



Cofinancat 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

PÍNDOLAS 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.

- RELACIONS -

AMISTAT



“L'amistat és una sola ànima habitant en dos cossos.” Aristòtil

La cita d'Aristòtil encaixa perfectament amb els principis de la Teoria de l'Autodeterminació (SDT). Aquest marc psicològic destaca la importància de tres necessitats bàsiques: autonomia, competència i relació.

Per a les persones amb discapacitat, satisfer aquestes necessitats pot ser més difícil a causa de barreres socials i prejudicis. Però l'amistat hi juga un paper clau.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



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.

Aquí tens alguns consells per construir i mantenir amistats fortes:

- **Celebra les teves forteses:** Enfoca't en les teves capacitats i èxits. Comparteix les teves victòries amb amics que valorin els teus assoliments. Això reforçarà el teu sentiment de competència.
- **Lluita per la inclusió:** Defensa el teu dret a participar en activitats socials. Els veritables amics donaran suport a la teva inclusió i adaptaran els plans perquè siguin més accessibles. Pots suggerir llocs o activitats adequades a les teves necessitats per assegurar una experiència positiva.
- **Accepta la vulnerabilitat:** Mostrar-se vulnerable és normal. Compartir pors i inquietuds pot enfortir els vincles, ja que permet als amics oferir suport i empatia. Per exemple, parlar de les teves dificultats i demanar consell pot millorar la comprensió i el recolzament mutu.
- **Uneix-te a comunitats:** Participar en grups de suport o comunitats en línia et pot ajudar a connectar amb persones amb experiències similars. Això genera un sentiment de pertinença. Et recomanem la nostra eina per trobar persones afins: el fòrum de mares, disponible a [Facebook](#)!
- **Fes voluntariat:** Col·laborar en causes que t'importen és molt gratificant. Ajudar la comunitat et permet desenvolupar noves habilitats i ampliar la teva xarxa social. Per exemple, participar en la neteja d'espais públics o en plantacions d'arbres amb un grup ecologista pot aportar-te connexions socials i una gran satisfacció personal.

