

Cómo conservar tus beneficios de SNAP

Las reglas de SNAP han cambiado

A partir del 1 de enero de 2026, las reglas federales de SNAP cambiaron. Un cambio importante es que algunos adultos ahora deben completar **80 horas de actividad al mes para conservar sus beneficios de SNAP**. Las horas de actividad a veces se conocen como requisitos de trabajo. Se pueden combinar diferentes actividades para alcanzar las **80 horas mensuales**.

Las horas de actividad pueden ser las siguientes:

- ✓ Trabajo (remunerado o no remunerado)
- ✓ Trabajo voluntario o servicio comunitario
- ✓ Entrenamiento laboral
- ✓ Otros programas aprobados de educación de la fuerza laboral

» Muchos participantes de SNAP podrían tener una excepción a la obligación de completar las horas de actividad.

Es importante que actualices tu información de contacto y estés pendiente de los avisos y de la información sobre SNAP que te envíen. Esta guía explica el significado de las nuevas reglas y qué debes hacer para conservar tus beneficios.

Navegación rápida

- [¿Quiénes deben completar las horas de actividad?](#)
- [¿Quiénes no deben completar las horas de actividad?](#)
- [Cómo completar las horas de actividad](#)
- [Mantén registros de tus horas de actividad](#)
- [Cómo reiniciar tus beneficios de SNAP](#)
- [Cambios en la elegibilidad de los inmigrantes](#)
- [Tu lista de verificación de los beneficios de SNAP](#)
- [¿Necesitas ayuda?](#)



» ¿Quiénes deben completar las horas de actividad?

Algunos participantes de SNAP **ahora deben completar horas de actividad**. Estos participantes a veces se conocen como adultos en buena condición física sin dependientes (ABAWD, por sus siglas en inglés) en las políticas de SNAP.

Debes completar **80 horas de actividad si todo** lo siguiente te corresponde a ti:

- ☒ Tienes entre **18 y 64 años**
- ☒ Tienes **capacidad física y mental** para trabajar
- ☒ **No** eres responsable del cuidado de un niño **menor de 14 años**
- ☒ **No** calificas para una excepción

» Cambios en algunas excepciones previas

Algunos grupos que anteriormente tenían una excepción ahora podrían tener que cumplir los requisitos de horas de actividad si no califican para otra excepción.

» Algunos ejemplos:

- Los veteranos que no califican para otra excepción
- Las personas sin hogar que no califican para otra excepción
- Adultos jóvenes que dejan la acogida temporal por la edad

Ahora se incluye a los adultos de hasta 64 años.

Si tienes dudas sobre si estos cambios te corresponden, comunícate con la HCA o visita **HCA.NM.GOV/snapchanges** para recibir orientación.

>> ¿Quiénes no deben completar las horas de actividad?

Muchas personas **no deben completar las horas de actividad** según las reglas federales de SNAP.

No debes cumplir las horas de actividad si alguna de las siguientes te corresponde:

>> Edad

- ☐ Eres menor de 18
- ☐ Eres mayor de 65

>> Salud

- ☐ Estás embarazada
- ☐ Tienes una **discapacidad** o recibes SSI

>> Cuidas a otra persona

- ☐ A un niño menor de 14 años
- ☐ A alguien en tu hogar con una **discapacidad**

>> Empleo o participación en un programa

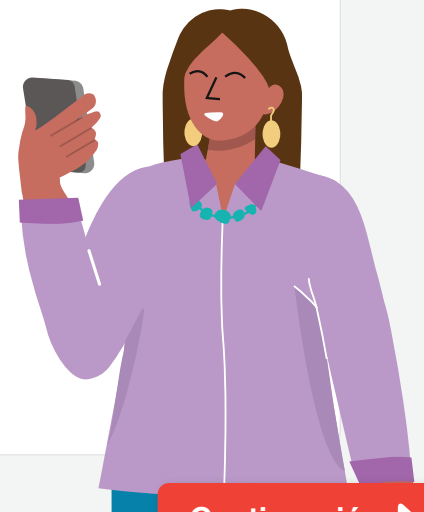
- ☐ Trabajas **actualmente** al menos 30 horas por semana
- ☐ Cumples **las reglas laborales de TANF**
- ☐ Recibes **beneficios de desempleo**

