

Quérote+

FICHAS SINERXÍA

Curso 2026/27

Educación sexual

XUNTA DE GALICIA

XUNTA
DE GALICIA

© Xunta de Galicia. 2026. Fichas Sinerxía. Educación sexual. Curso 2026/27

Elabora:
Consellería de Política Social e Igualdade.

Edita:
Consellería de Política Social e Igualdade.

9ª ed., Santiago de Compostela, 2026.

Autoría:
Equipo dos Centros Quérote+

Esta obra distribúese cunha licenza CC-Atribución.Compartirigual 4.0 Espana de Creative Commons.
Para ver unha copia de licenza, visite: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Índice

Presentación 7

FICHA 1 PRESENTACIÓN DO RECURSO QUÉROTE+ 12

FICHA 2 A EDUCACIÓN SEXUAL 18

FICHA 3 A ORIENTACIÓN DO DESEXO E A IDENTIDADE SEXUAL 23

FICHA 4 O MODELO DE AMOR ROMÁNTICO 30

FICHA 5 A RELACIÓN DOS SEXOS A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA 36

FICHA 6 CULTIVANDO HABILIDADES 41

FICHA 7 ACONCEPCIÓN, CONCEPCIÓN E ITS 46

FICHA 8 HOXE DAMOS A CLASE NÓS 50



Presentación



Presentación

FICHAS SINERXÍA: PROGRAMA QUÉROTE+

Os centros educativos constitúen un espazo de socialización esencial no desenvolvemento de mozos e mozas. Este espazo, ademais de recibir formación académica, representa un lugar de encontro para a relación co grupo de iguais, no que se forxan valores, actitudes e modelos de conduta.

No marco actual o coñecemento científico e lexislativo referente á sexualidade forma parte dunha das competencias recollidas para acadar o profesorado na LOMLOE (Lei orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación), tanto para o desenvolvemento do currículo escolar como para o cumprimento da lexislación actual e dos protocolos educativos.

A atención á sexualidade forma parte dos obxectivos globais do desenvolvemento da cidadanía, é base tanto para a igualdade de xénero e a non discriminación por razóns de sexo, orientación ou identidade sexual como para o benestar das persoas, tanto de xeito individual como colectivo, e así está recollido en tratados internacionais de dereitos humanos, obxectivos de desenvolvemento sostible da ONU ou convenios europeos.
Na Lei orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación, no seu artigo 23, recóllese:

- Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto aos demais, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas de aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións cos demais, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.

- Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información para, con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Desenvolver as competencias tecnolóxicas básicas e avanzar nunha reflexión ética sobre o seu funcionamento e utilización.
- Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en distintas disciplinas, así como concibir e aplicar os métodos para identificar os problemas nos diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza nun mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades
- Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua castelá e, se a houbese, na lingua cooficial da Comunidade Autónoma, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propias e as dos demais, así como o patrimonio artístico e cultural.
- Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o dos outros, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado, a empatía e o respecto cara aos seres vivos, especialmente os animais e o ambiente, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o ambiente, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

Ao mesmo tempo, o Decreto 86/2015*, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, amplía os obxectivos do seguinte xeito:

> l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizasen achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
> ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
> o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permita a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

Os contidos concretos que se recoñecen para cada materia quedan recollidos do seguinte xeito:
Educación afectivo-sexual en secundaria

Bioloxía e Xeoloxía:
- Descrición da área: análise científica e afectiva da sexualidade, comprender a importancia das prácticas sexuais responsables, identidade sexual, comportamentos beneficiosos para a sexualidade.
Saberes básicos: concepto de sexo e sexualidade, diversidade sexual, enfermidades de transmisión sexual, prácticas sexuais responsables.

Educación Física:
- Competencias específicas para traballar a diversidade sexual.

Educación en Valores:
- Criterios básicos:
  Xestionar afectos no ámbito afectivo e afectivo-sexual.
  Coñecemento dos dereitos LGTBIQ+
Saberes básicos: educación afectivo-sexual, respecto á diversidade, dereitos LGTBIQ+

Xeografía e Historia:
- Saberes básicos: non discriminación por diversidade sexual.
*Modificado polo Decreto 117/2023, do 27 de xullo

Lei orgánica 8/2021, do 4 de xuño, de protección integral á infancia e á adolescencia fronte á violencia.

Artigo 3, fins da lei:

c) Impulsar a detección precoz da violencia sobre a infancia e a adolescencia mediante a formación interdisciplinar, inicial e continua dos e das profesionais que teñen contacto habitual cos nenos, nenas e adolescentes.
d) Reforzar os coñecementos e habilidades dos nenos, nenas e adolescentes para que sexan parte activa na promoción do bo trato e poidan recoñecer a violencia e reaccionar fronte a ela.

Artigo 5. Formación

1. As administracións públicas, no ámbito das súas respectivas competencias, promoverán e garantirán unha formación especializada, inicial e continua en materia de dereitos fundamentais da infancia e da adolescencia aos e ás profesionais que teñan un contacto habitual coas persoas menores de idade. A dita formación comprenderá, como mínimo:

a) A educación na prevención e detección precoz de toda forma de violencia a que se refire esta lei.

d) O bo trato aos nenos, nenas e adolescentes (NNA).

e) A identificación dos factores de risco e dunha maior exposición e vulnerabilidade ante a violencia.

g) O impacto dos roles e estereotipos de xénero na violencia que sofren os nenos, nenas e adolescentes.

Artigo 30. Principios

Establece que todos os/as NNA recibirán, de xeito transversal, unha educación afectivo-sexual, adaptada ao seu nivel de madurez e, se for o caso, discapacidade, orientada á aprendizaxe da prevención e evitación de toda forma de violencia e discriminación, co fin de axudalos a recoñecela e reaccionar fronte a ela.

