

## OFERTA DE OBRADOIROS QUÉROTE+ PARA CONCELLOS ENTIDADES E ASOCIACIÓNS

A Xunta de Galicia a través dos centros **Quérote+**, oferta para o curso 2025-2026 obradoiros dirixidos á mocidade e ás familias.

A entidade poderá solicitar o obradoiro que lle resulte de interese cubrindo o formulario dixital.

### Características xerais dos obradoiros:

**Duración:** 90 minutos.

**Grupo:** Garantirase por parte da entidade solicitante un grupo mínimo de 10 persoas e un máximo de 25, sempre das idades indicadas no obradoiro solicitado.

Se non se acada o número mínimo de persoas asistentes, o obradoiro non se levará a cabo.

**Organización:** Tras a recepción da solicitude enviarase un correo electrónico confirmando a mesma, e posteriormente persoal de **Quérote+** contactará vía telefónica para acordar a data de realización da actividade.

A confirmación da recepción da solicitude non supón a aceptación directa da realización do obradoiro.

Os centros **Quérote+** darán unha resposta á solicitude en base a diversos criterios operativos e técnicos: dispoñibilidade de datas, dispoñibilidade horaria, axuste da solicitude ás condicións da oferta, etc.

**Difusión:** É tarefa da entidade solicitante dar publicidade ao obradoiro, así como establecer datas de inscrición co fin de garantir o número mínimo de persoas.

É tarefa da entidade solicitante contar cos medios e recursos precisos para a actividade (espazo adaptado, ordenador, proxector, encerado, altosfalantes, conexión a Internet, etc.).

**Requisito:** Unha persoa responsable da entidade estará presente durante a impartición do obradoiro.

### FALANDO DA SEXUALIDADE

**Idades ás que vai dirixido:** 14 a 16 anos

**Duración:** 90 minutos.

**Grupo:** mínimo 10 persoas, máximo 25.

Neste obradoiro traballaremos desde a visión sexolóxica na que todo ser humano desenvólvese como ser sexuado que é, de aí a necesidade de que a educación sexual sexa para todas as persoas, sen exclusións, e teña presenza ao longo do ciclo vital de forma que sirva de ferramenta para coñecerse, aceptarse e vivir dunha forma satisfactoria.

Na adolescencia aflora a expresión do desexo, o reclamo da intimidade, as primeiras decisións de compartir ou non encontros eróticos e as condicións nas que se desexa acontezan, as primeiras relacións de parella...

Por todo o anterior, cómpre ter unha información fiable e obxectiva previa que fomente a seguridade e confianza á hora de tomar decisións.

#### Obxectivos:

- Crear un espazo de conversa para abordar a sexualidade de maneira integral e os axentes de educación sexual imperantes nesta etapa.
- Facilitar a toma de conciencia sobre a responsabilidade e o consentimento nas relacións afectivas.
- Reflexionar sobre os propios desexos e a diversidade existentes.
- Promover prácticas eróticas seguras e a toma de decisións responsable.

#### Contidos:

- Presentación dos centros **Quérote+**.
- Poñendo en valor a diversidade.
- O consentimento sexual.
- A prevención das ITS e os embarazos non planificados.

## DIVERSXS: Obradoiro da diversidade afectivo-sexual

**Idades ás que vai dirixido:** 16 a 18 anos.

**Duración:** 90 minutos.

**Grupo:** mínimo 10 persoas, máximo 25.

O proceso de sexuación, a través do cal nos configuramos como seres sexuados, leva consigo un resultado que se pode resumir nun único adxectivo: somos persoas diversas. Promover o coñecemento e o respecto da diversidade sexual ten como obxectivo prioritario que cada persoa se desenvolva, medre e se constrúa libre de prexuízos e modelos normativos.

O obradoiro DIVERSXS baséase primordialmente na introdución de conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo, co fin de analizar e diferenciarlos como elementos clave dentro do proceso de sexuación humana.

### Obxectivos:

- Dar a coñecer os conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo, co fin de analízalos e diferenciarlos como elementos básicos dentro do proceso de sexuación humana.
- Visibilizar á diversidade humana fronte os modelos reduccionistas.
- Promover actitudes de respecto na convivencia en igualdade entre os sexos.

