

Do you have problems buying all the food you and your family need?

You are not alone.

Last year, thousands of Washington residents did not always have enough money for food.

Did you know there are places you can go for help?

- ☞ **The Food Stamp Program** can give you extra money for food. You do not need to be on welfare or have children to get food stamps. Recent rule changes have made it possible for many more Washington residents to get food stamps.
- ☞ **The WIC Program** helps low-income women, infants, and children buy the healthy food they need. To qualify, you must have a medical or nutrition risk. Citizenship is not considered when deciding whether you are eligible for services.
- ☞ **Free meals** are available for kids through schools, after-school programs and Summer Food Program sites. Check with your local school or call 1-877-980-9131 to find programs or meal sites near you.

For information on the WIC program, call:

1-800-322-2588

For information on food stamps and other benefits, call:

1-877-980-9131

¿Le es difícil comprar todos los alimentos que su familia y usted necesitan?

No está solo.

El año pasado, miles de habitantes de Washington no siempre contaron con el dinero suficiente para comprar alimentos.

¿Sabe que hay lugares a los que puede acudir en busca de ayuda?

☞ **El Programa de Estampillas de Comida**

(Food Stamp Program) puede proporcionarle dinero adicional para comprar alimentos. Usted no tiene que recibir ayuda de Welfare ni tener hijos para recibir estampillas de comida. Gracias a los cambios efectuados recientemente en la reglamentación, ahora son más los habitantes de Washington que pueden recibir estampillas de comida.

☞ **El Programa WIC** ayuda a las mujeres de bajos recursos, bebés y niños a comprar los alimentos sanos que necesitan. Para calificar, debe padecer de un riesgo médico o de nutrición. No se toma en consideración la ciudadanía de la persona al momento de decidir si es elegible para los servicios.

☞ **Alimentos gratuitos** están disponibles para los niños a través de las escuelas, programas después de la jornada escolar y lugares del Summer Food Program (en la temporada de verano). Averigüe en la escuela de su localidad o llame al 1-877-980-9131 para hallar programas o lugares de alimentos cerca de usted.

Para obtener información acerca del programa WIC, llame al:

1-800-322-2588

Para obtener información acerca de las estampillas de comida y otros beneficios, llame al:

1-877-980-9131