Para a consecución dos obxectivos formulados vólvese fundamental elaborar estratexias socioeducativas que aborden diferentes temáticas, entre elas, a educación sexual. A sexualidade é unha condición indisociable do ser humano que nos fai únicos e particulares. Nunha etapa de cambios como é a puberdade, é importante que mozos e mozas conten coas ferramentas e cos instrumentos precisos que os acompañen e axuden no seu propio proceso de sexuación.

OBXECTIVO

O obxectivo fundamental é que mozas e mozos aprendan a coñecerse, a aceptarse e a vivir a súa sexualidade dun xeito positivo e satisfactorio.

METODOLOXÍA

Esta recompilación de fichas preséntase como un recurso de utilidade para o equipo docente, de xeito que poidan abordarse de maneira práctica, dinámica e interactiva contidos de interese para o desenvolvemento da mocidade.
Para o desenvolvemento do programa e a posta en marcha das fichas cóntase cunha presentación en PDF (Educación sexual: programa Quérote+), que se pode empregar na aula. No punto *Indicacións metodolóxicas* de cada ficha de traballo (numeradas do 1 ao 8) aparece destacado en verde cales son as diapositivas da presentación que corresponden co traballo desa ficha na aula.

O persoal responsable e docente implicado no desenvolvemento do programa pode poñerse en contacto co centro Quérote+ de referencia para formular as consultas e dúbidas que lles poidan xurdir para a implementación do programa.

Como se indica na ficha técnica do programa Quérote+, nos criterios de avaliación, é preciso que haxa un seguimento do programa no centro a través das comunicacións bimestrais co centro Quérote+ de referencia e recoller evidencias gráficas e/ou documentais do traballo realizado que permitan constatar o desenvolvemento do proxecto (que se incorporarán ás canles de comunicación habitual do centro: web, blog, redes ...).

DATOS DE CONTACTO

CENTRO QUÉROTE+	ENDEREZO	TELÉFONO
A CORUÑA	Avd. Linares Rivas, 28, 8º	981 223 913
LUGO	Canella da Deputación, s/n	982 241 732
OURENSE	Espazo Xove - rúa Celso Emilio Ferreiro, 27 4º	988 231 470
SANTIAGO	Rúa Ramón Piñeiro, 19	881 997 613
VIGO	Rúa da Ferrería, 41	986 095 977

Coordinación do programa Quérote+

Teléfono: 881 997 613
Mail: querotemais@xuntal.gal

Agradécese o interese amosado e a implicación para o traballo coa mocidade neste tema primordial para o seu desenvolvemento persoal e social.



FICHA 1

PRESENTACIÓN DO RECURSO QUÉROTE+



FICHA 1

PRESENTACIÓN DO RECURSO QUÉROTE+

Que é Quérote+?

Os centros Quérote+, pertencentes á Xunta de Galicia, son un recurso público de información e asesoramento para a mocidade. Esta pode realizar consultas ao equipo de profesionais de Quérote+ de forma confidencial, anónima e gratuíta a través das diferentes vías de contacto que se presentan a continuación. A sexualidade, o benestar emocional, a promoción do bo trato, a prevención das ITS e os embarazos non planificados e diversidade LGBTI+ son as temáticas abordadas neste recurso.

Vías de consulta:

- Presencial e telefónica

CENTRO QUÉROTE+	ENDEREZO	TELÉFONO
A CORUÑA	Avd. Linares Rivas, 28, 8º	981 223 913
LUGO	Canella da Deputación, s/n	982 241 732
OURENSE	Espazo Xove - rúa Celso Emilio Ferreiro, 27 4º	988 231 470
SANTIAGO	Rúa Ramón Piñeiro, 19	881 997 613
VIGO	Rúa da Ferrería, 41	986 095 977

- A través da páxina web (formulario de consulta): https://igualdade.xunta.gal/gl/querote
- A través de Whatsapp e Telegram 647 018 752
- A través de videochamada (a través da plataforma Falemos)

Obxectivos

- Dar a coñecer os centros Quérote+ e o seu servizo de consultoría.
- Posibilitar o achegamento da mocidade a Quérote+ para que o teña como recurso de referencia profesional nas súas procuras de información e asesoramento.

Materiais necesarios

Medios dixitais (ordenador e conexión a Internet).

Desenvolvemento da actividade

Esta actividade está pensada para ser desenvolvida na aula de informática, xa que deste xeito o alumnado poderá acceder á web e á consultoría en liña.

O profesorado explicará os servizos que poden atopar en Quérote+ a través da páxina web ou os materiais que poida preparar especificamente para este labor.

A continuación, o profesorado dará as indicacións precisas para que o alumnado poida facer unha consulta en liña de proba. Se non é posible que o alumando faga a consulta de proba, o profesorado faraa a modo de exemplo para que o alumnado coñeza o mecanismo do sistema de consulta en liña.

Así mesmo, pode establecerse conexión vía Falemos (concertada previamente se hai dispoñibilidade) para facer unha videochamada cunha persoa do equipo de traballo dos centros Quérote+.

