



Estimado/a alcalde/sa,

A Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado pon a disposición dos concellos de Galicia unha oferta formativa baixo a idea de ofrecer aos mozos e mozas espazos onde adquirir coñecementos e ferramentas para desenvolverse e medrar dun xeito o máis satisfactorio posible.

O persoal técnico dos centros Quérote+ pode traballar con eles e con elas en varios eidos, acompañándoos neste proceso de coñecerse, aceptarse e expresarse nos seus encontros de xeito positivo.

A oferta formativa inclúe a realización de obradoiros, de aproximadamente dúas horas de duración (ver documento anexo), cun grupo mínimo de persoas para o seu desenvolvemento.

O concello pode presentar as solicitudes a través da folla que se achega ou descargándoa na web <http://xuventude.xunta.es/querote-mais>. No caso de solicitar varios obradoiros, deberá indicarse a orde de preferencia, tendo prioridade a primeira elección.

Se o voso concello está interesado en obter máis información sobre esta oferta formativa pode contactar co servizo Quérote+, telefonicamente ou por correo electrónico:

Centro Quérote+ A Coruña	Avda. Linares Rivas, 28 8º C.P. 15005	Telf: 981 223 913
Centro Quérote+ Lugo	Complexo Xuvenil LUG II - Rúa Pintor Corredoira, 4 C.P. 27002	Telf: 982 241 732
Centro Quérote+ Santiago	Rúa Ramón Piñeiro, 19 C.P. 15702	Telf: 881 997 613
Centro Quérote+ Ourense	Rúa Celso Emilio Ferreiro, 27 4º C.P. 32004	Telf: 988 231 470
Centro Quérote+ Vigo	Rúa Ferrería, 41 C.P. 36202	Telf: 986 095 977

Correo electrónico de contacto: querotemais@xunta.gal

Atentamente,

Cecilia Vázquez Suárez
Directora xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado

Santiago de Compostela, 18 de setembro de 2018



PRACER SEGURO, SEGURO PRACER!

Mozas e mozos de 14 a 18 anos

Descrición:

A prevención de embarazos non planificados e de infeccións de transmisión sexual (ITS), sobre todo en adolescentes, require de novos esforzos e estratexias que fagan fronte a unhas estatísticas desfavorables que converten isto nun dos principais problemas de saúde da mocidade galega.

Nun contexto de intervención non formal e unha metodoloxía eminentemente lúdica, a presente proposta vai encamiñada a facer máis atractiva este tipo de prevención.

A través deste obradoiro, os centros Quérote+ ofreceremos unha información obxectiva sobre a responsabilidade nas relacións e saúde sexual.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os centros Quérote+ e os seus servizos.
- Reflexionar acerca dos aspectos nos que se fundamenta a percepción de risco.
- Fomentar o uso do preservativo masculino, feminino e banda de látex.
- Implicar aos/ás participantes nas estratexias de prevención de ITX e embarazos non planificados.
- Explicar os pasos a seguir na colocación e o uso axeitado do preservativo.
- Promover a corresponsabilidade no uso, disposición e accesibilidade aos preservativos así como a súa axeitada conservación.



EN-PARELLA

Mozas e mozos de 18 a 30 anos

Descrición:

A parella é unha estrutura sistémica, complexa polas súas interaccións internas así como polas interaccións co todo o externo a esta.

A estrutura de parella require de constantes equilibrios entre o ámbito público e o privado. Cando o público se rexe pola norma, a legalidade, os valores sociais, morais, o íntimo réxese polas apetencias, polos desexos. É frecuente que cando nos referimos á parella se pretenda, en ocasións, normativizar dende o ámbito público situacións, sentires e vivencias, que teñen as súas xestións dende o privado, dende os propios límites e establecementos elaborados en torno á relación de parella.

A teorización sobre a parella non é moi estendida pola cal, dende os centros Quérote +, consideramos que achegar certas nocións da estrutura da mesma fomenta a convivencia e o bo trato na relación de dous, como relacións propias do feito de ser sexuado e de buscar ao/á outro/a.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os centros Quérote+ e os seus servizos.
- Definir a parella, o seu simbolismo e significado.
- Observar como se estruturan os límites nos sistemas de parella.
- Reflexionar sobre os elementos vehiculadores da parella.



BERRANDO SOLUCIÓNS

Mozas e mozos de 13 a 17 anos

Descrición:

Partindo da necesidade de entender que o CONFLITO como tal non é negativo senón que forma parte da relación das persoas na propia sociedade, temos que facer fincapé na importancia de solucións globais nas que todas as partes gañen e non aparecen sentimentos de vergoña, derrota etc.

A necesidade de relacionarse de xeito positivo e satisfactorio é intrínseca ao ser humano, pero na sociedade actual atopámonos con correntes que promoven a competitividade e a individualidade, que nada ten que ver coa cooperación ou a necesidade de atopar solucións positivas na aparición de conflitos.

Esta intervención xustifícase no ámbito da mocidade e ten como principal obxectivo mostrar recursos, fomentar a empatía entre as partes involucradas no proceso e canalizar sentimentos relacionados coa violencia, tanto física coma verbal.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os centros Quérote+ e os seus servizos.
- Tomar conciencia e aceptar a diversidade nas construcións individuais, a nivel físico, psicolóxico e social.
- Fomentar actitudes de empatía na mocidade como punto de partida na resolución de conflitos.
- Desenvolver a autoestima asumindo a propia identidade libre de elementos discriminatorios.
- Desenvolver habelencias de comunicación, a expresión emocional que permitan vivir as relacións persoais de xeito satisfactorio.
- Desenvolver estratexias persoais e colectivas para a análise e resolución de situacións que se poidan presentar dentro do marco relacional.



