



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 la mujer con discapacidad

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

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas ofrecen 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 -

IDEAL DE BELLEZA – BODY SHAMING (VERGÜENZA CORPORAL)



Los estándares de belleza suelen ser limitados e irreales, lo que hace que muchas personas sientan que sus cuerpos no encajan. Las redes sociales y la publicidad promueven un tipo de cuerpo «ideal» que excluye a muchas personas, especialmente a aquellas con discapacidad. Cuando la discapacidad se representa, a menudo es desde una perspectiva de superación de desafíos en lugar de aceptar los cuerpos diversos tal como son.

Esta falta de visibilidad puede generar sentimientos de exclusión y dudas sobre una misma. Sin embargo, la belleza no consiste en ajustarse a un estándar, sino en la individualidad, la confianza y la autoexpresión. Cada cuerpo es único y merece respeto, reconocimiento y aprecio.



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.

¿Qué es el body shaming?

El *body shaming* ocurre cuando alguien es criticado, juzgado o ridiculizado por su apariencia física. Puede provenir de:

- **La sociedad:** Los medios de comunicación y la publicidad suelen promover un solo tipo de cuerpo como «ideal», ignorando la diversidad.
- **Otras personas:** Amigos, familiares o desconocidos pueden hacer comentarios negativos, incluso sin darse cuenta del daño que causan.
- **Tú misma:** Los estándares de belleza internalizados pueden llevarte a juzgar tu propio cuerpo de manera severa.

El impacto del body shaming

Que te digan que tu cuerpo «no es adecuado» o que «no es bello» puede afectar tu autoestima, generar ansiedad y crear barreras para la autoaceptación. También puede hacer que las personas se sientan invisibles, ya que la discapacidad suele quedar fuera de las conversaciones sobre belleza.

Desafiando los estándares de belleza

- **La representación importa:** Ver cuerpos diversos en los medios ayuda a cuestionar los ideales de belleza dañinos.
- **Redefinir la belleza:** La belleza no se trata de perfección, sino de individualidad, confianza y cómo te sientes en tu propia piel.
- **Autoaceptación:** Tu cuerpo es valioso, fuerte y digno de respeto, sin importar cómo se compare con las normas sociales.

La belleza no tiene una única forma ni talla. ¡Es momento de celebrar todos los cuerpos, incluido el tuyo!