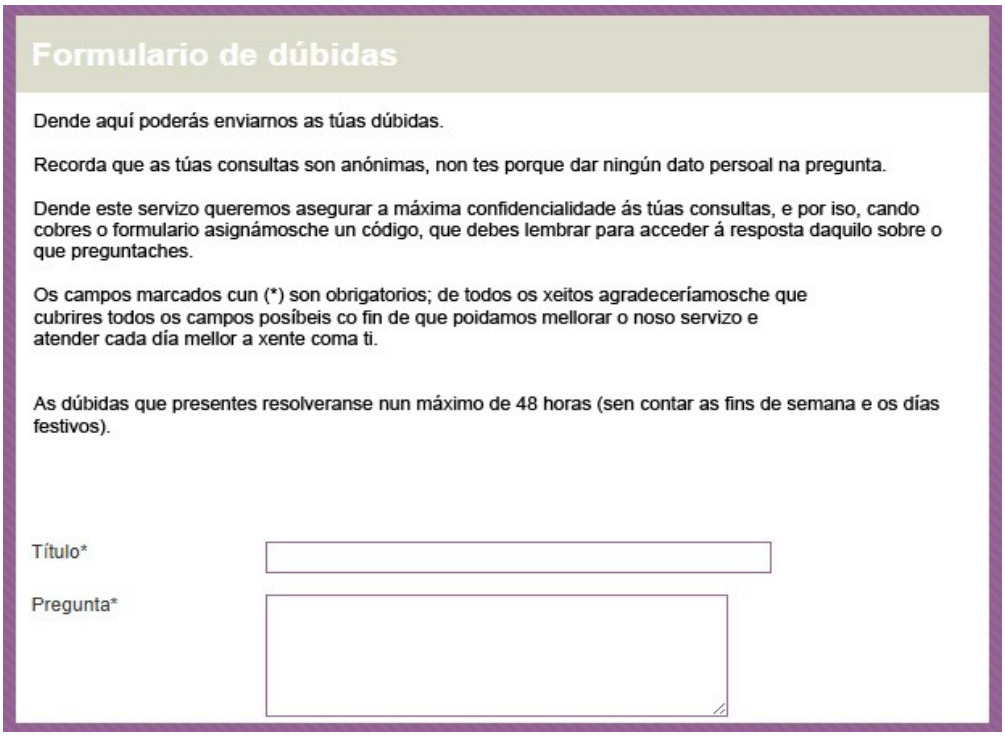
Como acceder a Quérote+ e á consultoría en liña?
Na páxina principal https://igualdade.xunta.gal/gl/querote aparece o apartado Consulta en liña coas opcións Pregúntanos e Accede á túa resposta.



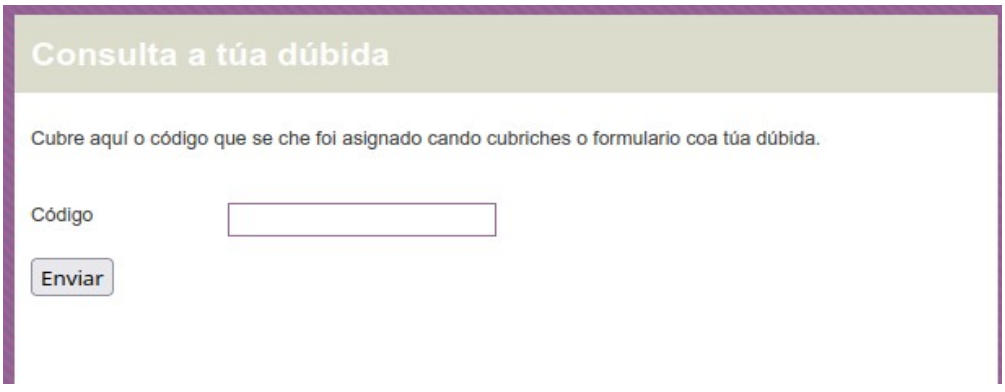
FORMULARIO DE CONSULTAS

Todas as consultas son anónimas e confidenciais. Os datos solicitados no formulario son de carácter estatístico. Para realizar unha consulta é preciso cubrir os campos (que teñen asterisco) e redactar a pregunta. Ao final aparece un código que hai que gardar para poder acceder á resposta.

O formulario está pendente de modificación, tanto dos campos como das opcións de resposta. Apuntámolo porque entendemos que hai preguntas que poden non ser pertinentes e porque as opcións de resposta nalgúns casos non recollen todas as opcións posibles.



As dúbidas resolveranse nun prazo máximo de 48 horas (sen contar as fins de semana e/ou os festivos). Para acceder á resposta haberá que premer no cadro "Accede á túa resposta ", o que nos levará a un novo formulario para introducir o código específico da consulta que tiñamos gardado.



Indicacións metodolóxicas

- A procura de información a través da rede é unha realidade do día a día. Os contidos que figuran na Internet non sempre son verídicos e científicos, polo que é importante potenciar o espírito crítico para que as achegas sexan o máis positivas e produtivas posibles e dar a coñecer os recursos profesionais e científicos en que poder consultar dúbidas.

  Concretamente, a intelixencia artificial (IA) é unha ferramenta á que a mocidade accede para obter información sobre sexualidade de forma anónima e sen xuízos, o que lle resulta especialmente útil cando senten Incomodidade preguntando a persoas adultas ou buscando información en persoa. Os *chatbots* ou asistentes virtuais poden responder preguntas sobre saúde sexual, relacións, identidade de xénero e orientación do desexo, etc. A cuestión é facerlle entender ao alumnado que os datos cos que se adestra a IA poden conter nesgos, o que pode provocar que a IA estea perpetuando estereotipos de xénero ou da sexualidade, dinámicas de poder problemáticas, mesmo pode non simular axeitadamente as complexidades do consentimento no mundo real.

  Se a IA non está ben programada ou supervisada, pode proporcionar información sexual inexacta, incompleta ou incluso daniña, o que pode ter consecuencias negativas para a saúde e o benestar da mocidade.
- O/A docente promoverá a participación activa e dinámica do alumnado, convidándoo a buscar unha información específica (cun exemplo de pregunta que lles poida interesar) e comparando as diferentes respostas que ofrezan as diferentes fontes (internet, amizades, familia, profesorado, parella, Quérote+).
- O/A docente fará as impresións necesarias do cartel de Quérote+ para poñer no taboleiro da aula e os demais espazos oportunos do centro de ensino. Acceso https://nimbo.igualdadebenestar.org/s/bo1bMuk3AwHOeYi (contrasinal de acceso: Querote+).

