



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 -

IDEAL DE BELLESA I 'BODY SHAMING'



Els estàndards de bellesa solen ser estrets i poc realistes, fent que moltes persones sentin que el seu cos no encaixa. Les xarxes socials i la publicitat promouen un "cos ideal" que exclou molts, especialment les persones amb discapacitat. Quan la discapacitat es representa, sovint es fa des d'una perspectiva de superació, en lloc d'acceptar la diversitat corporal tal com és. Aquesta falta de visibilitat pot generar sentiments d'exclusió i dubte. Però la bellesa no és encaixar en un model—és individualitat, confiança i expressió pròpia. Tots els cossos són únics i mereixen respecte, reconeixement i apreciació.



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.



Què és el 'body shaming'?

Succeeix quan algú és criticat o ridiculitzat pel seu aspecte físic. Pot venir de:

- **La societat:** Els mitjans i la publicitat promouen un únic tipus de cos com a "ideal", ignorant la diversitat.
- **Altres persones:** Amics, família o desconeguts poden fer comentaris negatius, sovint sense ser conscients del dany que causen.
- **Una mateixa:** Els estàndards de bellesa imposats poden fer-te jutjar el teu propi cos amb duresa.

L'impacte del 'body shaming'

Que et diguin que el teu cos és "incorrecte" o "no bonic" pot afectar l'autoestima, generar ansietat i dificultar l'acceptació personal. També pot fer que moltes persones se sentin invisibles, ja que la discapacitat sovint queda fora del discurs sobre bellesa.

Desafiar els estàndards de bellesa

- **La representació importa:** Veure cossos diversos als mitjans ajuda a qüestionar ideals perjudicials.
- **Redefinir la bellesa:** No és perfecció, sinó individualitat, confiança i sentir-te bé amb el teu cos.
- **Acceptació personal:** El teu cos és valuós, fort i digne de respecte, independentment dels estàndards socials.

La bellesa no té una única forma. És hora de celebrar tots els cossos, inclòs el teu.