

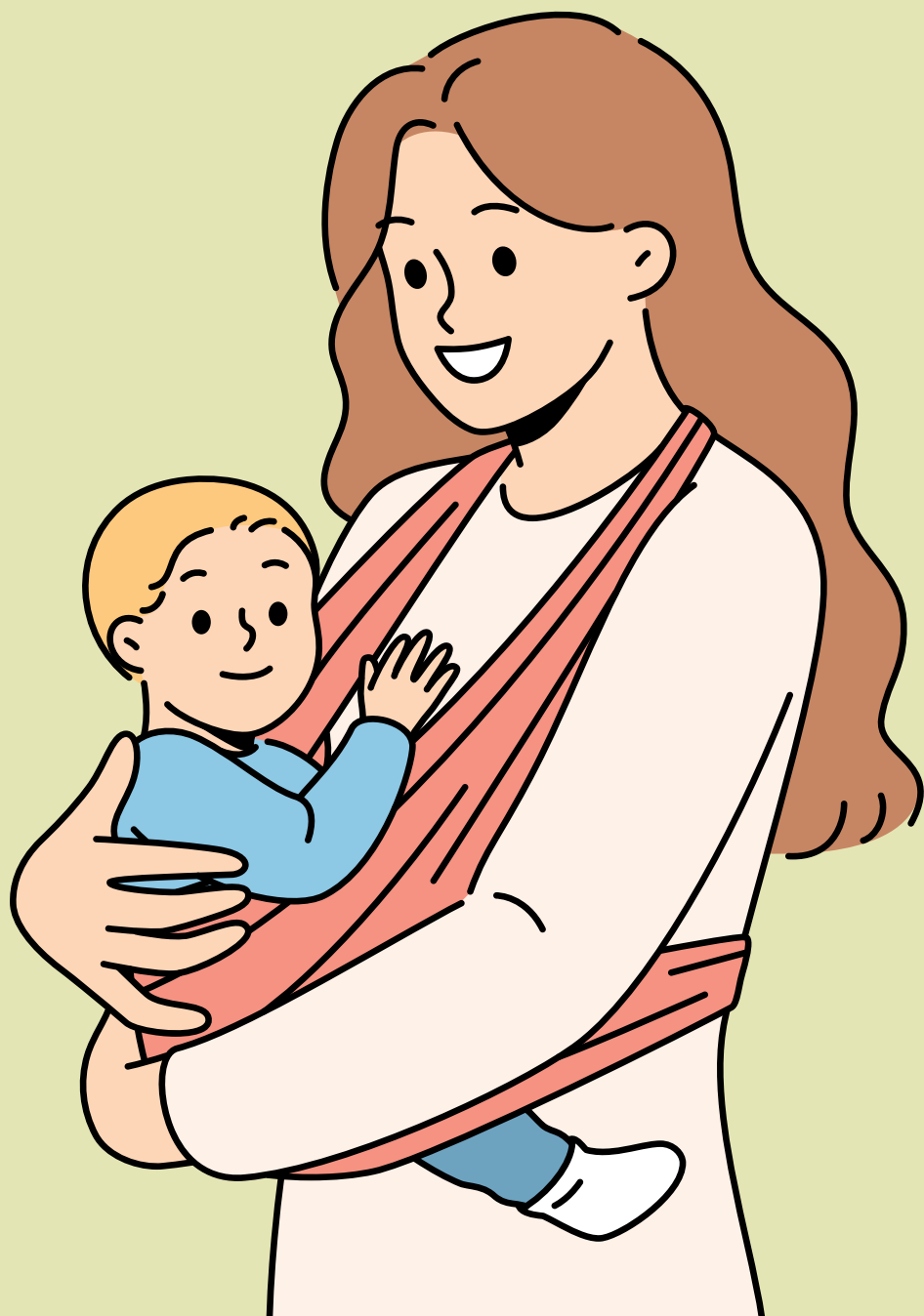


DECÁLOGO

Mi derecho a ser madre



Lectura fácil



Mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo
que han querido ser madres
en algún momento de su vida
han escrito este decálogo.
También han participado
madres con discapacidad intelectual y del desarrollo
que han contado sus experiencias
para hacer este decálogo.

Un decálogo es una guía
con 10 apartados.

En este documento hay consejos
que pueden ayudar
a otras mujeres con discapacidad intelectual
y del desarrollo
que quieren ser madres.

Busca información
sobre qué es ser madre
y las responsabilidades que tiene



Es importante
que cuando decides
que quieres ser madre
tengas información, estés preparada
y conozcas
las obligaciones y las responsabilidades
que vas a tener.