  Poderá tamén imprimir unha copia da tarxeta coa información básica do servizo para darlle ao alumnado. Acceso á tarxeta: https://nimbo.igualdadebenestar.org/s/FA8b5YhtcaDRM51 (contrasinal de acceso: Querote+tarxeta).

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 1 á 8.



FICHA 2
A EDUCACIÓN SEXUAL

FICHA 2

A EDUCACIÓN SEXUAL

A sexualidade é unha dimensión humana, un valor indisociable que nos fai persoas únicas e particulares. O proceso de sexuación é o proceso a través do cal nos imos convertendo en mulleres e homes diversos (ou a etiqueta sentida). É un proceso que abrangue toda a vida da persoa e está en constante evolución.

A través da educación dos sexos imos adquirindo ferramentas para construír os nosos propios conceptos e as respostas aos interrogantes. Constitúenas todas esas mensaxes e información que temos sobre as mulleres e os homes e as relacións que se establecen entre eles e elas. Sabemos, porque os datos o indican, que a mocidade está atopando na pornografía un espazo en que informarse e ter respostas a curiosidades e dúbidas que teñen respecto da sexualidade, co que isto implica. Ter outros referentes é clave para desenvolverse a nivel persoal e relacional de forma saudable e respectuosa. Os centros de ensino, a través do traballo de programas como Quérote+, poden ser un deses referentes.

De todo isto podemos destacar que o obxectivo da educación dos sexos é aprender a coñecerse, a aceptarse e a expresarse de xeito que a nosa vivencia como persoas sexuadas sexa positiva e satisfactoria, por suposto tamén nesa esfera erótica que tanto preocupa.

A sexoloxía axúdanos a enmarcar teoricamente isto co feito sexual humano e as súas tres realidades; a sexuación, a sexualidade e a erótica. Somos protagonistas da nosa sexualidade, sabendo que somos persoas únicas e irrepetibles e que a sexualidade é un valor que vale a pena cultivar.

Obxectivos

- Contribuír aos procesos de sexuación da mocidade dun xeito positivo.
- Achegar e clarificar conceptos relacionados co feito sexual humano.
- Ampliar a visión da sexualidade no alumnado que favoreza actitudes e condutas saudables e respectuosas.
- Abrir unha canle de comunicación co profesorado respecto das dúbidas referentes á sexualidade que haxa na aula.

Materiais necesarios

- Folios
- Bolígrafos

Desenvolvemento da actividade

Repártese un anaco de papel ao alumnado e dáselle 10 segundos para escribir no papel as palabras que considere que definen ou que son relevantes en relación co sexo. Se a aula non é moi numerosa, recóllense no encerado todas as palabras que escribiron nos papeis. Se a aula é moi numerosa, pódense escribir no encerado palabras a modo de exemplo (palabras frecuentes que saen nas aulas: home/muller/xénero, xenitais, prácticas sexuais, pracer, amor, reprodución, parella, orientación, intimidade, confianza...) e pídeselles que levanten a man as persoas que teñan esa palabra no papel (sinónima ou próxima), e anótase no encerado o número de persoas ao lado da palabra.

Coas palabras que saíron tentamos facer unha definición do que é o sexo para o alumnado desa aula. Despois desa definición tentamos amplificarlla, darlle unha explicación máis profesional e exhaustiva ao respecto, que amplíe a visión do sexo máis aló do xenital e do coital, que recolla a identidade, a orientación, a corporalidade, os vínculos, os afectos, a protección, etc.

O recomendado é ler as referencias bibliográficas desta ficha 2 e os recursos de interese para poder elaborar unha explicación.

Indicacións metodolóxicas

- É importante que se xere o debate na aula, de maneira que o alumnado poida achegar as súas impresións e sexa protagonista da sesión. Non hai palabras correctas ou incorrectas, posiblemente todo o que digan estea vinculado con sexo/sexualidade, pero veremos posiblemente que se centran só nunha ou varias esferas e esquecen outras. Para iso o profesorado poderá formular palabras a modo de exemplo, buscando a reflexión e análise crítica do alumnado, preguntándolle en aberto se consideran ou non que esa ou esas palabras teñen relación ou non co tema.

  Un exemplo sería a palabra pornografía, se consideran ten relación co sexo, que pode aproveitarse como unha oportunidade para explicar que hai estudos, como o do Ministerio de Igualdade https://www.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Infografia-1.-La-pornografia-como-escuela-de-sexo.pdfque poñen de manifesto que para o 30% de adolescentes supón a única fonte de información sobre sexualidade, para o 54% a pornografía dá ideas para as propias experiencias sexuais e o 54,9% manifesta que lle gustaría poñer en práctica o que viron. Esta palabra e estes datos poden guiar un debate na aula sobre cales poden ser fontes fiables de información sobre sexualidade e como a pornografía pode condicionar as súas vivencias de forma negativa (respecto da súa imaxe corporal, dos seus desexos, das expectativas respecto das experiencias, respecto das desigualdades e a violencia, etc.)
- A reflexión do alumnado pode guiarse co material que se presenta como referencias bibliográficas e recursos de interese (ver e ler previamente á posta en marcha da ficha para poder orientar o traballo na aula).

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Guía de orientación y educación para la salud. Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la Educación Sexual.