SEXPRESATE

Mocidade de entre 14 e 16 anos

Descrición:

A vivencia sexual comeza coa vivencia vital e non se detén ata o momento da morte, de aquí a necesidade da información e da educación sexual. É precisa unha información plural, sen exclusións, de forma que sirva de ferramenta na aprendizaxe da andaina sexual, no coñecerse, no aceptarse e no satisfacerse.

Así, na realidade sexual humana entran en xogo o que un é, o que un vive e aquilo que fai producir encontros, créase toda unha estrutura na que entran a educación en relacións sexuais de xeito amplo, ademais de todo o que deriva da condición sexuada de homes e mulleres.

Obxectivos:

- Situar ao grupo no momento que están a vivir en canto ao seu proceso sexual.
- Dar a coñecer os espazos Quérote + como referentes no asesoramento sexual.
- Lexitimar as vivencias adolescentes como propias do proceso vital.
- Promover ferramentas que posibiliten a toma de decisións razoadas.



“DIVERS@S” Obradoiro da diversidade afectivo-sexual

Mocidade de entre 14 e 16 anos

Descrición:

O obradoiro DIVERS@S 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.

O proceso de sexuación, a través do cal nos configuramos como seres sexuados, leva consigo un resultado que se pode resumir nun único adxectivo: diversos/as. A característica da diversidade toma connotacións persoais e sociais salientables ao falarmos de identidade, desa forma na que cada un/ha se vivencia como home ou como muller. Diversos e diversas tamén no desexo e nas formas nas que este se manifesta, resultando así innumerables identidades, de formas diversas de vivenciarse que manifestan desexo a través de diferentes canles.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os centros Quérote+, como un servizo público, gratuío e confidencial para a mocidade no referente a esta temática.
- Dar a coñecer os conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo co fin de analízalos e diferenciarlos como elementos clave dentro do proceso de sexuación humana.



SACANDO AS REDES DA PANTALLA

Mocidade entre 14 e 16 anos

Descrición:

As redes sociais están presentes na forma de relacionarse no día a día dos rapaces e rapazas.

Cando non están xuntos seguen comunicándose a través das redes. Moi poucos son os que non teñen un perfil en *Twitter*, *Instagram* ou *Facebook*. O uso que eles e elas fan destes permítelles agregar as súas amizades, compañeiras e compañeiros de clase, a xente que non coñecen en persoa, poden manter o contacto con persoas que non ven todos os días, poden deixar comentarios nos muros doutras persoas, crear grupos, colgar fotos, reflectir os seus intereses etc. A percepción dos e das adolescentes de baixo risco no uso destas ferramentas fai que non se paren moito a pensar nos usos que fan das redes sociais, nas implicacións que pode ter compartir certa información, no acceso a contidos pouco axeitados ou de fontes pouco fiables que non saben como manexar.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os centros Quérote+ e os seus servizos.
- Fomentar hábitos de uso responsable nas tecnoloxías.
- Reflexionar sobre posibles situacións que poden darse co uso das redes sociais.



APPLÍCATE NA SEDUCCIÓN

Mocidade entre 18 e 30 anos

Descrición:

Ter unha imaxe corporal positiva significa sentirnos satisfeitos da nosa imaxe, apreciar as nosas capacidades e recoñecer o que desexamos potenciar e mellorar. Se nos gustamos, se nos queremos, seremos as primeiras e os primeiros en respectarnos e facer que nos respecten; se recoñecemos as nosas habilidades, as nosas capacidades e as nosas debilidades, estaremos en mellores condicións de recoñecer os logros acadados e superar ou loitar polos non acadados.

Dentro das relacións persoais que establecemos poden estar as de parella, e polo tanto, todo o que nela pode acontecer. Ás veces, temos dúbidas sobre como iniciar eses encontros, sobre como saber o que a outra persoa quere, sente, desexa ou directamente o que lle gusta ou non.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os centros Quérote+ e os seus servizos.
- Contribuír á construción dunha imaxe persoal positiva.
- Reflexionar sobre as diferentes formas de relacionarnos cos iguais.
- Reflexionar sobre as situacións de ligue e os encontros en parella.



REDES FAMILIARES

Nais, pais, titores e titoras legais

Descrición:

Dende os centros Quérote+ apóstase polo traballo conxunto cos diferentes axentes educativos e como non hai dúbida de que a familia é un dos axentes fundamentais, créase o programa “Redes familiares”. O equipo profesional dos centros Quérote+, a través deste programa, pretenden dar a coñecer o recurso e crear un espazo no que nais e pais poidan expresar as súas inquedanzas, dúbidas e dificultades, no que poidamos aprender conxuntamente e que todas e todos poidamos reflexionar sobre as diferentes temáticas que se presentan. No caso de haber interese no programa “Redes familiares” pode solicitar os obradoiros das seguintes temáticas:

- Sexualidade
- Orientación do desexo e identidade sexual
- Imaxe corporal e autoestima
- Convivencia, prevención de condutas violentas
- Ciberseguridade
- Drogas

Obxectivos xerais:

- Dar a coñecer os centros Quérote+ como un servizo público, gratuíto e confidencial para a mocidade.
- Dar a coñecer os centros Quérote+ no ámbito familiar e educativo, de xeito que estes centros sexan referencia na abordaxe das diferentes temáticas que tratan.

Na solicitude, indicar do seguinte modo: Obradoiro “Redes Familiares: e a temática de interese”, por exemplo: “Redes Familiares: Imaxe corporal e autoestima”.