Es decir:
Que sepas que estás preparada
para ser madre
y que te informes
de qué temas tienes que saber
si quieres tener hijos o hijas.

Para las mujeres que hemos escrito este decálogo
ser madre significa ser responsable,
proteger y educar a tus hijos o hijas.

También es importante
tener un trabajo y una casa.



Cuenta con el apoyo de tu familia



Cuando decidas hablar con tu familia
y contarle que quieres ser madre,
tienes que explicarles
que te has informado sobre este tema
antes de tomar la decisión.
Tienes que explicarles
que deseas ser madre
y lo que sientes
cuando piensas en este tema.

En nuestra experiencia,
nuestras familias nos han contado
los miedos que tienen
por la responsabilidad que es
tener que cuidar de un hijo o una hija.
Creen que una mujer
con discapacidad intelectual y del desarrollo
no está preparada para ser madre.
Piensan que son ellos
los que van a tener que cuidar
de nuestros hijos o hijas.

Si las mujeres con discapacidad intelectual
y del desarrollo
nos sentimos fuertes
y estamos convencidas
de nuestra decisión de ser madres,
vamos a poder explicarles a nuestras familias
nuestro deseo de ser madres,
que confíen en nosotras
y que nos apoyen.



Tienes capacidades para ser madre



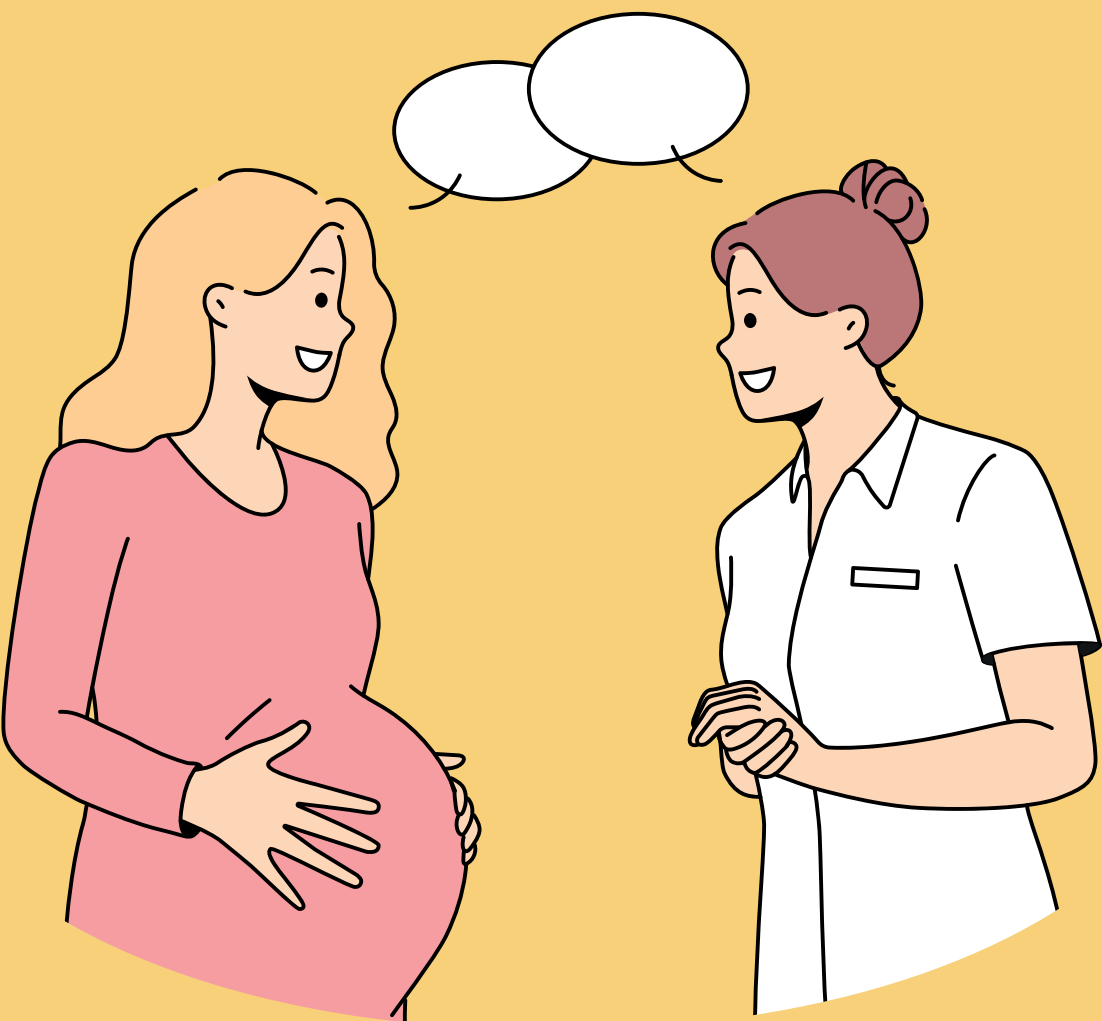
Tienes que conocer
cuáles son tus capacidades
y demostrárselas a otras personas.
También tienes que conocer tus limitaciones
y así poder pedir ayuda y apoyos
cuando los necesites.