>> Asistes a la escuela

- ☐ Estás inscrito al menos a medio tiempo
en una escuela calificada

>> Other

- ☐ Estás en un **programa de tratamiento por consumo de drogas o alcohol**
- ☐ Cumples ciertas **reglas de condición de miembro de una tribu o de Nativo Americano**



Continuación ►

» Áreas que no deben cumplir las horas de actividad

» La regla federal de horas de actividad en este momento no se aplica en las siguientes áreas de Nuevo México:

- Luna County
- Laguna Pueblo
- San Felipe Pueblo
- Taos Pueblo
- Tesuque Pueblo

Si alguna de las anteriores te corresponde, reporta la excepción y presenta un comprobante para conservar tus beneficios.

» Cómo reportar tu excepción



En línea: YES.NM.GOV

Inicia sesión y **haz clic** “Report a Change” [Reportar un cambio], **luego selecciona** “Additional Changes” [Cambios adicionales] y sigue las instrucciones.



Por teléfono: 1-800-283-4465



En persona: tu oficina local de la **División de Apoyo a los Ingresos**

>> Cómo completar las horas de actividad

Puedes completar tus horas de actividad de varias maneras. Haz una de las actividades enumeradas aquí o combina cualquiera de ellas para completar las 80 horas de actividad.



Trabajo o empleo

- A tiempo completo o a tiempo parcial
- Trabajo por cuenta propia
- Remunerado o no remunerado
- Temporal o estacional
- Trabajo a cambio de bienes o servicios



Trabajo voluntario o servicio comunitario

- Trabajo voluntario con una organización sin fines de lucro o comunitaria
- Servicio comunitario coordinado a través de un programa
- Otras actividades de voluntariado aprobadas



Entrenamiento laboral o educación de la fuerza laboral

- Entrenamiento vocacional o profesional
- Pasantías o programas de certificación
- Empleo y entrenamiento de SNAP (SNAP E&T)
- Programas de fuerza laboral o puesto de trabajo
- Otros programas aprobados de educación de la fuerza laboral

>> Puedes combinar las actividades

Ejemplo: 40 horas de trabajo; 20 horas de voluntariado; 20 horas de entrenamiento

✓ **Total: 80 horas de actividad**



¿No estás seguro de si una actividad cuenta?

Llama al **1-800-283-4465** para obtener ayuda.

» Mantén registros de tus horas de actividad

No tienes que subir comprobantes cada mes. **Mantén registros de tus horas de actividad** y proporciona un comprobante cuando el estado te lo solicite.

» Es posible que debas proporcionar un comprobante en

- La solicitud inicial de SNAP
- La renovación de SNAP
- Cada vez que tus horas de actividad se reduzcan a menos de 20 horas a la semana u 80 horas al mes
- Cada vez que el estado te solicite un comprobante

» Cómo presentar un comprobante de tus horas de actividad:



En línea: YES.NM.GOV

Para reportar tus horas de actividad, inicia sesión, **haz clic** “Upload a Document” [Subir documento] y **selecciona** “Documents that show you are completing your work requirements” [Documentos que comprueban que estás cumpliendo tus requisitos de trabajo].



Por teléfono: 1-800-283-4465



En persona: tu oficina local de la **División de Apoyo a los Ingresos**

» Cómo recuperar tus beneficios de SNAP

Si no tienes una excepción y no completas las 80 horas de actividad en un mes, ese mes se considera no cumplido. **Si en un periodo de 36 meses se incumplen las horas de actividad durante 3 meses**, se cancelarán tus beneficios de SNAP. Los 3 meses incumplidos no tienen que ser consecutivos.

» Para recuperar tus beneficios de SNAP, podrías tener que

- ✓ Completar **80 horas de actividad dentro de los 30 días**
- ✓ **Presentar una nueva solicitud** de SNAP

Tus horas de actividad deben ser reportadas y verificadas. Una vez que se reanuden los beneficios, deberás seguir completando las horas de actividad cada mes, salvo que califiques para una excepción.