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=2582&tipo=documento

Claves reflexivas para la educación sexual. De difundir miedo a difundir placeres.

https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD52527.pdf

Estándares de Educación Sexual para Europa. Oficina Regional de la OMS para Europa y BzgA.

https://whocc.bioeg.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_Spanish.pdf

Vídeo *Educación sexual*: https://www.youtube.com/watch?v=IcORzwnpqB8

Igualdade-Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional, Recursos: https://www.edu.xunta.gal/portal/node/26114

La salud sexual: Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros.

https://www.dincat.cat/wp-content/uploads/2020/04/La-salud-sexual.pdf

Vídeo *El primer amor. El despertar al amor y la sexualidad* - Charla para educadores de Silverio Sáez

https://www.youtube.com/watch?v=B1tQO6iPyTI

Campaña Ministerio de Igualdad*:*
https://www.igualdad.gob.es/comunicacion/campanas/vamos-a-hablar-de-pornografia/

Guía sobre pornografía para profesionales y mediadores juveniles.
https://aplec-i.org/wp-content/uploads/2025/02/Guia-Pornografia-web-28_11.pdf

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 9 á 12.



FICHA 3

A ORIENTACIÓN DO DESEXO E A IDENTIDADE SEXUAL



FICHA 3

A ORIENTACIÓN DO DESEXO E A IDENTIDADE SEXUAL

Esta ficha baséase primordialmente na introdución de conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo, co fin de analizalos e diferencialos como elementos clave dentro do proceso de sexuación. É frecuente que exista confusión entre o alumnado e non diferencien estes dous conceptos.

O proceso de sexuación, a través do cal nos configuramos como seres sexuados, leva consigo un resultado que pode resumirse nun concepto: diversidade.

A característica da diversidade toma connotacións persoais e sociais salientables ao falar de identidade, desa forma na que cada persoa se identifica como home ou como muller ou conforme a etiqueta que considere. O mesmo acontece ao falar da diversidade no mundo do desexo e nas formas nas que este se manifesta, ao resultar así un abano de orientacións posibles.
O coñecemento desa diversidade sexual e o fomento do respecto á convivencia entre os sexos vólvese fundamental para evitar situacións de violencia e discriminación.

Obxectivos

- Potenciar a convivencia respectuosa e harmónica entre os sexos na súa diversidade.
- Contribuír á eliminación de calquera tipo de discriminación por cuestión de identidade e/ou orientación.
- Favorecer a comprensión dos conceptos de identidade e orientación por parte do alumnado.

Materiais necesarios

- Cartolinas
- Pinturas
- Ordenador

Desenvolvemento da actividade

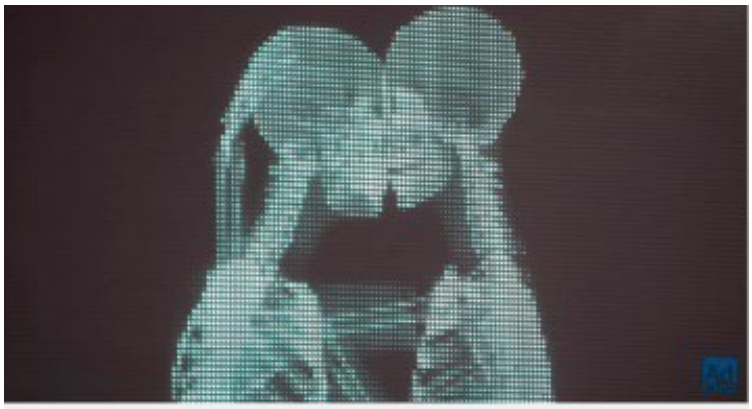
Para favorecer a clarificación de conceptos respecto da identidade e da orientación, xa que observamos nas aulas que o alumnado segue confundindo estes dous termos, veremos con elas e eles o vídeo *¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil.*

Despois de que eses dous conceptos queden afianzados, realizaremos unha actividade de sensibilización a través da elaboración dun cartel.

En equipos de traballo de 3-4 persoas terán que deseñar un cartel que promova valores de respecto cara á diversidade sexual.

Recursos para empregar na aula como posible inspiración para a realización dos carteis:

Love has no labels (O amor non ten etiquetas). Neste vídeo emprégase o efecto dunha radiografía na que se ven diferentes formas de afecto a través de esqueletos humanos.
https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGlhHs



Love Has No Labels | Diversity & Inclusion | Ad Council

No soy tu chiste recolle, a través de diferentes ilustracións, mensaxes reivindicativas para a igualdade social e a loita contra a homofobia e transfobia.
https://nosoytuchiste.tumblr.com/
https://www.instagram.com/nosoytuchiste/?hl=es



Indicacións metodolóxicas

- A diversidade sexual é unha característica básica na sexualidade humana. Non hai un modo único de ser, de sentir, de desexar. Sendo esta unha realidade, a linguaxe que empregamos será clave se queremos fomentar o respecto á diversidade.
- Evitar empregar certos termos pode ser de axuda para acadar os obxectivos marcados. Dicotomías: normal/raro, bo/malo, expresións *deber* ou *ter que* poden favorecer os estereotipos, os mitos e as actitudes discriminatorias. Apostar por termos como: frecuente/infrecuente/diverso, saudable/responsable, etc. abren a porta a unha educación inclusiva e libre de mensaxes discriminatorias. Comezar a falar de frecuente ou infrecuente, falar de o que queremos e desexamos, s audable/responsable, da diversidade de desexos e formas de sentir e vivir o que nos acontece, falar das circunstancias nas que nos desenvolvemos... abre portas ao entendemento e ao respecto.

- A linguaxe é un dos elementos vertebradores, pero tamén están as condutas que manifestamos ante o que vemos como diferente, como menos habitual, con menos frecuencia. Reflexionar co alumnado sobre como reacciona cando observa algo que lle resulta particular ou infrecuente pode ser de interese para facer unha análise desas condutas e xerar posibles alternativas en caso de que sexan indicadoras de discriminación ou mostras dalgún tipo de violencia.