Las mujeres con discapacidad intelectual
y del desarrollo vemos
que nuestro entorno cree
que no somos capaces
de ejercer nuestro derecho de ser madres
por tener una discapacidad intelectual y del desarrollo.

Tenemos derecho como todas las mujeres
y podemos demostrar
que somos fuertes, capaces
y que también tenemos debilidades.
Por eso,
cuando lo necesitamos,
es importante que pidamos ayuda.



Utiliza los servicios de apoyo a madres con discapacidad intelectual



Para ser madre,
es importante que cuentes
con la ayuda de profesionales
de los servicios de apoyo
a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.
Te van a aconsejar, dar información
y no te van a juzgar por tus decisiones.

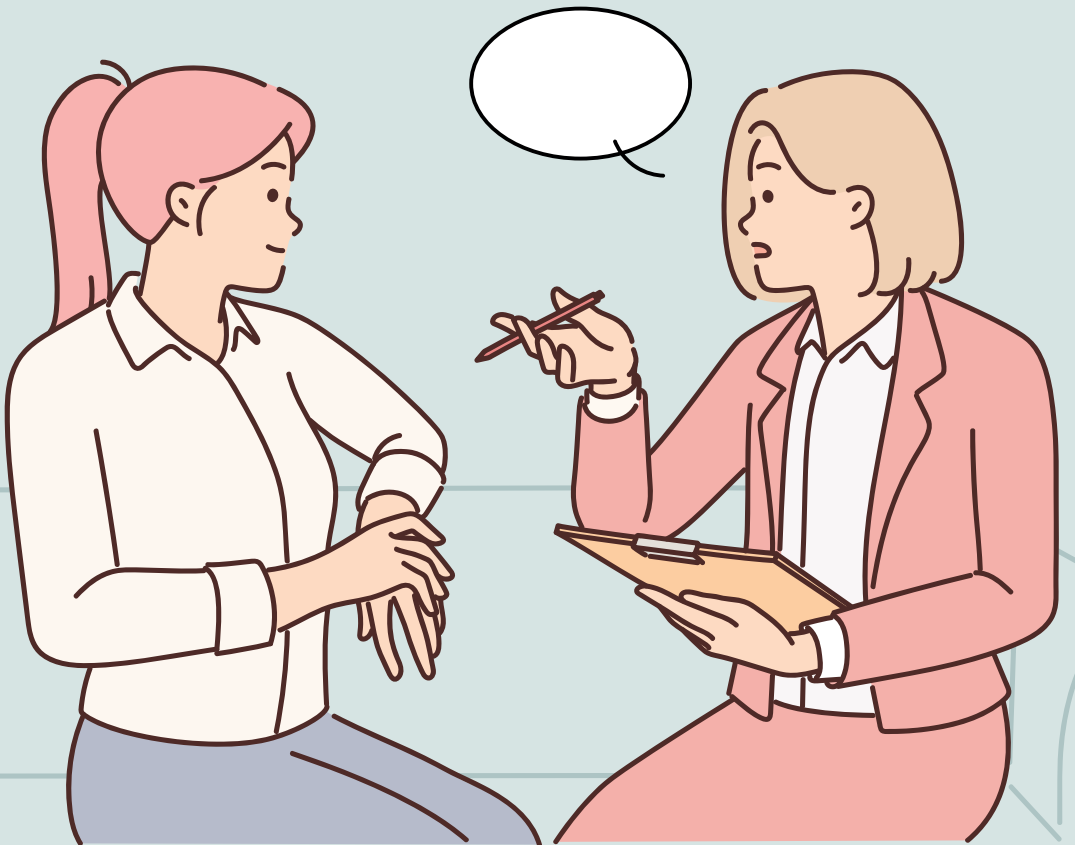
Te pueden ayudar a valorar y pensar
si estás preparada o no para ser madre,
cómo seguir con tu deseo de ser madre
e informarte de qué necesitas hacer
para que tus hijos o hijas estén bien.