» Cambios en la elegibilidad de los inmigrantes

Es posible que algunos inmigrantes legalmente presentes ya no califiquen para SNAP al renovar sus beneficios. Incluso si un miembro del hogar ya no es elegible, el ingreso y los recursos de esa persona aún podrían considerarse al evaluar el caso de SNAP del hogar.

La elegibilidad se revisará durante la renovación de SNAP.

Si tienes dudas sobre si estos cambios le corresponden a tu hogar, comuníquese con la HCA o visita **YES.NM.GOV** para obtener orientación.



Tu lista de verificación de los beneficios de SNAP

Usa esta lista de verificación como guía para conservar tus beneficios de SNAP.

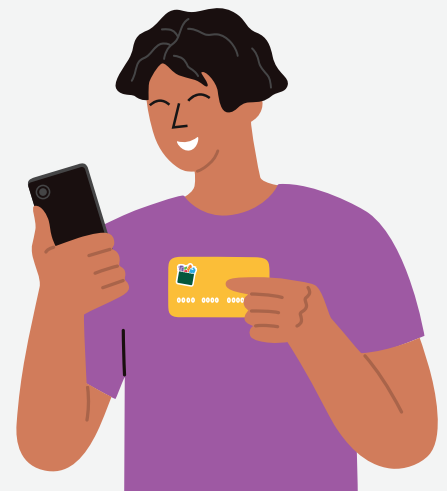
- ☐ Asegúrate de que tu información de contacto esté actualizada
- ☐ Verifica si debes completar horas de actividad
- ☐ Completa **80 horas de actividad al mes** si es necesario
- ☐ Reporta cualquier excepción y presenta un comprobante
- ☐ Mantén un registro de tus horas de trabajo, tu entrenamiento o tu voluntariado
- ☐ Mantente pendiente de las cartas de la HCA sobre tu caso de SNAP
- ☐ Proporciona un comprobante de tus horas de actividad cuando te lo soliciten



¿Necesitas ayuda?

Nuevo México se compromete a ayudarte a conservar tus beneficios. Puedes comunicarte con nosotros por chat, por teléfono o visitando tu oficina local de la División de Apoyo a los Ingresos.

- ✓ Chatea en línea en **YES.NM.GOV**
- ✓ Llama al **1-800-283-4465**
- ✓ Visita tu oficina local de la **División de Apoyo a los Ingresos**



Cómo conservar tus beneficios de SNAP

Las reglas de SNAP han cambiado

A partir del 1 de enero de 2026, las reglas federales de SNAP cambiaron. Un cambio importante es que algunos adultos ahora deben completar **80 horas de actividad al mes para conservar sus beneficios de SNAP**. Las horas de actividad a veces se conocen como requisitos de trabajo. Se pueden combinar diferentes actividades para alcanzar las **80 horas mensuales**.

Las horas de actividad pueden ser las siguientes:

- ✓ Trabajo (remunerado o no remunerado)
- ✓ Trabajo voluntario o servicio comunitario
- ✓ Entrenamiento laboral
- ✓ Otros programas aprobados de educación de la fuerza laboral

» Muchos participantes de SNAP podrían tener una excepción a la obligación de completar las horas de actividad.

Es importante que actualices tu información de contacto y estés pendiente de los avisos y de la información sobre SNAP que te envíen. Esta guía explica el significado de las nuevas reglas y qué debes hacer para conservar tus beneficios.

Navegación rápida

- [¿Quiénes deben completar las horas de actividad?](#)
- [¿Quiénes no deben completar las horas de actividad?](#)
- [Cómo completar las horas de actividad](#)
- [Mantén registros de tus horas de actividad](#)
- [Cómo reiniciar tus beneficios de SNAP](#)
- [Cambios en la elegibilidad de los inmigrantes](#)
- [Tu lista de verificación de los beneficios de SNAP](#)
- [¿Necesitas ayuda?](#)

[Continuación ▶](#)

>> ¿Quiénes deben completar las horas de actividad?

