

# CuidarConectados

*Recursos utiles mientras esperas la ayuda de dependencia (Asturias)*

## 1. Entender la ayuda de dependencia

La Ley de Dependencia permite acceder a apoyos y servicios para las personas que necesitan ayuda en su vida diaria.

En Asturias, el proceso pasa por valoracion, resolucion y asignacion de recursos.

Mientras esperas la resolucion, puedes activar apoyos inmediatos y gratuitos.

## 2. Recursos que puedes activar YA

- Ayuda a Domicilio municipal: atencion personal y domestica. Solicitala en tu Ayuntamiento (Oviedo, Gijon, Aviles...).
- Teleasistencia basica: contacto 24h con un boton de emergencia. Solicitala en la Consejeria de Derechos Sociales.
- Asociaciones y voluntariado: Cruz Roja Asturias, FAMPA y Fundacion Cuidadores ofrecen acompanamiento y apoyo.

## 3. Organiza el cuidado en casa

Establece rutinas, reparte tareas entre familiares y reserva tiempo para ti.

Recuerda que cuidar tambien implica cuidarse. Consulta el Programa de Apoyo a Cuidadores del Principado de Asturias.

## 4. Seguimiento del expediente

Puedes consultar tu expediente en [sede.asturias.es](http://sede.asturias.es) o contactar con tu trabajador o trabajadora social.

Si pasan mas de seis meses, existe la posibilidad de recurso por silencio administrativo positivo.

# CuidarConectados

*Recursos utiles mientras esperas la ayuda de dependencia (Asturias)*

## 5. Telefonos utiles en Asturias

- Informacion Dependencia: 012 / 985 10 80 00
- Teleasistencia gratuita: 900 100 114
- Cruz Roja Asturias: 985 22 22 22
- FAMPA: 985 20 55 10
- Ayuntamientos: consulta tu oficina local de Servicios Sociales

## 6. Conclusion

Esperar la ayuda no significa esperar sola. En Asturias hay apoyos, personas y recursos que pueden acompañarte desde hoy.

Descubre mas en [CuidarConectados.es](http://CuidarConectados.es)