



7/ Vida Cotidiana

Es posible que necesite ayuda con actividades diarias, como limpiar, hacer compras, cocinar y tareas domésticas. Existen diversos tipos de apoyo y servicios disponibles que podrían ayudarlo a mantener su independencia.

Esta sección proporciona enlaces a servicios e información sobre:

Limpieza y tareas domésticas

Programas y organizaciones para ayudarlo con las tareas domésticas

Asistencia para compras

Ayuda para comprar lo que necesite en línea o en persona

Servicios de entrega y preparación de comidas

Servicios para entregar comida a usted o ayudarlo a prepararla

Habilidades para la vida cotidiana

Programas y servicios para ayudarlo a desarrollar habilidades para la vida que le permitan vivir de forma independiente

7.1 Limpieza y tareas domésticas

A veces puede ser difícil mantener su hogar tan limpio y seguro como le gustaría. Es posible que necesite ayuda con la limpieza y las tareas cotidianas para poder seguir viviendo cómodamente en su hogar. Existen muchas organizaciones que pueden ayudarlo con estas tareas.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).



7.2. Asistencia con las compras

Puede haber asistencia disponible para ayudarlo a planificar sus necesidades diarias, ayudarlo a llegar a la tienda y acompañarle a la hora de hacer las compras.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).

7.3 Servicios de entrega y preparación de comidas

A veces puede ser difícil planificar y cocinar comidas. Es posible que le resulte más fácil tener comidas preparadas y entregadas a su puerta. También hay varias organizaciones que pueden enviar trabajadores de apoyo a su hogar y ayudarlo a planificar y preparar sus comidas.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).

7.4 Habilidades para la vida

Existen distintos programas disponibles para ayudar a desarrollar habilidades que pueden aumentar la independencia y la calidad de vida para las personas con discapacidad. Estos incluyen grupos de apoyo entre pares, comunidades de apoyo en línea, talleres presenciales o entrenamiento individual de habilidades.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué está disponible en su estado o territorio (en inglés).