Algunos participantes de SNAP **ahora deben completar horas de actividad**. Estos participantes a veces se conocen como adultos en buena condición física sin dependientes (ABAWD, por sus siglas en inglés) en las políticas de SNAP.

Debes completar **80 horas de actividad si todo** lo siguiente te corresponde a ti:

- ☒ Tienes entre **18 y 64 años**
- ☒ Tienes **capacidad física y mental** para trabajar
- ☒ **No** eres responsable del cuidado de un niño **menor de 14 años**
- ☒ **No** calificas para una excepción

>> Cambios en algunas excepciones previas

Algunos grupos que anteriormente tenían una excepción ahora podrían tener que cumplir los requisitos de horas de actividad si no califican para otra excepción.

>> Algunos ejemplos:

- Los veteranos que no califican para otra excepción
- Las personas sin hogar que no califican para otra excepción
- Adultos jóvenes que dejan la acogida temporal por la edad

Ahora se incluye a los adultos de hasta 64 años.

Si tienes dudas sobre si estos cambios te corresponden, comunícate con la HCA o visita **HCA.NM.GOV/snapchanges** para recibir orientación.

>> ¿Quiénes no deben completar las horas de actividad?

Muchas personas **no deben completar las horas de actividad** según las reglas federales de SNAP.

No debes cumplir las horas de actividad si alguna de las siguientes te corresponde:

>> Edad

- ☐ Eres menor de 18
- ☐ Eres mayor de 65

>> Salud

- ☐ Estás embarazada
- ☐ Tienes una **discapacidad** o recibes SSI

>> Cuidas a otra persona

- ☐ A un niño menor de 14 años
- ☐ A alguien en tu hogar con una **discapacidad**

>> Empleo o participación en un programa

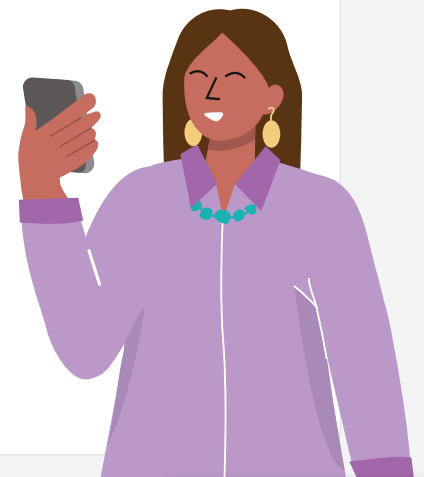
- ☐ Trabajas **actualmente** al menos 30 horas por semana
- ☐ Cumples **las reglas laborales de TANF**
- ☐ Recibes **beneficios de desempleo**

>> Asistes a la escuela

- ☐ Estás inscrito al menos a medio tiempo
en una escuela calificada

>> Other

- ☐ Estás en un **programa de tratamiento por consumo de drogas o alcohol**
- ☐ Cumples ciertas **reglas de condición de miembro de una tribu o de Nativo Americano**



Continuación ►

» Áreas que no deben cumplir las horas de actividad

» La regla federal de horas de actividad en este momento no se aplica en las siguientes áreas de Nuevo México:

- Luna County
- Laguna Pueblo
- San Felipe Pueblo
- Taos Pueblo
- Tesuque Pueblo

Si alguna de las anteriores te corresponde, reporta la excepción y presenta un comprobante para conservar tus beneficios.

» Cómo reportar tu excepción



En línea: YES.NM.GOV

Inicia sesión y **haz clic** “Report a Change” [Reportar un cambio], **luego selecciona** “Additional Changes” [Cambios adicionales] y sigue las instrucciones.



Por teléfono: 1-800-283-4465



En persona: tu oficina local de la **División de Apoyo a los Ingresos**

» Cómo completar las horas de actividad

Puedes completar tus horas de actividad de varias maneras. Haz una de las actividades enumeradas aquí o combina cualquiera de ellas para completar las 80 horas de actividad.



