



Co-funded by
the European Union



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 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 AMISTAD



«La amistad es un alma sola que habita en dos cuerpos» – Aristóteles

Esta descripción resuena maravillosamente con los principios de la *Teoría de la Autodeterminación*, que enfatiza la importancia de alcanzar tres necesidades psicológicas fundamentales:

autonomía, competencia y relación.

Para las personas con discapacidad, satisfacer estas necesidades puede ser más desafiante debido a las barreras sociales y los prejuicios.

Sin embargo, **la amistad desempeña un papel crucial** para alcanzar estas necesidades. Aquí hay algunos consejos para construir y mantener amistades sólidas:

- **Celebra tus fortalezas:** Enfócate en tus habilidades y logros. Comparte tus éxitos con amigos que valoren tus capacidades y celebran tus logros, fomentando así un sentido de competencia.



momsproject.eu



Mother Matters



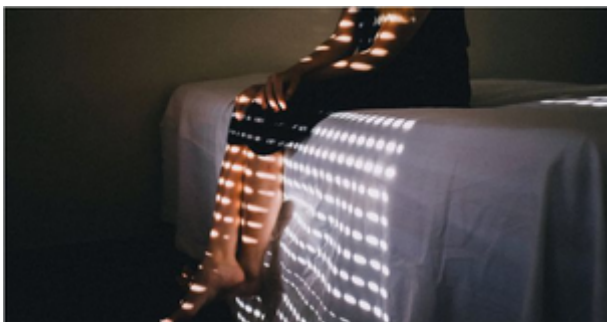
[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[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.

- **Lucha por la inclusión:** Defiende tu derecho a participar en actividades sociales. Los verdaderos amigos apoyarán tu inclusión y adaptarán los eventos para que sean más accesibles. Por ejemplo, sugiere lugares alternativos o actividades ajustadas a tus habilidades que garanticen un momento agradable y enriquecedor.
- **Abraza la vulnerabilidad:** Está bien mostrar vulnerabilidad. Compartir abiertamente tus miedos y ansiedades puede fortalecer las conexiones con los demás, ya que permite a tus amigos brindarte un apoyo genuino, empatía y validación. Puedes hablar sobre los desafíos que enfrentas y busca consejos prácticos.
- **Únete a comunidades:** Participa en grupos de apoyo o comunidades en línea donde puedas conectar con otras personas que compartan experiencias similares. Esto fomenta un sentido de pertenencia. Te recomendamos nuestro foro oficial en Facebook, en donde otras mujeres con discapacidad querrán saber de ti, y compartir experiencias.
- **Haz voluntariado:** Realizar un voluntario en causas que te apasionen puede ser muy gratificante, puesto que te permite retribuir a la comunidad a la vez que desarrollas nuevas habilidades y amplias tu red social. Podrías colaborar en jornadas de limpieza comunitaria o en actividades de reforestación con un grupo de conservación ambiental. Esto no solo ampliará tus conexiones sociales, sino que también te brindará una sensación de realización y conexión.



What I Learned About My Friendships When I Became Disabled

Louise Jensen struggled to keep her friendships going after a car accident. Here's what she wants you to know.

Reformers29 / Dec 3, 2021



WATCH NOW

Louise Jensen habla sobre los desafíos que enfrentó para mantener amistades después de quedar con una discapacidad debido a un accidente de tráfico. Jensen enfatiza que, a pesar de las dificultades que su discapacidad le supuso, pudo cultivar y mantener amistades sólidas. También destaca la importancia de la comunicación abierta. Descubrió que ser honesta sobre sus sentimientos y limitaciones permitió que sus amigos comprendieran mejor sus necesidades y siguieran apoyándola.