



# La vida independiente

Mejorar la calidad de vida, tomar decisiones autónomas y el posible ahorro de costos son sólo algunas de las muchas ventajas de la vida independiente. Nacido de la creencia de que las personas con discapacidades son las más informadas sobre sus propias necesidades y problemas, este movimiento ha generado las oportunidades de cambio de vida para millones de personas en todo el país.



Fuente: [Administración para la Vida Comunitaria](#)

## P: ¿Cuál es la filosofía de la vida independiente?

En breves palabras, la filosofía de la vida independiente se basa en que las personas con discapacidades deben tener los mismos derechos civiles, las opciones y el control sobre sus elecciones en su vida que todos los demás. Esta iniciativa social y política, derivada del

esfuerzo de desinstitucionalización durante el movimiento de los derechos civiles en los años sesenta, ha generado un cambio en la cultura y los valores para desarrollar más derechos, libertades e independencia para las personas con discapacidad. Hoy en día, las iniciativas de la vida independiente mejoran drásticamente la vida de las personas que viven con una amplia gama de discapacidades al centrarse en las opciones de apoyo, el control y las oportunidades de participación en la comunidad.

### **P: ¿Podré volver a vivir de forma independiente alguna vez?**

Para muchos, los beneficios de hacer la transición de un asilo de personas mayores a la comunidad ciertamente superan los desafíos. A menudo, el mayor desafío a la transición fuera de un asilo de personas mayores es saber que usted tiene una opción. En 1999, la histórica decisión de la Corte Suprema de los Estados Unidos en el caso Olmstead c. L.C. (Olmstead) determinó que, en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés), las personas con discapacidades tienen un derecho calificado de recibir apoyo y los servicios financiados por el estado en la comunidad en lugar de las instituciones. Los Centros para la Vida Independiente ofrecen asistencia, los recursos y la capacitación para ayudar a facilitar la transición a la vida independiente. [Consulte la lista de Los Centros de Vida Independiente y el Consejo de la Vida Independiente, por estado](#) (en inglés).

### **P: ¿Qué es un Centro para la Vida Independiente (CIL, por sus siglas en inglés)?**

Financiado por la Ley de Rehabilitación de 1973, hay más de 350 Centros Comunitarios para la Vida Independiente, para diferentes discapacidades, ubicados en todo el país, en todos los estados y los territorios de los Estados Unidos. Diseñados y operados por las personas que viven con discapacidades, estos programas, no residenciales, son administrados por agencias privadas sin fines de lucro y ofrecen apoyo, información y la defensa para asegurar que todos tengan igualdad de acceso para tomar sus propias decisiones sobre dónde y cómo quieren vivir, trabajar y tomar parte en su comunidad.

### **P: ¿Qué recursos o servicios ofrece un CIL para ayudarme a regresar a la comunidad?**

Todos los CIL tienen la tarea de proporcionar información y referencias, la capacitación independiente sobre habilidades para la vida, la consejería entre pares, la defensa individual y de sistemas, y los servicios de transición a la comunidad. Muchos centros también ofrecen una gran cantidad de servicios adicionales para mejorar la calidad de vida y ayudar con el empleo y la independencia personal y comunitaria, tales como el asesoramiento psicológico, la asistencia para asegurar la vivienda, los servicios de asistencia personal, la remisión y asistencia de transporte, la fisioterapia, la capacitación en movilidad, la tecnología de rehabilitación y los programas de deportes adaptados.

## P: ¿Qué es un Consejo de Vida Independiente del Estado (SILC, por sus siglas en inglés)?

Cada estado y territorio de los Estados Unidos está obligado a mantener un Consejo de Vida Independiente a nivel estatal que trabaja con los CIL del estado para desarrollar un Plan Estatal de Vida Independiente (SPIL, por sus siglas en inglés). El SPIL describe las necesidades y las prioridades para mejorar los servicios de vida independientes del estado a través de una visión y metas unificadas.

Fuentes: Administración para la Vida Comunitaria

---

## ¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al (800) 539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ (973) 379-2690 (internacional) de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm ET., [o programe una llamada](#) o [haga una pregunta en línea](#).

---

## Recursos para la vida independiente

### [Centro de Vida Independiente](#)

*(Elija español en el botón al final de la página)*

3075 Adeline Street, Suite 100

Berkeley, CA 94703

Teléfono: 510-841-4776

Correo electrónico: [info@cilberkeley.org](mailto:info@cilberkeley.org)

El Centro para la Vida Independiente en Berkeley, CA, fue el primer centro de su tipo y sigue siendo un modelo para otros ILC en todo el país. El Centro apoya a las personas con discapacidad en la participación activa de la comunidad y la libre determinación.

### [Movimiento para el Alcance de Vida Independiente](#)

Urb. Tres Monjitas C/ Federico Costas #151 Local #8,

Hato Rey, PR 00918

Teléfono: 787-758-7901

Correo electrónico: [info@mavi-pr.org](mailto:info@mavi-pr.org)

El Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI) es la organización pionera en Puerto Rico, sin fines de lucro, que promueve la Filosofía de Vida Independiente y desarrolla destrezas en las personas con impedimento para que tomen control en la toma de decisiones sobre sus vidas. Se promueve la independencia, igualdad, productividad, apoderamiento, integración e inclusión del ser humano en todos los aspectos de la sociedad.

## Recursos para la vida independiente (en inglés)

### [Administración para la Vida Comunitaria \(ACL\)](#)

#### **Centers for Independent Living**

Washington, DC 20201

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos creó la ACL para trabajar en sistemas de apoyo que permiten a las personas con discapacidades y a las personas mayores vivir en la comunidad.

### [Asociación de Programas para la Vida Independiente Rural \(APRIL, por sus siglas en inglés\)](#)

#### **The United Voice of Independent Living in Rural America**

11324 Arcade Dr., Suite 9

Little Rock, AR 72212

Teléfono: 501-753-3400

La Asociación de Programas para la Vida Independiente Rural (ABRIL) es una organización nacional, sin fines de lucro, que consiste en más de 260 miembros de Los Centros para la Vida Independiente, sus satélites y sucursales, los Consejos de Vida Independiente a nivel estatal, otras organizaciones y las personas interesadas en los problemas de vida independiente de las personas con discapacidad que viven en las zonas rurales de América.

### [Centros de Vida Independiente, clasificados por país](#)

#### **Independent Living Institute**

### [Utilización de la Investigación de Vida Independiente \(ILRU, por sus siglas en inglés\)](#)

#### **Independent Living Research Utilization**

1333 Moursund

Houston, TX 77030

Teléfono/TTY: 713-520-0232

Correo electrónico: [ilru@ilru.org](mailto:ilru@ilru.org)

ILRU es un centro nacional de información, formación y asistencia técnica en la vida independiente. Ofrecen un directorio por estado de cada centro de la vida Independiente en los Estados Unidos.

### [ILRU: Consejo de la Vida Independiente del Estado \(SICL\)](#)

#### **State Independent Living Councils**

Cada estado tiene un SILC.

### [El Consejo Nacional de la Vida Independiente \(NCIL, por sus siglas en inglés\)](#)

#### **National Council of Independent Living**

2013 H St. NW, 6th Floor

Washington, D.C., 20006

Teléfono: 202-207-0334, 844-778-7961

TTY: 202-207-0340

Correo electrónico: [ncil@ncil.org](mailto:ncil@ncil.org)

Una organización de membresía que promueve la filosofía de vida independiente y aboga por los derechos humanos y los servicios para las personas con discapacidad para promover la plena integración y la participación en la sociedad.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8 700 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.