



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 -

L'IMMAGINE CHE HO DI ME STESSA



Il modo in cui vedi il tuo corpo, la tua immagine corporea, è plasmato da esperienze personali, aspettative sociali e messaggi culturali. Fin da piccoli, assorbiamo idee su come "dovrebbero" apparire i corpi, spesso influenzati dai media, dalla famiglia e dalle norme sociali. Per le persone con disabilità, l'immagine corporea può essere plasmata non solo da questi fattori esterni, ma anche da esperienze personali con interventi medici, dispositivi di assistenza o differenze fisiche. Gli atteggiamenti sociali spesso si concentrano sulle limitazioni piuttosto che sull'individualità, rendendo più difficile vedere il proprio corpo come intero, capace e degno di apprezzamento. Tuttavia, l'immagine corporea non riguarda solo l'aspetto, riguarda come ti senti nel tuo corpo e come ti apprezzi al di là delle percezioni esterne.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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



Cosa determina l'immagine corporea?

- **Media e società** – I corpi delle persone con disabilità sono raramente rappresentati in modo diversificato o motivante, rendendo più difficile vedersi riflessi nelle narrazioni di bellezza e identità. Quando la disabilità viene mostrata, spesso è inquadrata intorno alla lotta piuttosto che come parte naturale della diversità umana.
- **Esperienza personali** – Trattamenti medici, interventi chirurgici o cambiamenti fisici possono influenzare il modo in cui ti senti riguardo al tuo corpo. Anche le reazioni degli altri, che siano sguardi, commenti o supposizioni, possono plasmare l'autopercezione, a volte rafforzando la sensazione di essere diversi.
- **Dialogo interno** – Il modo in cui parli a te stesso è importante. Concentrarsi sui difetti percepiti può accrescere l'insicurezza, mentre l'autocompassione e il riconoscimento del valore del tuo corpo oltre l'apparenza possono rafforzare la sicurezza.

Sfida all'immagine corporea negativa

- **Cambia la tua prospettiva** – Il tuo corpo è più del suo aspetto; contiene le tue esperienze, la tua forza e la tua identità.
- **Circondati di positività** – Interagisci con persone e media che celebrano la diversità corporea e sfidano i canoni della bellezza.
- **Pratica l'autoaccettazione** – Apprezza ciò che il tuo corpo può fare e trattalo con gentilezza, invece di confrontarlo con standard irrealistici.