



MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Numero del progetto Erasmus plus 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative forniscono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità per i professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano su un approccio di microlearning, una metodologia di apprendimento che suddivide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o abilità

- IL MIO CORPO -

IDEALE DI BELLEZZA – BODY SHAMING



Gli standard di bellezza sono spesso ristretti e irrealistici, e fanno sì che molte persone si sentano come se il loro corpo non si adattasse. I social media e le pubblicità promuovono un tipo di corpo "ideale" che esclude molti, in particolare le persone con disabilità. Quando la disabilità viene rappresentata, spesso lo è attraverso una lente di superamento delle sfide piuttosto che di accettazione dei corpi diversi così come sono. Questa mancanza di visibilità può portare a sentimenti di esclusione e insicurezza. Tuttavia, la bellezza non riguarda l'adattamento a uno standard, ma l'individualità, la sicurezza e l'espressione di sé. Ogni corpo è unico e merita rispetto, riconoscimento e apprezzamento.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



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

Che cos'è il body shaming?

Il body shaming avviene quando qualcuno viene criticato, giudicato o deriso a causa del suo aspetto fisico. Può derivare da:

- **Società** – Media e la pubblicità spesso promuovono un tipo di corpo come “ideale”, ignorando la diversità.
- **Altre persone** – Amici, familiari o sconosciuti possono fare commenti negativi, anche se non si rendono conto del danno che causano.
- **Te stessa** – Gli standard di bellezza interiorizzati possono farti giudicare severamente il tuo corpo.

L' impatto del body shaming

Sentirsi dire che il proprio corpo è "sbagliato" o "non bello" può abbassare l'autostima, causare ansia e creare barriere all'accettazione di sé. Può anche far sentire le persone invisibili, poiché la disabilità è spesso esclusa dalle conversazioni sulla bellezza.

Sfida agli standard di bellezza

- **La rappresentazione conta** – Vedere corpi diversi nei media aiuta a sfidare gli ideali di bellezza dannosi.
- **Ridefinire la bellezza** – La bellezza non riguarda la perfezione; riguarda l'individualità, la sicurezza e come ti senti nella tua pelle.
- **Accettazione di sé** – Il tuo corpo è prezioso, forte e degno di rispetto, indipendentemente da come appare rispetto alle norme sociali.

La bellezza non è una taglia unica. È tempo di celebrare tutti i corpi, incluso il tuo.