

Q: What is changing on November 1, 2025?

A: Starting November 1, 2025, federal SNAP work requirements for Able-Bodied Adults Without Dependents (ABAWDs) will expand to include more people. This means ABAWD rules will apply to more adult SNAP recipients who previously were not required to work to receive benefits.

Q: When will these changes impact me?

A: The new ABAWD rules will take effect as your case is reviewed or renewed. This means the changes may apply when you:

- Submit a new SNAP application after the policy takes effect
- Complete your mid-cycle Maryland Benefits Review for an active SNAP case
- Submit your annual renewal for continued SNAP benefits

If none of these actions are due yet, your current benefits will continue under your existing eligibility rules until your next review or renewal. At that point, [the new ABAWD requirements](#) will apply to you. We encourage you to **pay close attention to your mail** for any updates or notices about your case and contact us with any questions.

Q: What are ABAWD rules?

A: ABAWD rules are federal work requirements that apply to certain SNAP recipients who:

- Are between the ages of 18 and 64, and
- Do not have any dependents (children or others) under the age of 14 living with them, and
- Are considered physically and mentally able to work.

Under federal Time Limit Rules, individuals can only receive SNAP benefits for 3 months in a 3-year period unless they meet work requirements. Maryland's current 3-year period is between July 1, 2023, and June 30, 2026.

Q: What is the work requirement?

A: To continue receiving SNAP for more than 3 months, SNAP recipients must do one or more of the following:

- Work (paid or unpaid as a volunteer) at least 80 hours per month, or
- Participate in a qualifying employment or training program for at least 80 hours per month, or
- Comply with a workfare program.

Q: Who is NOT affected by the ABAWD rules?

A: You may not have to do the ABAWD work program, due to an exemption, if you are:

- Younger than age 18, or age 65 or older,
- Taking care of a child younger than age 6 or someone who needs help caring for themselves,
- Already working at least 30 hours a week,
- Already earning \$217.50 or more per week,
- Receiving unemployment benefits, or you applied for unemployment benefits,
- Are Indian, Urban Indian, or California Indian,
- Not working because of a physical or mental health reason,
- Going to school, college, or a training program at least half-time,
- Meeting the work rules for Temporary Assistance for * Needy Families (TANF),
or
- Living with someone under 14 in your SNAP household.

Note that the federal government has removed exemptions for **veterans, unhoused individuals, and some young adults** aged 24 or younger who were in foster care on their 18th birthday, effective Nov. 1, 2025 in Maryland.

Q: What happens if I don't meet the work requirement?

A: If you are not exempt and do not meet the work requirements, you can only receive SNAP benefits for 3 months within 3 years. After that, your benefits will automatically stop unless you qualify for an exemption or start meeting the requirements.

Q: Can I get help finding work or a training program?

A: Yes. The Maryland Department of Human Services and Baltimore City have programs to help you meet the requirement. You may be eligible for:

- Job search assistance
- Job training and education programs
- Community service placements

To sign up for BCDSS SNAP Employment & Training Orientation, or to view a full list of our workforce development partners, visit dhs.maryland.gov/bcdss.

Q: Do I need to report my work or training hours?

A: Yes. You will need to provide proof that you are meeting the 80-hour requirement. Keep pay stubs, time sheets, or confirmation from your program or employer. You could lose your food assistance benefits if you do not keep us up-to-date.

Q: What should I do now to prepare?**A:**

- Check if you are eligible for an exemption to the work requirements.
- Notify us immediately of any changes to your employment or household information.
- Look for work, training, or volunteer opportunities that help meet the requirements.
- Reach out for help from our workforce or SNAP offices.

Q: Who can I contact for help?

A: For help reporting changes, seeking an exemption to the Time Limit Rules, or for more information, please call 1-800-332-6347, log in to your account at marylandbenefits.gov, or visit us during business hours. For a list of office locations, visit dhs.maryland.gov/bcdss or <https://www.bmorechildren.com/cap>.

Here is the full Spanish translation of your FAQ:

Q: ¿Qué cambia el 1 de noviembre de 2025?

A: A partir del 1 de noviembre de 2025, los requisitos federales de trabajo de SNAP para Adultos Sanos Sin Dependientes (ABAWD, por sus siglas en inglés) se ampliarán para incluir a más personas. Esto significa que las reglas de ABAWD se aplicarán a más adultos que reciben SNAP y que anteriormente no estaban obligados a trabajar para recibir beneficios.

Q: ¿Cuándo me afectarán estos cambios?

