



SNAP BENEFIT UPDATES



New Yorkers between the ages of 18 and 64 years old and do not live with a dependent under the age of 14 must meet Able-Bodied Adult Without Dependent (ABAWD) work requirements in order to retain SNAP benefits starting March 1, 2026.

Adults who do not meet these work rules will be only receive SNAP benefits for three months in a three-year period.

Three Ways to Meet the ABAWD Work Rules and Keep Your SNAP Benefits:

<p>1</p> <p>Paid or unpaid work for at least 20 hours per week (80 hours per month)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Work at a job for at least 20 hours per week or earn at least \$217.50 per week (even if you work less than 20 hours a week) • Doing in-kind work by exchanging your services for something other than money for at least 80 hours per month (e.g., doing building maintenance in exchange for a reduction in rent)
<p>2</p> <p>Learn job skills for 20 hours per week (80 hours per month) that can help you earn more money</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doing job searches, workshops on resume writing, or other training approved by local social services district • Participate in job skills training programs and/or educational activities (e.g, college courses, certifications, or credential programs that help you prepare for work and English language instruction)
<p>3</p> <p>Community Service / Volunteer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • The number of hours you would need to participate in community service or volunteer work is based on your SNAP benefit divided by the state minimum

Are You Exempt?

You may not need to meet the ABAWD work rules if you are:

- Younger than age 18 or age 65 or older
- Living with a child under 14
- A recipient of disability benefits from a public or private source, such as New York State disability benefits
- Pregnant
- Someone with a physical and mental health condition that limits ability to work
- Caregiver to an incapacitated person
- Meeting the work rules under the Temporary Assistance for Needy Families (TANF) program
- Receiving or applying for unemployment benefits
- Participating in a drug or alcohol addiction treatment program
- Going to school, college, or a training program at least half time (students may be subject to other eligibility rules)
- Already working at least 30 hours per week
- Already earning \$217.50 or more per week
- Receiving or applying Supplemental Security Income (SSI)
- An Indian, Urban Indian, California Indian, and/or other Indian who is eligible for the Indian Health Services

- If you are doing any of these activities, please let your NOEP Coordinator know and they will tell you how to report the activities monthly to keep your SNAP benefit





ACTUALIZACIONES DE LOS BENEFICIOS DEL SNAP



Las personas de entre 18 y 64 años de Nueva York que no vivan con una persona dependiente menor de 14 años deben cumplir con los requisitos laborales de Adulto sano sin dependientes (ABAWD, por sus siglas en inglés) para conservar los beneficios del SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) a partir del 1 de marzo de 2026.

Los adultos que no cumplan con estos requisitos laborales solo recibirán beneficios del SNAP durante tres meses dentro de un período de tres años.

Tres formas de cumplir con las normas laborales de ABAWD y mantener sus beneficios del SNAP:

<p>1</p> <p>Trabajo remunerado o no remunerado durante al menos 20 horas semanales (80 horas mensuales)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en un empleo durante al menos 20 horas semanales o ganar al menos \$217.50 semanales (incluso si trabaja menos de 20 horas por semana). Trabajo en especie, intercambiando servicios por algo distinto al dinero, durante al menos 80 horas mensuales (p. ej., hacer tareas de mantenimiento en un edificio a cambio de una reducción en el alquiler).
<p>2</p> <p>Capacitación en habilidades laborales durante al menos 20 horas semanales (80 horas mensuales) que puede brindarle ayuda para ganar más dinero</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realizar búsquedas de empleo, talleres sobre redacción de currículum u otra capacitación aprobada por el distrito local de servicios sociales. Participar en programas de capacitación laboral o actividades educativas (p. ej., cursos universitarios, certificaciones o programas de acreditación que lo ayuden a prepararse para el trabajo, e instrucción del idioma inglés).
<p>3</p> <p>Servicio comunitario o voluntariado</p>	<ul style="list-style-type: none"> La cantidad de horas que necesitaría para participar en servicio comunitario o trabajo voluntario se basa en su beneficio del SNAP dividido por el salario mínimo estatal.

