



# 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.

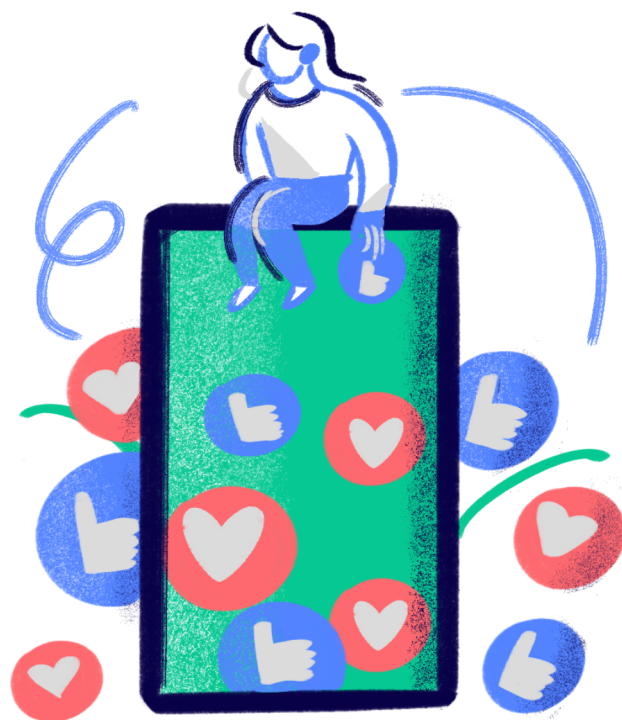
### - APOYOS SOCIALES -

#### ¿APOYOS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES?



¿Es posible encontrar ayuda social en las redes sociales? ¿O son sólo canales peligrosos llenos de información falsa? Las redes sociales más utilizadas y extendidas son Facebook e Instagram. El riesgo de caer en un **estado de alienación** (alejamiento de la realidad y de las relaciones reales) es alto. Pensemos, por ejemplo, en la cantidad de gente que vemos ocupada mirando el móvil en el transporte público o en las salas de espera.

Sin embargo, si estas se utilizan bien y de la forma adecuada, las redes sociales pueden ser una fuente de información útil, en donde haya un lugar para un debate sincero que supere las barreras de los espacios.



[momsproject.eu](http://momsproject.eu)



Mother Matters



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



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

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la UE ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

La comunicación virtual no puede sustituir los efectos positivos del contacto directo y el debate cara a cara, pero las redes sociales siguen ofreciendo numerosas ventajas a los usuarios. Estas plataformas permiten entrar en contacto con otras personas, hacer nuevos amigos, formar parte de comunidades con intereses u objetivos comunes. Además, pueden promover la concienciación sobre temas relevantes, ofrecer apoyo emocional en momentos de dificultad, proporcionar información útil académica o profesional, y estimular la creatividad individual. Al consultar dichos canales, es importante evaluar lo que estamos viendo y razonar, y sobre todo entender quién gestiona y promueve dicha plataforma antes de unirse a grupos o comunidades virtuales. Sólo así podrá recibir información veraz.

El riesgo de ciberacoso es siempre muy alto. Este es un tipo de acoso que se produce a través de cualquier plataforma o aplicación digitales. Consiste en difamar, amenazar o burlarse de las personas con la intención de hacerlas sufrir, a menudo repetidamente. No existe una aplicación mágica ni una estrategia para evitar el ciberacoso y las noticias falsas. La mejor habilidad que podemos mejorar es la concienciación y saber con quién compartimos cierta información personal y, sobre todo, quién se comunica con nosotros.

Cada persona, con sus propias vulnerabilidades, se ve abocada a buscar en la red información específica sobre cómo superar determinada situación o sobre recomendaciones.

La maternidad se ha convertido en un tema muy extendido. No sólo las mujeres comparten sus sentimientos, historias y experiencias, sino que también los profesionales sanitarios comparten sus conocimientos sobre las formas adecuadas para cuidar de sí mismas o de los bebés.

Cuando se espera un bebé, existe un fuerte deseo de tomar decisiones con conocimiento y se busca mucha información. Sin embargo, aquellas que también quieren ser madres tienen muchas preguntas que les gustaría realizar. Por eso, las redes sociales son un medio excelente para compartir las inquietudes, sabiendo ya los riesgos que ello supone.