Trabajo o empleo

- A tiempo completo o a tiempo parcial
- Trabajo por cuenta propia
- Remunerado o no remunerado
- Temporal o estacional
- Trabajo a cambio de bienes o servicios



Trabajo voluntario o servicio comunitario

- Trabajo voluntario con una organización sin fines de lucro o comunitaria
- Servicio comunitario coordinado a través de un programa
- Otras actividades de voluntariado aprobadas



Entrenamiento laboral o educación de la fuerza laboral

- Entrenamiento vocacional o profesional
- Pasantías o programas de certificación
- Empleo y entrenamiento de SNAP (SNAP E&T)
- Programas de fuerza laboral o puesto de trabajo
- Otros programas aprobados de educación de la fuerza laboral

» Puedes combinar las actividades

Ejemplo: 40 horas de trabajo; 20 horas de voluntariado; 20 horas de entrenamiento

✓ **Total: 80 horas de actividad**



¿No estás seguro de si una actividad cuenta?

Llama al **1-800-283-4465** para obtener ayuda.

» Mantén registros de tus horas de actividad

No tienes que subir comprobantes cada mes. **Mantén registros de tus horas de actividad** y proporciona un comprobante cuando el estado te lo solicite.

» Es posible que debas proporcionar un comprobante en

- La solicitud inicial de SNAP
- La renovación de SNAP
- Cada vez que tus horas de actividad se reduzcan a menos de 20 horas a la semana u 80 horas al mes
- Cada vez que el estado te solicite un comprobante

» Cómo presentar un comprobante de tus horas de actividad:



En línea: YES.NM.GOV

Para reportar tus horas de actividad, inicia sesión, **haz clic** “Upload a Document” [Subir documento] y **selecciona** “Documents that show you are completing your work requirements” [Documentos que comprueban que estás cumpliendo tus requisitos de trabajo].



Por teléfono: 1-800-283-4465



En persona: tu oficina local de la **División de Apoyo a los Ingresos**

» Cómo recuperar tus beneficios de SNAP

Si no tienes una excepción y no completas las 80 horas de actividad en un mes, ese mes se considera no cumplido. **Si en un periodo de 36 meses se incumplen las horas de actividad durante 3 meses**, se cancelarán tus beneficios de SNAP. Los 3 meses incumplidos no tienen que ser consecutivos.

» Para recuperar tus beneficios de SNAP, podrías tener que

- ✓ Completar **80 horas de actividad dentro de los 30 días**
- ✓ **Presentar una nueva solicitud** de SNAP

Tus horas de actividad deben ser reportadas y verificadas. Una vez que se reanuden los beneficios, deberás seguir completando las horas de actividad cada mes, salvo que califiques para una excepción.

» Cambios en la elegibilidad de los inmigrantes

Es posible que algunos inmigrantes legalmente presentes ya no califiquen para SNAP al renovar sus beneficios. Incluso si un miembro del hogar ya no es elegible, el ingreso y los recursos de esa persona aún podrían considerarse al evaluar el caso de SNAP del hogar.

La elegibilidad se revisará durante la renovación de SNAP.

Si tienes dudas sobre si estos cambios le corresponden a tu hogar, comuníquese con la HCA o visita **YES.NM.GOV** para obtener orientación.



Tu lista de verificación de los beneficios de SNAP

Usa esta lista de verificación como guía para conservar tus beneficios de SNAP.

- ☐ Asegúrate de que tu información de contacto esté actualizada
- ☐ Verifica si debes completar horas de actividad
- ☐ Completa **80 horas de actividad al mes** si es necesario
- ☐ Reporta cualquier excepción y presenta un comprobante
- ☐ Mantén un registro de tus horas de trabajo, tu entrenamiento o tu voluntariado
- ☐ Mantente pendiente de las cartas de la HCA sobre tu caso de SNAP
- ☐ Proporciona un comprobante de tus horas de actividad cuando te lo soliciten



¿Necesitas ayuda?

Nuevo México se compromete a ayudarte a conservar tus beneficios. Puedes comunicarte con nosotros por chat, por teléfono o visitando tu oficina local de la División de Apoyo a los Ingresos.

- ✓ Chatea en línea en **YES.NM.GOV**
- ✓ Llama al **1-800-283-4465**
- ✓ Visita tu oficina local de la **División de Apoyo a los Ingresos**

