



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 -

LA IMATGE QUE TINC DE MI MATEIXA



La manera com veus el teu cos (la teva imatge corporal) es construeix a partir d'experiències personals, expectatives socials i missatges culturals. Des de petits, absorbim idees sobre com "haurien" de ser els cossos, sovint influenciats pels mitjans, la família i les normes socials. Per a les persones amb discapacitat, la imatge corporal també es veu afectada per experiències amb intervencions mèdiques, dispositius d'assistència o diferències físiques. La societat sovint posa l'accent en les limitacions en lloc de la individualitat, fent més difícil veure el propi cos com a complet, capaç i digne d'apreciació. Però la imatge corporal no tracta només de l'aparença, sinó de com et sents en el teu cos i de com valores qui ets més enllà de les opinions externes.



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 influeix en la imatge corporal?

- **Mitjans i societat:** Els cossos amb discapacitat rarament es representen de manera diversa i empoderadora, dificultant que moltes persones s'hi vegin reflectides. Quan apareixen, sovint és des d'una perspectiva de lluita i no com una part natural de la diversitat humana.
- **Experiències personals:** Tractaments mèdics, cirurgies o canvis físics poden afectar com et sents amb el teu cos. Les reaccions dels altres—mirades, comentaris o suposicions—també poden influir en la percepció pròpia i reforçar la sensació de ser diferent.
- **Diàleg intern:** La manera com et parles té impacte. Centrar-se en defectes percebuts pot augmentar la inseguretat, mentre que la compassió i el reconeixement del valor del teu cos més enllà de l'aparença reforcen la confiança.

Com desafiar una imatge corporal negativa

- **Canvia la perspectiva:** El teu cos és més que la seva aparença; conté la teva història, la teva força i la teva identitat.
- **Rodeja't de positivitat:** Relaciona't amb persones i mitjans que celebrin la diversitat corporal i qüestionin els ideals de bellesa.
- **Practica l'autoacceptació:** Valora el que el teu cos pot fer i tracta'l amb respecte, en comptes de comparar-lo amb estàndards inassolibles.