- Se xorden comentarios ou condutas negativas, como poden ser en relación coa homosexualidade ou coa identidade sexual, é fundamental que o profesorado incentive o alumnado cara ao respecto e adopte un discurso libre de estereotipos e prexuízos.

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 13 á 16.

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Protocolo educativo para garantir a igualdade, a non discriminación e a liberdade de identidade de xénero - Xunta de Galicia
https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/content_type/learningobject/2019/04/16/16fd7e59099aece2678d80136ede0e21.pdf

Rede Educativa de Apoio LGBTIQ+
https://rededucalgbtiq.org/

Manual *Abrazar a Diversidade: propostas para unha educación libre de acoso homofóbico e transfóbico* http://www.inmujer.gob.es/actualidad/NovedadesNuevas/docs/2015/ Abrazar_la_diversidad.pdf

Guía Didáctica sobre Diversidad Sexogenérica:
https://www.gobiernodecanarias.org/diversidad/documentos/enlaces/Version_web_Guia_Diversidad_2024_Digital_.pdf

Guía didáctica *El amor y el sexo no son de un solo color* http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD11216.pdf

Guía *Transexualidad:*
http://www.cmpa.es/datos/2/GUIA_TRANSEXUALIDAD_interior_7529.pdf

Materiais didácticos *web Chrysallis*: https://chrysallis.org/recursos_trans_lgtbiq/material-didactico_trans_lgtbiq/

TEDEX: *Un paso más en la defensa de la diversidad* https://naizen.eus/portfolio/un-paso-mas-en-la-defensa-de-la-diversidad/

Curtametraxe *Vestido nuevo*:
https://www.youtube.com/watch?v=4yRPLx6eZfc

Recursos *Naizen*:

www.naizen.eus/recursos

Guía de linguaxe inclusiva do CEIP de Barouta

http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipbarouta/system/files/Guia.pdf



FICHA 4

O MODELO DE AMOR ROMÁNTICO



FICHA 4

O MODELO DE AMOR ROMÁNTICO

Que é o amor? Que é o namoramento? Que se sente nese estado? O amor como emoción ou sentimento é diverso, non hai un modelo nin unha forma de expresalo que sexa única; é plural e diverso como o son as persoas e as relacións afectivas que se poden establecer entre elas. Porén, existe un modelo social dominante que impera na nosa cultura e que xera un sistema de mensaxes sobre as características que debe ter *o* amor verdadeiro. Estamos a referirnos ao modelo de amor romántico.

a) Existe a media laranxa.
b) Se hai amor é para toda a vida.
c) As parellas que funcionan non teñen desacordos, non teñen conflitos.
d) A parella debe ser sempre a prioridade fronte a outras persoas.
e) Na parella non debe haber segredos.
f) Hai que ter parella, se non tes parella é que tes un problema.
g) A parella ten que saber en cada momento o que precisas.

Esta serie de tópicos e mitos asociados ao amor romántico crean unha serie de expectativas sobre como deben ser as relacións afectivas e tamén un estándar no comportamento da mocidade. É unha idealización do amor que provoca en moitos casos o establecemento de relacións tóxicas, de desigualdade e que inciden directamente na seguridade e autoestima das persoas.

Neste senso, vólvese fundamental dotar a mocidade de ferramentas que axuden a facerlles fronte a estas presións externas, recoñecer que existe diversidade á hora de construír as relacións de parella e que poidan construír as relacións afectivas de forma igualitaria e respectuosa.

Obxectivos

- Analizar as mensaxes vencelladas ao modelo de amor romántico.
- Visualizar a realidade da diversidade de formas de vivir e expresar o amor.
- Potenciar as relacións igualitarias e respectuosas entre os sexos.

Materiais necesarios

- Ordenador
- Conexión á internet

Desenvolvemento da actividade

Nesta actividade búscase que, organizados en grupos (4 persoas), analicen as mensaxes presentadas da páxina anterior. Trátase de que reflexionen sobre se están de acordo con elas, que argumenten por que si ou por que non, e en caso de que non, que formulen cal sería a alternativa que pensan que máis saudable. Por exemplo, poden non estar de acordo con que existe a media laranxa, argumentar que as persoas somos seres completos, non metades, e que a frase alternativa sería que somos laranxas que nos atopamos, non metades que nos completamos.

Poden tamén investigar e explorar en diferentes medios as mensaxes que reciben arredor do amor romántico. Poderán elixir cancións, películas, series, libros ou algún anuncio publicitario e realizarán a tarefa en grupo de analizar se conteñen mitos do amor romántico, cales, e cales serían as alternativas a esas mensaxes que pensan que serían máis saudables nunha relación.
A cuestión é buscar na aula, de forma conxunta, un novo marco amoroso, un marco no que entren diversidade de marcos, onde cada persoa poida ser e construír as súas relacións, baixo principios éticos de respecto á diversidade, á igualdade e o bo trato.
Podemos elaborar na aula un decálogo, que por grupos presenten os que serían os ingredientes básicos que pensan que terían que estar presentes nunha relación de bo trato. Poden facer unha presentación e expoñela ao resto de compañeiros e compañeiras.
Podemos ver un exemplo das claves prácticas para crear o bo trato na *Guía sobre o botrato* (páxinas 17 a 25): https://www.anpasgalegas.gal/wp-content/uploads/2023/07/GUIA-BOTRATO-DEFINITIVA-PARA-A-PA%CC%81XINA-WEB.pdf
Ao final do traballo con esa ficha pódese visualizar o seguinte vídeo, que pode acompañar as reflexións finais co alumnado:
https://www.youtube.com/watch?v=o9r3OFRDPR0

E entregarlle o seguinte material impreso ao alumnado:
https://nimbo.igualdadebenestar.org/s/Zx3EshjFD2yUo8s (Contrasinal acceso: Querote+Botrato)

Indicacións metodolóxicas

Na adolescencia, as mensaxes dadas no grupo de iguais teñen, en xeral, maior peso e influencia que se veñen a través doutras vías, como as familias, o profesorado e profesionais. Por iso, que a mocidade estea concienciada e informada fai que afecte nas súas actitudes, tanto a nivel individual como social, e que teña unha repercusión positiva no seu contorno. Que sexa o propio alumnado, guiado polo profesorado, o que manifeste a súa incomodidade ou desconformidade cos mitos do amor romántico é posiblemente a mellor forma de derrubalos e sentar unhas bases para crear alternativas coas que se sentan máis conformes. Non quedar en derrubar os mitos e apostar por crear fórmulas alternativas onde se poña en valor a diversidade, a igualdade, o respecto e o bo trato nas relacións.