¿Aplica a una exención?

Es posible que no necesite cumplir con las normas laborales de ABAWD si usted:

- Es menor de 18 años o mayor de 65 años.
- Vive con un niño menor de 14 años.
- Es beneficiario de prestaciones por discapacidad de una fuente pública o privada, como las prestaciones por discapacidad del estado de Nueva York.
- Está embarazada.
- Tiene una condición de salud física o mental que limita su capacidad para trabajar.
- Cuida a una persona incapacitada.
- Cumple con las normas laborales del programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (Temporary Assistance for Needy Families, TANF).
- Recibe o solicita prestaciones por desempleo.
- Participa en un programa de tratamiento por adicción a drogas o alcohol.
- Está inscrito en la escuela, universidad o un programa de formación al menos a medio tiempo (los estudiantes pueden estar sujetos a otras normas de elegibilidad).
- Ya trabaja al menos 30 horas por semana.
- Ya gana \$217.50 o más por semana.
- Recibe o solicita la Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI).
- Es una persona indígena, indígena urbana, indígena de California u otra persona indígena elegible para los Servicios de Salud para Indígenas.

- Si realiza alguna de estas actividades, infórmele a su coordinador del Programa de Educación y Difusión Nutricional (Nutrition Outreach and Education Program, NOEP) y este le indicará cómo reportar las actividades mensualmente para mantener sus beneficios del SNAP.





SNAP 福利更新

年齡介乎 18 至 64 歲、沒有與 14 歲以下受養人同住的紐約州居民，由 2026 年 3 月 1 日起必須符合「無受養健全成年人」(ABAWD) 工作規定，方可繼續領取 SNAP 福利。

不符合該等工作規定的成年人，在三年內只可領取三個月的 SNAP 福利。

符合 ABAWD 工作規定、繼續領取 SNAP 福利的三種方式：

<p>1</p> <p>每週從事有薪或無薪工作至少 20 小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 每週工作至少 20 小時，或每週賺取至少 \$217.50 (即使每週工作少於 20 小時) • 從事實物抵付工作，以服務換取金錢以外的報酬，每月至少 80 小時 (例如：從事大廈維修以換取租金減免)
<p>2</p> <p>每週僅需投入 20 小時 (每月 80 小時)，學習可協助您提升收入的職場技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 從事求職活動、參與履歷撰寫工作坊，或其他經當區社會服務區核准的培訓 • 參加就業技能培訓計劃及／或教育活動 (例如大學課程、證書課程或資歷課程，協助您準備就業及修讀英語課程)
<p>3</p> <p>社區服務 / 義工</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 您須參與的社區服務或義工時數，按您於補充營養援助計劃 (SNAP) 獲得的補助金額除以該州最低標準計算

您是否符合豁免資格？
若您符合以下情況，可無須遵守 ABAWD 工作規定：

- 年齡未滿 18 歲，或年滿 65 歲或以上之人士
- 與未滿 14 歲兒童共同居住
- 從公營或私人來源領取傷殘福利的人士，例如紐約州傷殘福利受領人
- 懷有身孕
- 因身體及精神健康狀況而導致工作能力受限的人士
- 無行為能力人士的照護者
- 符合「臨時援助貧困家庭」(TANF) 計劃下的工作規定
- 領取或申請失業福利
- 參與藥物或酒精依賴治療計劃
- 以至少半日制身分就讀學校、專上院校或培訓課程 (學生或須符合其他資格規定)
- 每週工作時數已達至少 30 小時。
- 每週已賺取至少 \$217.50
- 領取或申請「補充保障收入」(SSI)
- 凡符合「印第安人健康服務」資格之印第安人、市區印第安人、加州印第安人及／或其他印第安人

