



Maryland Hunger Solutions

Ending hunger and promoting well-being

SNAP Time Limits for Able-Bodied Adults Without Dependents in Maryland

As of November 1, 2025, Maryland Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) recipients between 18 and 64 years old who are considered an Able-Bodied Adult Without Dependents (ABAWDs) may have a time limit for their SNAP benefits, if they do not meet a work requirement or have a documented exemption.

What Is an Able-Bodied Adult Without Dependents?

An ABAWD is any person who is not pregnant or disabled, and does not have physical or mental health barriers to work.

What Are SNAP Time Limits?

Time limits, also known as work requirements, are rules that determine ongoing SNAP eligibility. Work requirements must be met for ABAWD SNAP recipients to receive benefits for longer than three months in a 36-month period.

Who Has to Meet Time Limits?

Any SNAP client who is considered an ABAWD must meet work requirements.

What Do You Need to Know About Work Requirements?

ABAWDs are required to report:

- at least 20 hours a week (or an average of 80 hours a month) of paid employment, volunteering, job training, or enrollment in a SNAP Employment and Training Program.



Until June 30, 2029, you may receive SNAP benefits for up to three months while you search for employment or participate in a work program. After this period, SNAP benefits may end unless you meet the work requirements or qualify for an exemption.

Exemptions

You may be exempt from work reporting requirements, if you are:

- younger than age 18, or age 65 and older
- already working
- living with a child 13 or younger
- unable to work due to health reasons, such as mental health and/or physical conditions
- attend school, college, or a training program at least half time
- part of a qualifying Native American population under the Indian Health Care Improvement Act (IHICIA)

Other exemptions may apply.

You are no longer exempt from work requirements, if you are:

- unhoused
- a veteran
- former foster care youth (24 years old or younger and were in foster care on your 18th birthday)

What Should You Do if You Receive an ABAWD Notice From the Maryland Department of Human Services (DHS)?

- If you're working, report your employment and hours to Maryland DHS.
- If you need assistance finding work, ask DHS about enrolling in a SNAP Employment & Training Program.
- If you have a disability that makes you unable to work, you will need to submit documentation from a health care professional and notify DHS.

Update your SNAP information:

- online at <https://benefits.maryland.gov/home>; or
- call the DHS Customer Service Call Center at 1-800-332-6347; or
- visit your local Department of Social Services (DSS) office to report changes in person.

For more information, visit Maryland Hunger Solution's website at <https://www.mdhungersolutions.org>.

If you need assistance with SNAP, contact Maryland Hunger Solutions at 1-866-821-5552 or email us at SNAPoutreach@mdhungersolutions.org.



Maryland Hunger Solutions

Ending hunger and promoting well-being

Límites de tiempo para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) para los Adultos con Capacidad para Trabajar y sin Dependientes (ABAWD) en Maryland

Partir del 1° de noviembre de 2025, los participantes en el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ("SNAP" por sus siglas en inglés) de Maryland que tengan entre 18 y 64 años de edad y que se consideran Adultos con Capacidades para Trabajar y no tienen Dependientes ("ABAWDs" por sus siglas en inglés) podrían enfrentar ciertos límites de tiempo que afectarán los beneficios que obtienen. Se tiene que cumplir con requisitos laborales como parte del programa o tener un documento que lo exima de los requisitos.

¿Qué es un Adulto con Capacidad para Trabajar sin Dependientes ("ABAWD")?

Los "ABAWD" se refiere a los Adultos con Capacidad para Trabajar sin Dependientes y a cualquier persona que no esté embarazada o tenga alguna discapacidad y que no tiene ningún impedimento mental o físico para trabajar.

¿Cuáles son los límites de tiempo de "SNAP"?

Los límites de tiempo, conocidos también como requisitos laborales, son reglas que determinan la elegibilidad continua para poder recibir los beneficios del programa "SNAP". Los requisitos laborales deben de cumplirse para que una persona considerada "ABAWD" que recibe SNAP pueda continuar recibiendo los beneficios del programa durante más de tres meses en un periodo de 36 meses.

¿Quién tiene que cumplir con los Requisitos Laborales?

Cualquier cliente de "SNAP" que se considere como "ABAWD" debe de cumplir con estos requisitos.

¿Qué es lo que necesita saber acerca de los Requisitos Laborales?

Los "ABAWDs" deben de reportar:

- al menos 20 horas a la semana (o un total de 80 horas al mes) de empleo pagado, voluntariado, entrenamiento laboral, o participación en un programa como el de "SNAP" Empleo y Entrenamiento (SNAP E&T). Hasta el 30 de junio del 2029, usted

puede recibir beneficios del programa "SNAP" hasta por tres meses mientras busca trabajo o participa en un programa laboral. Después de este periodo, los beneficios del programa "SNAP" se podrían suspender a menos de que usted cumpla con los requisitos laborales se encuentre en uno de los casos que lo eximan de cumplirlos.



Excepciones

Usted podría estar exento de los requisitos de reporte laboral si es:

- menor de 18 años o tiene 65 años o más
- ya está trabajando
- vive con un niño(a) de 13 años o menos
- no puede trabajar debido a razones de salud, tales como problemas de salud mental y/o condiciones físicas
- Usted asiste a la escuela, la universidad o se encuentra en un programa de entrenamiento al menos medio tiempo
- forma parte de la población clasificada como Nativa Americana bajo la Ley de Mejora des)

Otras excepciones se podrían considerar:

Usted ya no se considera exento de los requisitos laborales si:

- no tiene domicilio
- es un veterano
- fue usted un joven al cuidado de una familia de acogida (de 24 años o menos y estuvo al cuidado de una familia de acogida el día en que cumplió 18 años)

¿Qué debe hacer usted si recibe un Aviso de "ABAWD" del Departamento de Servicios Humanos de Maryland ("DHS" por sus siglas en inglés)?

- Si usted está trabajando, reporte su empleo y horas de trabajo al "DHS" de Maryland.
- Si requiere de asistencia para encontrar un trabajo, pregunte al "DHS" acerca de inscribirse en un Programa de Empleo y Entrenamiento de "SNAP"
- Si tiene usted una discapacidad que le impide trabajar, usted debe de entregar un justificante.

Actualice su información de "SNAP":

- lo puede hacer en línea en la página <https://benefits.maryland.gov/home>; o
- llame al Centro de Atención al Cliente del "DHS" al 1-800-332-6347; o
- visite la oficina de su Departamento de Servicios Sociales ("DSS") para reportar cualquier cambio en persona

Para obtener más información, visite la página de internet de "Maryland Hunger Solutions": <https://www.mdhungersolutions.org>.

Si requiere asistencia con "SNAP", póngase en contacto con "Maryland Hunger Solutions" llamando al 1-866-821-5552 o enviando un correo electrónico a:

SNAPoutreach@mdhungersolutions.org.