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 17 á 21.

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Guía sobre Bo Trato: *O botrato, un concepto a crear e desenvolver*:
https://www.anpasgalegas.gal/wp-content/uploads/2023/07/GUIA-BOTRATO-DEFINITIVA-PARA-A-PA%CC%81XINA-WEB.pdf

Guía didáctica *Conectar sin que nos raye*:
https://donestech.net/files/guia_conectar_sin_que_nos_raye.pdf

Laboramorio: Prevención de la violencia de género en la adolescencia. Preguntas, juegos y actividades:
https://educagenero.org/laboramorio-prevencion-de-la-violencia-de-genero-en-la-adolescencia

La historia de Pepe y Pepa:
https://hezkidetzagune.euskadi.eus/documents/28359056/0/05.-HERRAMIENTA+4.+LA+HISTORIA+DE+PEPA+Y+PEPE.pdf/4324a9a5-291e-0ffc-3ed9-373a823728cb

Guía de buen trato y prevención de la violencia de género:
content/uploads/sites/4/2018/01/guia_buenostratos_-junta-de-andalucia.pdf

Guía didáctica *Coeduca, destruye, transforma. Dinámicas de grupo por los buenos tratos: hacia pedagogías interseccionales*:
https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/juventud/multimedia/documentos/programas/ALIADAS/2026/Guia-Coeduca-Deconstruye-Transforma-2Ed-2026.pdf

Guía de actuación ante casos de violencia de xénero no ámbito educativo:
https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/guiaviolenciaxenero_0.pdf



FICHA 5

A RELACIÓN DOS SEXOS A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA



FICHA 5

A RELACIÓN DOS SEXOS A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA

O mundo virtual é parte da realidade cotiá. Un espazo de comunicación e relación das diferentes dimensións da vida individual e social. Ás xeracións actuais atribúeselles o coñecemento sobre dispositivos, aplicacións e medios virtuais, coa denominación propia de *nativos dixitais*. Mentres, o seu coñecemento técnico non implica unha educación propia no medio que repercuta nun manexo positivo e responsable deste. O espazo virtual ten unhas características propias, unha idiosincrasia particular, que é preciso analizar e coñecer co fin de que sexa un recurso positivo e útil.

Nos últimos tempos, cuestións como o *ciberbullying*, o envío de fotografías e contidos íntimos ou a súa creación a través da IA, o control virtual como pode ser a xeolocalización, o *ghosting*, etc. constitúen unha realidade sobre a que é preciso intervir para dotar de ferramentas educativas que eviten situacións indesexadas e posibiliten unha navegación segura, responsable e respectuosa.

Obxectivos

- Potenciar a actitude crítica e reflexiva na toma de decisións.
- Posibilitar un uso da tecnoloxía dun xeito responsable e positivo.
- Reflexionar sobre o uso da tecnoloxía nas relacións persoais.

Materiais necesarios

- Documento da actividade.

Desenvolvemento da actividade

A través dun documento con varios enunciados referentes ao uso da tecnoloxía nas relacións e na sexualidade propiciarase un debate na aula para que sexa a mocidade a que achegue as súas opinións e constrúa reflexións que sexan de beneficio común. O/A docente encargarase de mediar e incentivar o alumnado a participar, e xuntará información relevante en relación con este tema. Trátase de achegar unha visión crítica que os axude a valorar os diferentes aspectos e as opcións que forman parte das súas relacións persoais e que moitas veces están condicionadas e influídas por factores externos de forma negativa.

Pódense empregar os vídeos que aparecen no apartado de bibliografía e recursos de interese como material de apoio para o traballo dos contidos.

CUESTIONARIO PARA DEBATER NA AULA

. Se envío un whatsapp a alguén que está en liña e non me contesta sinto frustración e ás veces mesmo enfado.

. Se estás en parella, o normal é coñecer o código de acceso do seu teléfono xa que non hai nada que ocultar, e/ou activar a xeolocalización para saber onde está.

- Polas redes sociais digo cousas que non diría en persoa, tanto boas como malas.
- Cando remata unha relación de parella, as fotos que formaron parte da intimidade da parella poden pasarse a xente allea á relación.
- Despois de ter varias citas cunha persoa e esta desaparece, deixa de escribirche e mesmo te bloquea, iso é o normal, quere dicir que xa non ten interese.
- A pornografía ofrece unha visión distorcida da sexualidade.
- A diversidade corporal é unha realidade, así que é natural que nas redes se amosen corpos diversos.
- Crear *deepfakes* con intelixencia artificial, como poden ser imaxes pornográficas, pode facer que se incorra nun delito de inxurias, contra a intimidade ou de pornografía infantil.