También te ayudan a reflexionar
sobre la responsabilidad y las obligaciones
que tienes cuando eres madre.

Y te dan apoyos en el cuidado y en la crianza
de tus hijos o hijas.



Infórmate
de las diferentes maneras que hay
para ser madre

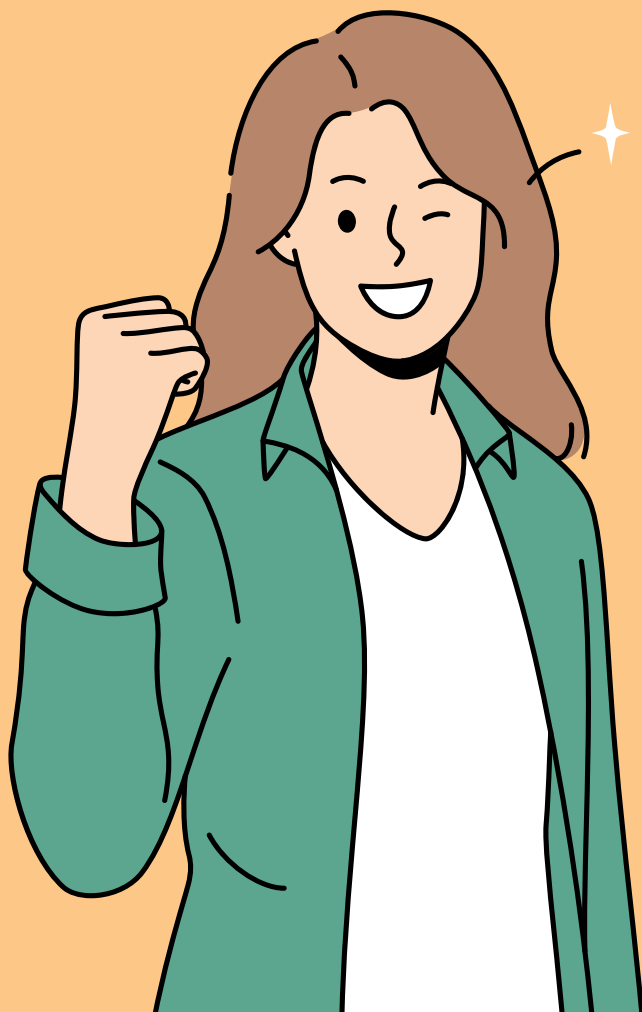


Para ser madre,
es importante que estés informada
de las diferentes maneras que hay de serlo.
Según la situación personal que tengas
tendrás diferentes posibilidades
de ser madre.

Los Servicios de Salud y los Servicios Sociales
van a informarte
de las diferentes formas que hay para ser madre
y te ayudarán a tomar mejor tu decisión.



Elimina estereotipos sobre la maternidad de las mujeres con discapacidad intelectual



Es importante
que como mujer con discapacidad intelectual
y del desarrollo
te sientas integrada en la sociedad
y puedas ayudar a eliminar estereotipos.

Es decir:

Ideas o pensamientos equivocados
que la sociedad tiene
sobre que las mujeres con discapacidad intelectual
y del desarrollo
puedan ser madres.

Tenemos que explicar a la sociedad
que podemos ser madres
y que una mujer
con discapacidad intelectual y del desarrollo embarazada
no tiene por qué tener
hijos o hijas con discapacidad.



Tienen que respetar nuestras decisiones



Tienes que decir NO
cuando no estés de acuerdo con algo
y explicar tus sentimientos.

Por ejemplo:

Cuando no quieras que te hagan algo
que te hace daño
como que te operen
para que no puedas tener hijos o hijas.

Tienes que saber que tienes derechos
y que las personas que trabajan en Justicia
y los profesionales que trabajan en Salud
tienen que conocerlos y respetarlos.

También te tienen que explicar
las razones que tienen
para tomar estas decisiones
que son mejores para ti.



Tienes que tener recursos
para cuidar de tus hijos o hijas



Ser madre es muy bonito,
pero no es fácil.
Cuando eres madre tienes algunas dificultades
que vas a tener que solucionar.
Necesitas recursos para ser madre.