- 若您正從事上述任何活動，請通知您的 NOEP 協調員；協調員會指導您每月如何申報有關活動，以維持 SNAP 補助領取資格



SNAP-এর সুবিধাদির আপডেট



1 মার্চ, 2026 থেকে নিউ ইয়র্কের 18 থেকে 64 বছর বয়সী যেসকল বাসিন্দারা 14 বছরের কম বয়সী কোনো নির্ভরশীল (dependent) ব্যক্তির সাথে বসবাস করেন না, তাদের SNAP সুবিধা বজায় রাখতে সক্ষম প্রাপ্তবয়স্ক বা 'এবল-বডিড অ্যাডাল্ট উইদাউট ডিপেন্ডেন্ট' (ABAWD) কাজের পূর্বশর্ত পূরণ করতে হবে।

যেসকল প্রাপ্তবয়স্ক লোকজন এই কাজের নিয়মগুলো পূরণ করবেন না, তারা তিন বছরের মধ্যে কেবল তিন মাসের জন্য SNAP সুবিধা পাবেন।

ABAWD কাজের নিয়ম পূরণ করার এবং SNAP সুবিধা বজায় রাখার তিনটি উপায়:

**আপনি কি এই নিয়মের আওতামুক্ত?
আপনাকে ABAWD-এর কাজের নিয়মকানুন পূরণ করতে হবে, যদি:**

<p>1</p> <p>বেতনভুক্ত বা অবৈতনিক কাজ প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 20 ঘণ্টা (মাসে 80 ঘণ্টা)</p>	<ul style="list-style-type: none"> প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 20 ঘণ্টা কাজ করা অথবা সপ্তাহে কমপক্ষে \$217.50 আয় করা (এমনকি যদি আপনি সপ্তাহে 20 ঘণ্টার কম কাজ করেন।) ইন-কাইন্ড (In-kind) কাজ করা, যেখানে আপনি অর্থ ছাড়া অন্য কিছুর সাথে আপনার সেবার বিনিময় করবেন। এটি মাসে অন্তত 80 ঘণ্টা হতে হবে (যেমন: ভাড়ার বদলে কোনো ভবনের রক্ষণাবেক্ষণের কাজ করা)
<p>2</p> <p>প্রতি সপ্তাহে 20 ঘণ্টা (মাসে 80 ঘণ্টা) চাকরির দক্ষতা শেখা যা আপনাকে আরও বেশি অর্থ উপার্জন করতে সাহায্য করতে পারে।</p>	<ul style="list-style-type: none"> চাকরি খোঁজা, জীবনবৃত্তান্ত (Resume) লেখার কর্মশালায় অংশ নেওয়া, অথবা স্থানীয় সামাজিক সেবা বিভাগ কর্তৃক অনুমোদিত অন্য কোনো প্রশিক্ষণে অংশ নেওয়া চাকরির দক্ষতা প্রশিক্ষণ কর্মসূচি এবং/অথবা শিক্ষামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা (যেমন: কলেজ কোর্স, সার্টিফিকেশন, বা ক্রেডেনশিয়াল প্রোগ্রাম যা আপনাকে কাজ এবং ইংরেজি ভাষা শিক্ষার জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করে)
<p>3</p> <p>কমিউনিটি সার্ভিস / স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজ</p>	<ul style="list-style-type: none"> জনসেবা বা স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে আপনার কত ঘণ্টা অংশগ্রহণ করা প্রয়োজন, তা নির্ধারিত হবে আপনার প্রাপ্ত SNAP সুবিধার পরিমাণকে স্টেটের সর্বনিম্ন মজুরি (Minimum wage) দিয়ে ভাগ করে।

