



Cofinançat per
la Unió Europea



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

El dret a la maternitat de les dones amb discapacitat

Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍNDOLES INFORMATIVES

Les píndoles informatives ofereixen explicacions breus sobre estudis de discapacitat, accessibilitat per a professionals sanitaris i maternitat de dones amb discapacitat. Es basen en el microaprenentatge, una metodologia que divideix el contingut en unitats curtes centrades en un tema o habilitat.

- EL MEU COS -

VERGONYA



Sentir vergonya pel teu cos és habitual. Moltes persones experimenten incomoditat quan el seu cos és vist, comentat o assistit, com en visites mèdiques, relacions o espais públics. Utilitzar ajudes per a la mobilitat, necessitar suport o tenir diferències físiques pot generar atenció no desitjada o autoconsciència. Però el teu cos no és motiu de vergonya. És part de tu i mereix respecte, cura i apreciació. No hi ha una única definició de "normal", i tots els cossos són vàlids a la seva manera.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)

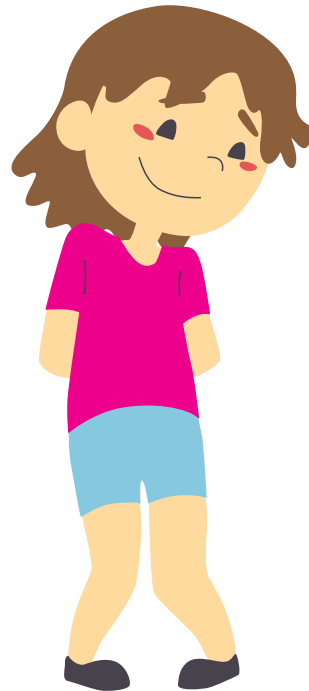


[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Finançat per la Unió Europea. Les opinions i punts de vista expressats són exclusivament dels autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva Europea d'Educació i Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA en poden ser considerades responsables.

D'on ve la vergonya?

- **Expectatives socials:** La societat imposa estàndards de bellesa poc realistes que no representen tots els cossos.
- **Experiències mèdiques:** Ser examinat, necessitar ajuda o fer servir ajudes tècniques pot ser incòmode, sobretot si els professionals sanitaris no són sensibles a les teves necessitats.
- **Sentiments personals:** Experiències negatives o la manca de representació poden fer-te sentir diferent o insegur.



Com gestionar la vergonya

- **Reconeix els teus sentiments:** És normal sentir-te així, però el teu cos no és equivocat ni anormal.
- **Marca límits:** En situacions mèdiques o personals, tens dret a privacitat, consentiment i respecte.
- **Busca espais segurs:** Relaciona't amb persones que et respectin i et donin suport.
- **Parla'n:** Compartir la teva experiència amb amics, grups de suport o professionals pot reduir la vergonya i reforçar la confiança.

El teu cos, el teu dret

El teu cos és únic i valuós. Et permet viure, sentir i experimentar el món. No hi ha una manera "correcta" de tenir un cos—només la teva. Respectar-te i exigir respecte és el primer pas per superar la vergonya.