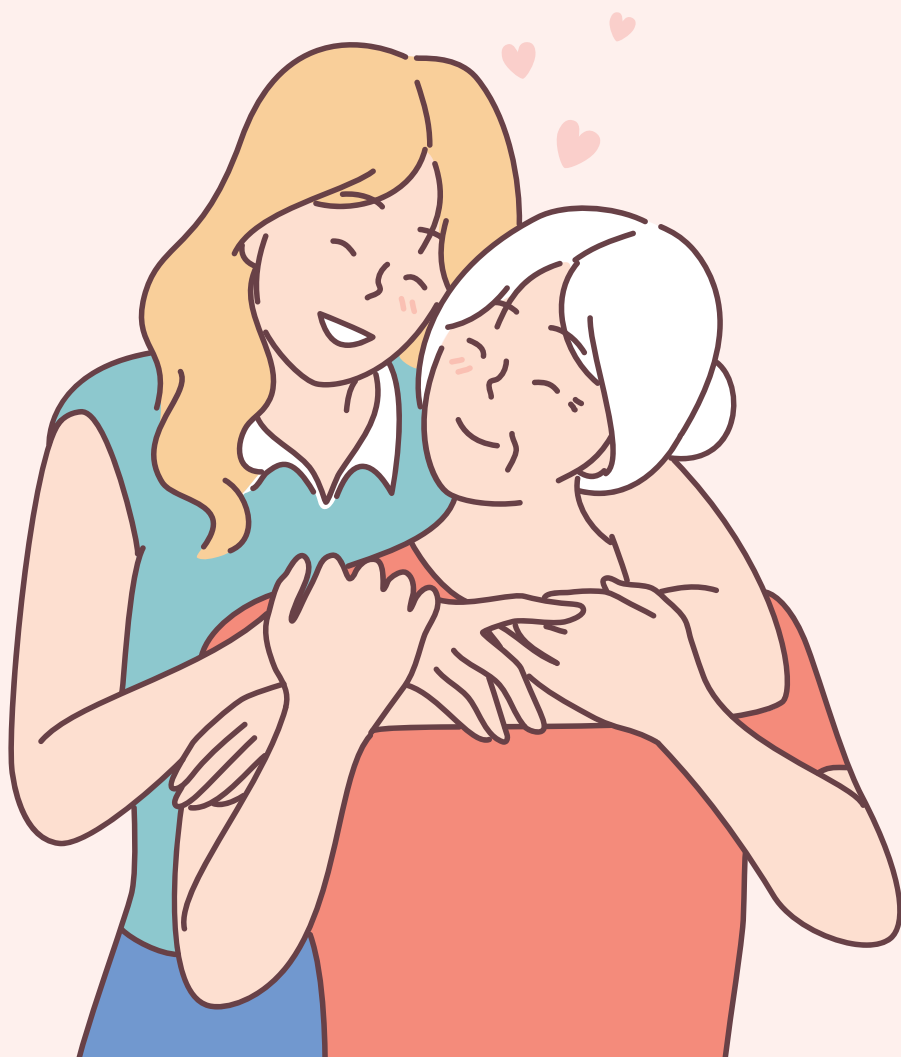
Es importante,
que antes de ser madre,
tengas trabajo y dinero ahorrado
para que puedas atender bien
a tu hijo o hija
y no le falte comida, higiene
o ropa, entre otros.

También es importante tener una casa
para que tu hijo o hija
tenga una casa donde vivir con su familia
y pueda vivir con tranquilidad
y seguridad.

Si eres madre sola
estos recursos los tienes que poner tú.
Si tienes un hijo o hija con tu pareja
los recursos los ponéis los 2.



Busca apoyo para cuidar a tu hijo o hija cuando lo necesites



Cuando a tu hijo o hija le pasa algo
y no sabes qué es,
por ejemplo,
que llora y no se calma,
tienes que conocer los recursos que hay
y que te van a explicar
qué le pasa a tu hijo o hija
y te van a ayudar para que se encuentre mejor.

Cuando acabas de tener un hijo o hija
puedes consultar
a los diferentes profesionales del centro de salud,
como al profesional de pediatría
o al matróon o matrona.
Te pueden dar consejos
y herramientas para ayudarte.

También puedes contar con el apoyo de tu familia,
de tu pareja si tienes
o de personas que quieres
y en las que confías.
Pueden cuidar de tu bebé
cuando lo necesites.



Habla con tu hijo o hija
de la discapacidad intelectual
y del desarrollo



Tienes que elegir el momento adecuado para explicar a tu hijo o hija que tienes una discapacidad intelectual y del desarrollo.

Es importante que entienda que la discapacidad intelectual no es una enfermedad. Las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo somos ciudadanos y ciudadanas como el resto, pero tenemos algunas limitaciones para funcionar en nuestra vida diaria.

Le puedes explicar a tu hijo o hija que las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo tenemos más dificultad para aprender, comprender y para comunicarnos. Algunas situaciones de nuestra vida nos resultan difíciles y no sabemos qué hacer, pero con apoyos podemos superar las dificultades.





Subvenciona:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



La Rioja



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL