



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 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.

- LAS RELACIONES -

LA CONFIANZA



¿Alguna vez has sentido que los demás no confían en tus habilidades?

¿Alguna vez has cuestionado si realmente mereces que confíen en ti?

¿Alguna vez has sentido que la falta de confianza en tus habilidades por parte de los demás se debe a su comprensión limitada de ti?

¿Alguna vez te encuentras cuestionando lo anterior?

La confianza es un sentimiento profundo de seguridad en alguien o algo. Cuando queremos construir una relación sólida con alguien, debemos confiar en la persona, pero también debemos recibir confianza.

👉 La Teoría del Intercambio Social

Lograr relaciones confiables, solidarias y recíprocas como madre con discapacidad implica una combinación de autoconocimiento, comunicación clara y acciones intencionadas. Construir la confianza gradualmente y priorizar la empatía y el cuidado mutuo fomentará conexiones que sean empoderadoras y sostenibles.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Construir Autoconocimiento y Autoconfianza



- **Reconoce tus Necesidades:** El primer paso para construir relaciones recíprocas es entender tus propias necesidades. Reflexiona sobre el tipo de apoyo que requieres, ya sea emocional, práctico o una combinación de ambos. Saber lo que necesitas te ayudará a comunicarlo de manera efectiva.
- **Distanciarte de Relaciones Tóxicas:** Si sientes que la persona no te apoya, te juzga constantemente o es muy exigente y agotador, considera distanciarte de ese tipo de personas. Estas relaciones pueden dificultar la construcción de confianza y el bienestar emocional.
- **Rodéate de Personas de Confianza:** Tómate el tiempo para desarrollar relaciones lentamente. No es necesario dar acceso completo a tu vida personal de inmediato. Construye la confianza gradualmente observando cómo responden los demás a tus necesidades y si cumplen sus promesas. Además, evita apresurar el proceso de profundizar en las conexiones. En su lugar, permite que las relaciones evolucionen de manera natural, ya que la confianza se gana a través de experiencias compartidas y respeto mutuo.

👉 El Síndrome del Impostor

Si a menudo te preguntas si realmente mereces el éxito o el apoyo que recibes, ya sea en la crianza, el trabajo o las relaciones sociales, podría ser una señal del llamado «Síndrome del Impostor». Es común en las personas con este síndrome esforzarse por la perfección y sentirse inadecuados cuando las cosas no son perfectas. Puede que establezcas estándares irrealmente altos para ti mismo y luego te critiques cuando no los cumples.

Construye una red de confianza: Rodéate de personas comprensivas y solidarias que aprecien y confíen en tus habilidades como madre. Esto puede incluir a familiares, amigos, mentores u otras madres que comprendan los desafíos únicos que enfrentas. Confiar en los demás para que te apoyen puede reforzar la idea de que eres capaz y mereces ese apoyo.