A: Las nuevas reglas de ABAWD entrarán en vigor cuando su caso sea revisado o renovado. Esto significa que los cambios pueden aplicarse cuando usted:

- Presente una nueva solicitud de SNAP después de que la política entre en vigor
- Complete su Revisión de Beneficios de Maryland a mitad del período para un caso activo de SNAP
- Presente su renovación anual para continuar recibiendo beneficios de SNAP

Si ninguna de estas acciones es requerida todavía, sus beneficios actuales continuarán bajo las reglas de elegibilidad vigentes hasta su próxima revisión o renovación. En ese momento, los nuevos requisitos de ABAWD se aplicarán a usted. Le recomendamos prestar mucha atención a su correspondencia para recibir actualizaciones o avisos sobre su caso y comunicarse con nosotros si tiene preguntas.

Q: ¿Qué son las reglas de ABAWD?

A: Las reglas de ABAWD son requisitos federales de trabajo que se aplican a ciertos beneficiarios de SNAP que:

- Tienen entre 18 y 64 años,
- No tienen dependientes (niños u otras personas) menores de 14 años viviendo con ellos,
- Se consideran física y mentalmente capaces de trabajar.

Según las Reglas Federales de Límite de Tiempo, las personas solo pueden recibir beneficios de SNAP durante 3 meses dentro de un período de 3 años, a menos que cumplan con los requisitos de trabajo. El período actual de 3 años en Maryland es del 1 de julio de 2023 al 30 de junio de 2026.

Q: ¿Cuál es el requisito de trabajo?

A: Para continuar recibiendo SNAP por más de 3 meses, los beneficiarios deben cumplir con una o más de las siguientes opciones:

- Trabajar (remunerado o no remunerado como voluntario) al menos 80 horas al mes, o
- Participar en un programa calificado de empleo o capacitación por al menos 80 horas al mes, o
- Cumplir con un programa de trabajo comunitario ("workfare").

Q: ¿Quiénes NO están afectados por las reglas de ABAWD?

A: Es posible que no tenga que cumplir con el programa de trabajo de ABAWD, debido a una exención, si usted:

- Es menor de 18 años o tiene 65 años o más,
- Cuida a un niño menor de 6 años o a alguien que necesita ayuda para cuidarse a sí mismo,
- Ya trabaja al menos 30 horas por semana,
- Ya gana \$217.50 o más por semana,
- Recibe beneficios de desempleo o ha solicitado beneficios de desempleo,
- Es indígena americano, indígena urbano o indígena de California,

- No trabaja debido a una condición de salud física o mental,
- Asiste a la escuela, universidad o a un programa de capacitación al menos medio tiempo,
- Cumple con los requisitos de trabajo para Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF), o
- Vive con alguien menor de 14 años en su hogar de SNAP.

Tenga en cuenta que el gobierno federal ha eliminado las exenciones para veteranos, personas sin vivienda y algunos adultos jóvenes de 24 años o menos que estaban en cuidado de crianza el día que cumplieron 18 años, con vigencia a partir del 1 de noviembre de 2025 en Maryland.

Q: ¿Qué sucede si no cumplo con el requisito de trabajo?

A: Sí no está exento y no cumple con los requisitos de trabajo, solo puede recibir beneficios de SNAP durante 3 meses dentro de un período de 3 años. Después de eso, sus beneficios se suspenderán automáticamente a menos que califique para una exención o comience a cumplir con los requisitos.

Q: ¿Puedo recibir ayuda para encontrar trabajo o un programa de capacitación?

A: Sí. El Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Ciudad de Baltimore cuentan con programas para ayudarlo a cumplir con el requisito. Usted puede ser elegible para:

- Asistencia para la búsqueda de empleo
- Programas de capacitación laboral y educación
- Colocaciones de servicio comunitario

Para inscribirse en la Orientación de Empleo y Capacitación de SNAP de BCDSS, o para ver una lista completa de nuestros socios de desarrollo laboral, visite dhs.maryland.gov/bcdss.

Q: ¿Necesito reportar mis horas de trabajo o capacitación?

A: Sí. Deberá proporcionar comprobantes de que está cumpliendo con el requisito de 80 horas. Guarde talones de pago, hojas de tiempo o confirmaciones de su programa o empleador. Podría perder sus beneficios de asistencia alimentaria si no

nos mantiene informados.

Q: ¿Qué debo hacer ahora para prepararme?

A:

- Verifique si es elegible para una exención de los requisitos de trabajo.
- Notifíquenos de inmediato cualquier cambio en su empleo o información del hogar.
- Busque oportunidades de trabajo, capacitación o voluntariado que le ayuden a cumplir con los requisitos.
- Comuníquese con nuestras oficinas de fuerza laboral o SNAP para obtener ayuda.

Q: ¿Con quién puedo comunicarme para obtener ayuda?

A: Para recibir ayuda para reportar cambios, solicitar una exención de las Reglas de Límite de Tiempo o para obtener más información, llame al 1-800-332-6347, inicie sesión en su cuenta en marylandbenefits.gov, o visítenos durante el horario de atención. Para obtener una lista de ubicaciones de oficinas, visite dhs.maryland.gov/bcdss o <https://www.bmorechildren.com/cap>.