



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

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.

- SUPORT SOCIAL -

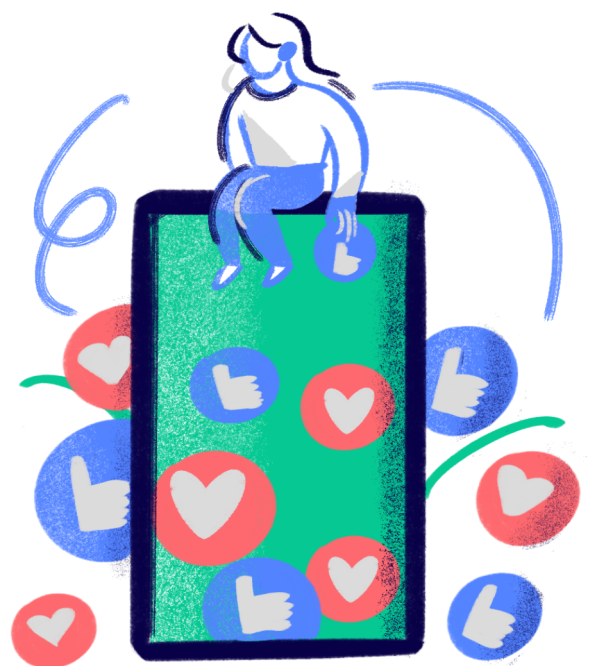
SUPORT SOCIAL A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS?



És possible trobar alleujament social a les xarxes socials? O són només canals perillosos plens de desinformació?

Les més utilitzades i esteses són Facebook i Instagram. El risc de caure en un estat **d'alienació** (desconnexió de la realitat i de les relacions reals) és alt. Pensem, per exemple, en la quantitat de persones que veiem absortes mirant el mòbil en el transport públic o a les sales d'espera.

Però si s'utilitzen bé i de manera adequada, poden ser una font d'informació útil. Poden esdevenir un espai de diàleg sincer, capaç de superar les barreres físiques dels espais.



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.

La comunicació virtual no pot substituir els efectes positius del contacte directe i la conversa cara a cara, però les xarxes socials ofereixen molts avantatges. Permeten connectar amb altres persones, fer nous amics i formar part de comunitats amb interessos comuns. A més, poden fomentar la consciència sobre temes rellevants, oferir suport emocional en moments difícils, proporcionar informació útil per al desenvolupament personal, acadèmic o professional i estimular la creativitat.

Quan naveguem, és important avaluar el que veiem i raonar. Abans d'unir-nos a grups virtuals, cal entendre qui els gestiona i promou per garantir informació veraç.

El risc de ciberassetjament és alt: es tracta d'assetjament en línia mitjançant xarxes socials, missatges de text o altres plataformes digitals. Consisteix a difamar, amenaçar o burlar-se de persones amb la intenció de fer-les patir, sovint de manera repetida. No hi ha cap estratègia infal·lible per evitar el ciberassetjament i les notícies falses, però la millor defensa és la consciència i controlar amb qui compartim informació personal i qui es comunica amb nosaltres.

Tothom busca a la xarxa informació per afrontar situacions concretes. La maternitat és un tema molt tractat: mares i professionals comparteixen experiències i coneixements sobre la cura d'un mateix i del nadó. Durant l'embaràs, és essencial prendre decisions informades després de valorar totes les opcions. Les futures mares volen resoldre dubtes no només en moments crítics, sinó també en el dia a dia. Per això, les xarxes socials són útils, però, com ja s'ha dit, cal seleccionar amb cura les fonts d'informació.

