



Cofinançat per
la Unió Europea



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 -

CONFIANÇA



Has sentit mai que els altres no confien en les teves capacitats?

T'has preguntat mai si realment mereixes que confiïn en tu?

Creus que aquesta manca de confiança ve del fet que no et coneixen prou bé?

Et trobes sovint qüestionant tot això?

La confiança és un sentiment profund de seguretat en algú o en alguna cosa. Per construir una relació forta, hem de confiar en l'altra persona, però també necessitem rebre confiança.

👉 La Teoria de l'Intercanvi Social

Construir relacions de confiança, suport i reciprocitat com a mare amb discapacitat requereix autoconeixement, comunicació clara i accions conscients. Desenvolupar la confiança pas a pas i prioritzar l'empatia i la cura mútua ajuda a establir vincles més sòlids i enriquidors.



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.

Construeix Autoconeixement i Autoconfiança



- **Reconeix les teves necessitats:** El primer pas per establir relacions recíproques és entendre què necessites. Reflexiona sobre quin tipus de suport et cal: emocional, pràctic o tots dos. Això t'ajudarà a comunicar-ho millor als altres.
- **Allunya't de relacions tòxiques:** Si una relació et fa sentir jutjada, esgotada o poc recolzada, considera prendre distància. Aquestes relacions poden dificultar la construcció de confiança i afectar el teu benestar emocional.
- **Envolta't de persones de confiança:** Dedica temps a construir relacions de manera gradual. No cal obrir-te del tot de seguida. Observa com responen a les teves necessitats i si compleixen els seus compromisos. No tinguis pressa per aprofundir els vincles: deixa que evolucionin de forma natural a través d'experiències compartides i respecte mutu.



La Síndrome de l'Impostor

Si sovint et preguntes si realment et mereixes l'èxit o el suport que reps—ja sigui en la maternitat, la feina o les relacions socials—potser estàs experimentant la Síndrome de l'Impostor. Aquest fenomen fa que busquem la perfecció i ens sentim insuficients quan no la assolim. És comú fixar-se estàndards massa alts i després criticar-se per no complir-los.

Construeix una Xarxa de Suport: Per combatre la solitud i el dubte, envolta't de persones que et valorin i confiïn en tu com a mare. Això pot incloure família, amics, mentors o altres mares que comprenguin els teus reptes. Confiar en els altres per recolzar-te reforçarà la idea que ets capaç i mereixedora d'aquest suport.

