

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PRESENTACIÓN | 9 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 11 |
| 1.1. Salud, género y discapacidad | 12 |
| 1.2. Barreras para el disfrute del derecho a la salud de las mujeres y niñas con discapacidad | 17 |
| 2. CUIDAR NUESTRA SALUD | 23 |
| 2.1. Pautas de autocuidado | 23 |
| 2.2. Fomento de la autoestima | 34 |
| 2.3. Refuerzo de la autoimagen | 43 |
| 2.4. La sexualidad como fuente de placer, salud y bienestar | 46 |
| 2.5. Relaciones sanas e igualitarias | 50 |
| 2.6. Maternidad | 53 |
| 2.7. La violencia como problema de salud | 57 |
| 2.8. Cuidando a quienes cuidan | 63 |
| 2.9. Impacto de la COVID-19 en mujeres y niñas con discapacidad, y en sus cuidadoras | 71 |
| 3. LOS/AS PROFESIONALES DE LA SALUD ANTE LA DISCAPACIDAD DE MUJERES Y NIÑAS | 75 |
| 3.1. Buenas prácticas en la interacción profesional sociosanitaria con las mujeres y niñas con discapacidad | 76 |
| 3.2. Autocuidado en profesionales de la salud que trabajan con mujeres y niñas con discapacidad | 80 |
| 4. LA IMPORTANCIA DEL ASOCIACIONISMO | 83 |
| 5. CONCLUSIONES. NUEVOS RETOS | 87 |
| 6. ANEXOS | 95 |
| Anexo 1. Marco normativo de referencia | 95 |
| Anexo 2. Marco bibliográfico de referencias | 97 |