- আপনার বয়স 18 বছরের কম বা 65 বছরের বেশি হয়
- আপনি 14 বছরের কম বয়সী শিশুর সাথে বসবাস করেন
- আপনি সরকারি বা বেসরকারি কোনো উৎস থেকে প্রতিবন্ধী ভাতা (Disability benefits) গ্রহণ করেন, যেমন নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিসঅ্যাবিলিটি বেনিফিট।
- আপনি গর্ভবতী হন
- আপনার শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে, যা কাজ করার ক্ষমতাকে সীমাবদ্ধ করে
- আপনি অক্ষম বা অসুস্থ ব্যক্তির সেবাদানকারী (Caregiver) হয়ে থাকেন
- আপনি টেম্পোরারি অ্যাসিস্ট্যান্স ফর নিডি ফ্যামিলিজ (TANF) প্রোগ্রামের অধীনে কাজের নিয়মগুলো পূরণ করেন
- আপনি বেকারত্ব ভাতার (Unemployment benefits) জন্য আবেদন করেন বা তা গ্রহণ করেন
- আপনি মাদক বা অ্যালকোহল আসক্তি নিরাময় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেন
- আপনি স্কুল, কলেজ বা কোনো প্রশিক্ষণ কর্মসূচিতে অন্তত অর্ধেক সময় (half time) পড়াশোনা করেন (শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে অন্যান্য যোগ্যতার নিয়ম প্রযোজ্য হতে পারে)
- আপনি ইতোমধ্যেই প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 30 ঘণ্টা কাজ করেন
- আপনি ইতোমধ্যেই সপ্তাহে \$217.50 বা তার বেশি আয় করেন
- আপনি সাপ্লিমেন্টাল সিকিউরিটি ইনকাম (SSI) গ্রহণ করেন বা এর জন্য আবেদন করেন
- আপনি একজন ইন্ডিয়ান, আরবান ইন্ডিয়ান, ক্যালিফোর্নিয়া ইন্ডিয়ান এবং/অথবা অন্য কোনো ইন্ডিয়ান হয়ে থাকেন, যিনি ইন্ডিয়ান হেলথ সার্ভিসের জন্য যোগ্য

- আপনি যদি এই কার্যক্রমগুলোর মধ্যে কোনটি করে থাকেন, তবে অনুগ্রহ করে আপনার NOEP কোঅর্ডিনেটরকে জানান এবং আপনার স্ন্যাপ সুবিধা বজায় রাখার জন্য প্রতি মাসে কীভাবে এই কার্যক্রমগুলো রিপোর্ট করতে হবে, তারা আপনাকে তা বুঝিয়ে বলবেন।



SNAP लाभका अपडेटहरू



14 वर्षभन्दा कम उमेरका आश्रित व्यक्ति(dependent) सँग नबस्ने न्यू योर्कका 18 देखि 64 वर्ष उमेरका व्यक्तिहरू जसले March 1, 2026 देखि SNAP लाभ (benefits) कायम राख्नका लागि Able-Bodied Adult Without Dependent (ABAWD) सम्बन्धी कार्यका आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्छ।

यी कार्यसम्बन्धी नियमहरू पूरा नगर्ने वयस्कहरूले तीन वर्षको अवधिमा केवल तीन महिनाका लागि मात्र SNAP सुविधाहरू प्राप्त गर्ने छन्।

ABAWD कार्यसम्बन्धी नियमहरू पूरा गर्ने र आफ्नो SNAP लाभ कायम राख्ने तीन वटा तरिका:

<p>1</p> <p>प्रति हप्ता कम्तीमा 20 घण्टा (महिनामा 80 घण्टा) तलबसहित वा तलबविनाको काम गर्नु</p>	<ul style="list-style-type: none"> प्रति हप्ता कम्ती 20 घण्टा काम गर्ने वा प्रति हप्ता कम्तीमा \$217.50 कमाउनुहोस् (तपाईंले हप्तामा 20 घण्टाभन्दा कम काम गरे तापनि) प्रति महिना कम्तीमा 80 घण्टा पैसाबाहेक अन्य कुनै सेवा वा वस्तुको सट्टामा काम गर्ने (जस्तै: भाडा घटाइएको सट्टा भवनको मर्मत सम्भार गर्ने)
<p>2</p> <p>प्रति हप्ता 20 घण्टा (महिनामा 80 घण्टा) जागिरका सीपहरू सिक्नुहोस यसले तपाईंलाई अझ धेरै पैसा कमाउन मद्दत गर्छ</p>	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय सामाजिक सेवा विभागद्वारा स्वीकृत जागिरको खोजी, रिज्युमे लेखनसम्बन्धी कार्यशाला वा अन्य कुनै तालिममा सहभागी हुने रोजगारमूलक सीप तालिम कार्यक्रम र/वा शैक्षिक गतिविधिहरूमा सहभागी हुने (जस्तै: तपाईंलाई कामका लागि तयार हुन मद्दत गर्ने कलेजका पाठ्यक्रम, प्रमाणीकरण वा क्रेडेन्सियल कार्यक्रमहरू र अङ्ग्रेजी भाषासम्बन्धी निर्देशन)
<p>3</p> <p>सामुदायिक सेवा / स्वयंसेवक</p>	<ul style="list-style-type: none"> तपाईंले सामुदायिक सेवा वा स्वयंसेवक कार्यमा सहभागी हुनुपर्ने घण्टाको संख्या, तपाईंले पाउने SNAP लाभलाई राज्यको न्यूनतम पारिश्रमिकले भाग गरेर निर्धारण गरिन्छ

तपाईंलाई छुट छ?

निम्न अवस्थामा तपाईंले ABAWD कार्यसम्बन्धी नियमहरू पूरा गर्न आवश्यक नहुन सक्छ:

- 18 वर्षभन्दा मुनिका वा 65 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका भएमा
- 14 वर्षभन्दा मुनिका बच्चासँग बस्दै आइरहुनु भएमा
- सार्वजनिक वा निजी स्रोतबाट असक्षमता लाभहरू प्राप्त गर्ने प्रापक, जस्तै न्यू योर्क राज्य असक्षमता लाभहरू
- गर्भवती हुनु भएमा
- काम गर्ने क्षमतालाई सीमित गर्ने शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य अवस्था भएको कोही व्यक्ति
- अशक्त व्यक्तिको हेरचाहकर्ता
- अभावमा रहेका परिवारहरूका लागि अस्थायी सहायता (TANF) कार्यक्रमअन्तर्गत कार्यसम्बन्धी नियमहरू पूरा गर्नु भएमा
- बेरोजगारी लाभहरू प्राप्त गर्ने वा आवेदन दिने अवस्थामा
- लागूपदार्थ वा मदिरा लत उपचारसम्बन्धी कार्यक्रममा सहभागी हुनु भएमा
- कम्तीमा आधा समय विद्यालय, कलेज वा तालिमसम्बन्धी कार्यक्रममा अध्ययनरत हुनुहुन्छ भने (विद्यार्थीहरू अन्य योग्यतासम्बन्धी नियमको अधीनमा हुन सक्छन्)
- पहिले नै प्रति हप्ता कम्तीमा 30 घण्टा काम गरिरहेको हुनुहुन्छ भने
- पहिले नै प्रति हप्ता \$217.50 वा सोभन्दा बढी कमाउनु भएमा
- पूरक सुरक्षा आय (SSI) प्राप्त वा आवेदन दिने अवस्थामा
- भारतीय स्वास्थ्य सेवा (Indian Health Services) का लागि योग्य हुनु भएका भारतीय, सहरी भारतीय, क्यालिफोर्नियाली भारतीय र/वा अन्य भारतीय भएमा

- तपाईं यी मध्ये कुनै पनि गतिविधि गरिरहुनुभएको छ भने कृपया आफ्नो NOEP संयोजकलाई जानकारी गराउनुहोस् र उहाँहरूले तपाईंलाई आफ्नो SNAP लाभ कायम राख्नका लागि यी गतिविधिको मासिक रिपोर्ट कसरी गर्ने भन्ने बारे बताउनु हुने छ

