



Cofinanciado por
la Unión Europea



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de las mujeres con discapacidad

Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas proporcionan breves explicaciones relacionadas con los estudios sobre discapacidad, la accesibilidad para profesionales de la salud y la maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología de aprendizaje que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

- MI CUERPO -

ANATOMÍA

Comprender tu cuerpo es el primer paso hacia la autoconciencia y la independencia. Para las personas con discapacidad, conocer cómo funciona su anatomía puede ayudarles a defender sus necesidades y tomar decisiones informadas.



Puntos clave sobre tu cuerpo

- **Sistemas del cuerpo:** Tu cuerpo está compuesto por sistemas interconectados (por ejemplo, el muscular, el reproductivo). Las discapacidades pueden afectar a estos de manera diferente, pero aprender cómo funcionan puede ayudarte a gestionar tu salud.
- **Adaptaciones y cambios:** Las discapacidades suelen implicar variaciones físicas o adaptaciones que hacen que tu cuerpo sea único. Aceptarlas te ayuda a conectar con tus fortalezas.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Financiado por la UE. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la UE ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la UE ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



- **Etapas de la vida:** Desde la pubertad hasta la menopausia, comprender cómo evoluciona tu cuerpo te ayuda a afrontar estos cambios con confianza.

Género, sexo, e identidad

Es importante comprender la diferencia entre sexo y género:

- **Sexo** se refiere a los atributos biológicos de tu cuerpo (por ejemplo, cromosomas, hormonas, anatomía reproductiva).
- **Género** se trata de tu identidad: cómo te sientes, te expresas y te relacionas con tu cuerpo y con los demás.

Para algunas personas, su sexo biológico se alinea con su género (cisgénero), mientras que para otras, no es así (transgénero, no binario o de género no conforme). Esto puede generar sentimientos de incomodidad o conflicto interno, lo que a menudo se conoce como disforia de género.



Empoderando tu conocimiento

- **Mapeo corporal:** Una herramienta práctica para comprender tu anatomía, reconocer sensaciones normales e identificar posibles áreas de preocupación.
- **Salud reproductiva:** Aprende sobre los sistemas sexual y reproductivo de tu cuerpo para tomar decisiones informadas sobre la menstruación, la anticoncepción y más.

Defendiendo tu cuerpo

- **Atención médica accesible:** Solicita cuidados adaptados a la discapacidad y pide herramientas de apoyo cuando sea necesario.
- **Autonomía corporal:** Tú eres la máxima autoridad sobre tu cuerpo y su cuidado.
- **Derechos y respeto:** Exige dignidad, consentimiento y una comunicación clara en todas las interacciones sanitarias.

Tu anatomía, tu poder: Comprendiendo tu cuerpo, puedes ganar confianza, defender tus necesidades y tomar el control de tu salud y bienestar. Tu cuerpo es único, capaz y digno de respeto.