### Contidos:

- Presentación dos centros Quérote+.
- Visibilizando a diversidade.
- Poñendo en valor as particularidades.
- Convivindo en igualdade, no marco da diversidade.

## O CUIDADO DOS VÍNCULOS AFECTIVOS: Obradoiro sobre a xestión de parella e vínculos sentimentais

**Idades ás que vai dirixido:** 18 a 30 anos.

**Duración:** 90 minutos.

**Grupo:** mínimo 10 persoas, máximo 25.

Dende os centros **Quérote+**, consideramos necesario facer educación sexual que aglutine as diferentes dimensións humanas das persoas (é dicir, educación dos sexos), e isto implica educar sobre a dimensión afectiva en tanto é básica para o manexo positivo das nosas relacións afectivas, dende o *botrato* e a responsabilidade, que será unha ferramenta na loita contra a violencia de xénero.

### Obxectivos:

- Establecer o *botrato* como marco de referencia nas relacións interpersoais.
- Achegarse aos diferentes modelos de parella e ás outras formas de relación afectivo-amorosas.
- Facilitar a toma de conciencia sobre a responsabilidade afectiva, tanto na vinculación como na desvinculación.

### Contidos

- Presentación dos centros **Quérote+**
- Modelos de relación e vínculos afectivos.
- Detección de bandeiras vermellas e bandeiras verdes.
- Promoción do *botrato*.
- O consentimento.
- Vinculación e desvinculación.

### EDUCACIÓN SEXUAL NA FAMILIA

**Dirixido a:** Familias con menores a cargo de calquera idade

**Duración:** 90 minutos.

**Grupo:** mínimo 10 persoas, máximo 25.

Dende os centros **Quérote+** avógase polo traballo conxunto e integral cos diferentes axentes educativos implicados directa e indirectamente nos procesos de ensinanza - aprendizaxe. As familias son, sen dúbida, o espazo de socialización por excelencia e o catalizador de todo proceso educativo cos nenos e nenas e cos mozos e mozas. O obradoiro de Educación Sexual ten como finalidade crear un espazo de reflexión no que compartir inquedanzas, dúbidas e dificultades co obxectivo de construír ferramentas educativas que contribúan positivamente no desenvolvemento dos seus fillos e fillas. Neste obradoiro centrarémonos na educación sexual desde a casa.

#### Obxectivos:

- Proporcionar un espazo seguro para poder falar das dúbidas, preocupacións e dificultades na abordaxe da educación sexual na familia.
- Dotar de coñecementos básicos para a educación sexual.
- Aportar ferramentas que axuden na xestión diaria da educación dos fillos e fillas.
- Promover a educación en diversidade coma fío condutor na educación sexual das crianzas

#### Contidos:

- Presentación dos centros **Quérote+**
- De que falamos cando falamos de sexo e sexualidade?
- Modelos de educación sexual.
- De que falar en cada etapa educativa.
- Ferramentas para a educación sexual na familia.

## BENESTAR EMOCIONAL NA FAMILIA

**Dirixido a:** Familias con menores a cargo de calquera idade.

**Duración:** 90 minutos.

**Grupo:** mínimo 10 persoas, máximo 25.

A familia é o axente de socialización primaria onde se adquiren normas, valores, actitudes, patróns de conduta... Contar con recursos e ferramentas útiles que contribúan a unha comunicación positiva e que fomenten vínculos seguros é fundamental no desenvolvemento da infancia e da adolescencia, e ten un impacto moi beneficioso para a familia como núcleo afectivo e emocional. Coidarse en equipo implica asumir que cada membro da familia xoga un papel importante para a consecución do benestar familiar.

### Obxectivos:

- Facilitar un espazo para desenvolver ferramentas cara unha comunicación positiva en familia.
- Fomentar o *botrato* en familia.
- Coñecer recursos de apoio ás familias.
- Promover os autocoidados.

### Contidos:

- Presentación dos centros **Quérote+**
- Estilos educativos.
- Fomentar o *botrato*: comunicación para a comprensión.
- Kit básico de supervivencia para familias.
- Materiais e recursos de utilidade.