en las cuales compras más.
- **Compra más para horrar:** Paquetes grandes con frecuencia son más económicos. Ponga atención a los precios por unidad (los puedes encontrar en la etiqueta al lado del precio). En vez de comprar meriendas pre-empacados, haga su propio paquete con unas galletas o pretzles en una bolsa reusable.
- **Investiga otros programas para asistencia:** Asegúrate que estas obteniendo todas las ayudas financieras a las que tienes el derecho. Si estas embarazada o si tienes niños pequeños, quizás puedes obtener ayuda del programa de WIC ([www.vdh.virginia.gov](http://www.vdh.virginia.gov)). Si tienes más de 60 años, Healthy Generations ([www.healthygenerations.org](http://www.healthygenerations.org)) podría ayudar. Además de programas de apoyo alimentario, tu podrías calificar para ayuda con el pago de tus facturas de luz, gas, agua, etc. ([www.commonhelp.virginia.gov](http://www.commonhelp.virginia.gov)) o con la cobertura de otros gastos de vivienda ([www.rappahannockunitedway.org/get-help/individual/](http://www.rappahannockunitedway.org/get-help/individual/)).

### La ayuda para emergencias está disponible

Si no sabes cómo poner comida en tu mesa ahorita, usted no está solo.

- Llama al 2-1-1 para saber sobre asistencia en la zona donde vives.
- Descarga la aplicación 'FredFoodVA' en tu Android o iPhone para localizar distribución de comida.

Si te gustaría hacer una donación para ayudar a los que están afectados por este cambio, por favor considera la red de Fredericksburg Regional Food Bank para donar a <https://fredfood.org/> y ayudar a reforzar la respuesta local a través de la red de agencias de alimentación asociadas.