



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 -

LOS LAZOS EMOCIONALES



La teoría del apego, desarrollada por primera vez por el psicólogo británico John Bowlby a mediados del siglo XX, explica cómo los vínculos emocionales tempranos con las personas cuidadoras influyen en nuestra capacidad para formar relaciones a lo largo de la vida. Según esta teoría, los seres humanos estamos biológicamente programados para establecer vínculos con otras personas, los cuales actúan como una base segura para la exploración y la autorregulación emocional.

Establecer vínculos emocionales con nuestros hijos es esencial por muchas razones. En primer lugar, garantiza una sensación de seguridad y autoestima. Los niños se sienten seguros y protegidos cuando saben que son amados y valorados por sus padres. Además, aprenden de forma inconsciente habilidades sociales, confianza y regulación emocional, todas ellas necesarias para establecer **relaciones sólidas en el futuro**.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

La **Teoría del Apego de Bowlby** enfatiza que el **vínculo emocional se basa en la consistencia, la capacidad de respuesta y el amor, no en la capacidad física**. Por lo tanto, si alguna vez dudas de tu capacidad como madre o padre, ¡recuerda esto!

Según un estudio realizado con 37 niños nacidos de padres con discapacidades sensoriales, se observó que estos niños **desarrollan un mayor sentido de la empatía** (Sigal E., et al., 2017), lo cual puede atribuirse a los vínculos emocionales exitosos que se fomentan entre los padres y sus hijos.

Además, la investigación muestra que los hijos de madres con discapacidad a menudo aprenden **resiliencia emocional** al ver cómo sus madres se adaptan a los desafíos y brindan apoyo emocional. Este vínculo permite que el niño se sienta seguro incluso frente a la adversidad, promoviendo la estabilidad emocional y el sentido de valía personal. Los niños que mantienen un apego seguro con su madre con discapacidad tienden a afrontar mejor los desafíos en sus propias vidas.

El papel de los vínculos emocionales en la resiliencia y la capacidad de afrontamiento

Los vínculos emocionales desempeñan un papel crucial en la mejora de la **capacidad de afrontamiento y la resiliencia**, especialmente para las madres con discapacidad que pueden estar criando en solitario o enfrentando enfermedades crónicas. Los estudios muestran que el 86% de las personas se sienten mejor mentalmente cuando desarrollan resiliencia emocional, lo que puede lograrse a través de conexiones emocionales sólidas. Para las madres con discapacidad, **el apoyo emocional constante es clave** (<https://www.unicef.org>).

