



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 sobre estudios de discapacidad, accesibilidad para profesionales de la salud y maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología educativa que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

- MI CUERPO -

VERGÜENZA



Sentirse avergonzado por el propio cuerpo es algo común. Muchas personas experimentan incomodidad en situaciones donde su cuerpo es visto, comentado o asistido, como en visitas médicas, relaciones o espacios públicos. El uso de ayudas para la movilidad, la necesidad de apoyo o la existencia de diferencias físicas pueden, en ocasiones, generar atención no deseada o sentimientos de inseguridad.

Sin embargo, tu cuerpo no es algo de lo que debas avergonzarte. Es parte de quién eres y merece respeto, cuidado y aprecio. No existe una única definición de «normal», y cada cuerpo es válido a su manera.



momsproject.eu



Mother Matters



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

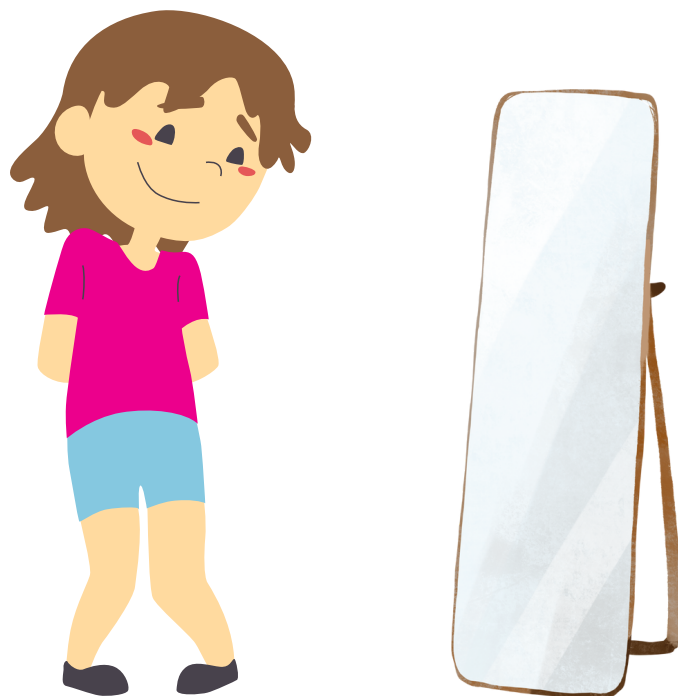


[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

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.

¿De dónde viene la vergüenza?

- **Expectativas sociales:** La sociedad suele promover estándares de belleza poco realistas que no representan todos los tipos de cuerpo.
- **Experiencias médicas:** Ser examinada, necesitar asistencia o usar ayudas para la movilidad puede generar incomodidad, especialmente si los profesionales de la salud no son sensibles a tus necesidades.
- **Sentimientos personales:** Experiencias negativas en el pasado o la falta de representación pueden hacerte sentir diferente o insegura.



Cómo gestionar la vergüenza

- **Reconoce tus sentimientos:** Es normal sentir vergüenza a veces, pero tu cuerpo no es incorrecto ni anormal.
- **Establece límites:** En situaciones médicas o personales, tienes derecho a la privacidad y a que se respete (y solicite) tu consentimiento.
- **Encuentra espacios seguros:** Rodéate de personas que te respeten y te apoyen.
- **Habla sobre ello:** Compartir tus experiencias con amigos, grupos de apoyo o profesionales puede ayudarte a reducir la vergüenza y fortalecer tu confianza.

Tu cuerpo, tu derecho

Tu cuerpo es único y valioso. Te permite vivir, sentir y experimentar el mundo. No existe una forma «correcta» de tener un cuerpo, solo la tuya. Respetarte a ti misma y exigir respeto de los demás es el primer paso para superar la vergüenza.