

LA INDEPENDENCIA ES UNA ACCIÓN

La independencia es un derecho. Las personas mayores toman decisiones sobre cómo viven, se conectan y envejecen. Al definir su independencia, deciden cómo quieren envejecer, lo que les permite vivir de acuerdo con sus propios valores y prioridades.

Para las personas mayores de Nueva York, mantener la independencia adopta muchas formas familiares. Una comida entregada en el hogar apoya la salud mientras continúan las rutinas diarias. Un gestor de cuidados ayuda a navegar beneficios y trámites para garantizar que la atención en el hogar y las visitas amistosas se mantengan seguras. Participar en un Centro para Personas Mayores de la comunidad aporta movimiento, aprendizaje, risas y la comodidad de ser conocido. Estos momentos reflejan la capacidad de envejecer en sus propios términos, posible gracias al acceso a los servicios adecuados en el momento oportuno. En febrero, durante el Mes Nacional de la Independencia de las Personas Mayores, reconocemos la capacidad de las personas mayores para seguir llevando vidas activas y con propósito en sus comunidades. La independencia aumenta cuando el acceso elimina barreras y amplía opciones. Envejecer con éxito en el hogar depende de servicios tempranos y coordinados que apoyen las necesidades diarias y ayuden a



las personas mayores a mantenerse estables en sus hogares.

En NYC Aging, impulsamos esta misión a través de nuestro modelo de cuidado comunitario, que conecta servicios, cuidadores y recursos del vecindario para apoyar a las personas mayores donde viven. Este enfoque fortalece la independencia al alinear la atención con la vida diaria y preservar la elección y el control. Ofrecemos servicios y apoyos que ayudan a las personas a mantenerse conectadas y seguras. Las comidas entregadas en el hogar apoyan la salud y la estabilidad. La orientación sobre beneficios ayuda a mantener la vivienda y la atención médica al día. Los Centros para Personas Mayores reúnen a las personas para la recreación, la creatividad y la amistad. El apoyo a

los cuidadores fortalece a las familias y sostiene la atención a lo largo del tiempo.

La independencia también está estrechamente vinculada a la estabilidad económica y la movilidad. Una fuerza laboral sólida apoya la independencia financiera al permitir que las personas mayores continúen generando ingresos y manteniendo la estabilidad a medida que envejecen. Un transporte confiable amplía el acceso a supermercados, citas médicas, Centros para Personas Mayores y otros lugares esenciales que apoyan la salud, la conexión y la vida diaria. La independencia crece cuando el apoyo es fuerte y la atención está cerca del hogar.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, llame a Aging Connect al **212-244-6469** para conocer más sobre los servicios y apoyos disponibles. Juntos, podemos ayudar a los neoyorquinos a envejecer con confianza, elección y conexión en las comunidades que ayudan a construir cada día.



*NYC Department for the Aging
Commissioner
Lorraine Cortés-Vázquez*