



MoMs

MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de la mujer con discapacidad

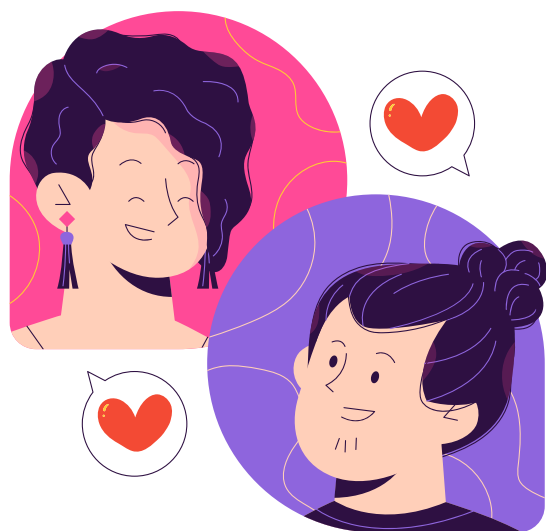
Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas 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 -

ENAMORARSE



El **capacitismo** es la discriminación hacia las personas con discapacidades basada en la creencia de que no pueden vivir con habilidades típicas, incluyendo aquellas relacionadas con las emociones y la sexualidad. La discapacidad se ve como un defecto en lugar de **un aspecto de la variedad humana**.

Enamorarse es algo hermoso y aterrador al mismo tiempo para todos. Sin embargo, una PCD puede tener que enfrentarse a más barreras que son de tipo arquitectónica, pero también a bloqueos psicológicos.

REMEMBER >> *¡Tener el deseo de una relación romántica es un derecho de todos!*



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Cuando conocemos a alguien que nos gusta o atrae, no tenemos que intercambiar gestos de amabilidad y amistad para conseguir ser correspondido/a. Si tienes alguna duda sobre lo que la otra persona siente por ti, ¡pregúntale! Es la mejor manera de establecer una relación de amistad o una relación amorosa clara.

Si la persona no siente lo mismo por ti, no te asustes ni te enfades. Cada uno es libre de sentir lo que siente, y es importante respetar los sentimientos de la otra persona. El rechazo siempre es doloroso, pero es muy importante aceptar los sentimientos y deseos del otro.

Aquí tienes algunos consejos:

- Participa en actividades sociales y crea redes de trabajo
- Enfócate en buscar una conexión emocional, tomándote tu tiempo
- Sé honesto y transparente sobre tus deseos, tus fortalezas y debilidades, y no suprimas tus sentimientos
- Utiliza plataformas de citas accesibles
- No te conformes con relaciones poco saludables, identifica las señales de alerta y confía en tu instinto



Las aplicaciones de citas empoderan a los individuos al ofrecer características personalizadas, como perfiles para compartir su historia, filtros para encontrar parejas compatibles y herramientas de mensajería para una comunicación gradual y sin presiones. Además, fomentan la construcción de confianza a través de opciones accesibles, como videollamadas y biografías detalladas, lo que permite a los usuarios conectar basándose en valores e intereses compartidos.

Existen aplicaciones diseñadas específicamente para personas con discapacidad, con el fin de garantizar la inclusión y el entendimiento, ayudando a los usuarios a recuperar la confianza después de relaciones fallidas o a navegar por el mundo de las citas por primera vez.

Aquí te dejamos algunas:

- ♥ [Dinderclub](#)
- ♥ [Capido](#)
- ♥ [Dateabilityapp](#)