Indicacións metodolóxicas

- A mocidade actual, a miúdo coñecida como *nativos dixitais*, naceu e creceu inmersa na era tecnolóxica. Para eles e elas, manexar os dispositivos electrónicos e as aplicacións é practicamente intuitivo. Porén, a pesar da súa familiaridade coa tecnoloxía, é habitual que carezan das ferramentas necesarias para desenvolver unha conduta segura, responsable e positiva nos contornos virtuais, dadas as particularidades da linguaxe e o funcionamento destes espazos.
- Hai unha serie de *normas sociais* que temos claras na convivencia física, pero parece que non é así na convivencia virtual. Ningunha persoa colle unha foto doutra persoa, imprímea e pégaa no taboleiro do instituto ou na rúa; por que si o facemos a través doutros taboleiros como poden ser as redes sociais? Por que non fago mofa e insulto á cara, pero si o fago a través do móbil ou do ordenador? Podemos traballar con eles e con elas o concepto *netiqueta* e que sexan eles e elas mesmas as que creen esas normas de convivencia tecnolóxica.
- Respecto da pornografía, é de interese facerlles chegar que é un material creado co obxectivo de producir excitación, non educar ou ensinar como se desenvolven os encontros eróticos. A pornografía máis accesible e máis consumida está guionizada, representa encontros nos que predominan os estereotipos e roles, as desigualdades, a penetración como centro dos encontros, e mesmo a violencia. Esta confusión entre o real e o guionizado, está provocando a *pornificación* dos encontros eróticos entre a mocidade, e as consecuencias que isto pode arrastrar (crear expectativas irreais sobre a sexualidade, promover condutas de risco, favorecer a preocupación pola imaxe corporal, cousificar a muller e favorecer a violencia de xénero e a violencia sexual).
- Respecto da IA, as interaccións con *chatbots* de IA, especialmente aqueles que simulan relacións románticas ou íntimas, poden crear expectativas pouco realistas sobre o que implican as relacións humanas. Os *chatbots* poden ser "perfectos", compracentes e sempre dispoñibles, o que pode dificultar a navegación das complexidades e os desafíos das relacións reais.

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 22 á 23.

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Web Pantallas Amigas:
https://www.pantallasamigas.net

Web Pantallas Amigas- Netiquétate:
https://www.pantallasamigas.net/netiqueta-joven-para-redes-sociales-ciudadania- digital-y-ciberconvivencia/

Nuevos modelos de comunicación en parejas jóvenes: guía.
https://www.gijon.es/es/publicaciones/nuevos-modelos-de-comunicacion-en-parejas- jovenes

Nuevos modelos de comunicación en parejas jóvenes: propuesta para intervención: https://parejasjovenesblog.wordpress.com

Guía sexting positivo
https://www.cmpa.es/espanol/publicaciones/guia-didactica-sextingpositivo-cast/ast/gall-ast

Nuevos espacios de seducción CMPA:
https://www.cmpa.es/espanol/publicaciones/nuevos-espacios-de-seduccion

Guía didáctica Vive y deja vivir, programa sobre las ciberviolencias de género:
https://fundacionmujeres.es/wp-content/uploads/2023/08/FM-VDV-Guia-Ciberviolencias-de-Genero-INTERACTIVO.pdf

Guía sobre pornografía para profesionales y mediadores juveniles:
https://aplec-i.org/wp-content/uploads/2025/02/Guia-Pornografia-web-28_11.pdf

Guía Ni Héroes ni zorras, para trabajar el consumo de pornografía en menores (13 a 18 anos):
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=8160&tipo=documento

Guía Construcción del imaginaro sexual en las personas jóvenes, la pornografía como escuela:
https://www.cmpa.es/espanol/publicaciones/construccion-del-imaginario-sexual-en-las-personas-jovenes-la-pornografia-como-escuela

Agencia Española de Protección de Datos, #Canal Prioritario:
https://www.aepd.es/canalprioritario



FICHA 6

CULTIVANDO HABILIDADES



FICHA 6

CULTIVANDO HABILIDADES

Moitas veces, a toma de decisións facémola en función do noso contorno, do que se espera de nós, das nosas condutas e intereses. A sociedade invita a certos comportamentos que posiblemente non sexan os escollidos pola persoa que os realiza. O grupo de iguais é un grupo de apoio moi importante na adolescencia, pero tamén o grupo de presión máis condicionante á hora de tomar certas decisións.

Se falamos de sexualidade e, en concreto, da erótica, podemos dicir que tamén existe presión para a iniciación neste eido. A mocidade recibe mensaxes de presión para comezar a ter encontros, para experimentar con certas prácticas, para facelo en determinadas condicións, o que pode chegar a prexudicar as relacións entre iguais. Igual que sucede co consumo de substancias ou as presións estéticas que xeran conflitos e disfuncións na mocidade, tamén sucede no mundo da erótica.

Obxectivos

- Aprender a identificar e responder de maneira axeitada á presión de grupo.
- Analizar alternativas de solución cando nos sometemos á presión negativa.
- Favorecer a comunicación entre o grupo.

Materiais necesarios

- Ficha de traballo.

Desenvolvemento da actividade

O alumnado senta en círculo. Dúas persoas voluntarias representarán unha situación na que unha persoa exercerá presión sobre outra, collendo como exemplos as situacións que se presentan.

- Sobes unha foto ao Insta na praia e comezas a recibir comentarios criticando o feito de que se vexan os pelos das axilas. Dinche que é noxento, antihixiénico, que non deberías compartir unha foto así. Como reaccionas? Respondes aos comentarios? Eliminas a publicación?

- Estades en grupo no parque onde hai varias persoas fumando porros. Ofréceche fumar unha persoa que che gusta, pero ti non fumas. Que farías?

- A túa parella pídeche tatuarvos os vosos nomes como mostra de amor. Que farías?

- Levas tempo coa túa parella e proponche ter relacións sexuais. Ti non o ves aínda claro, pero insiste dicíndoche que xa o necesita e que, ademais, todo o mundo xa o fixo. Que lle dirías?

Tras a representación, as persoas voluntarias reflexionarán sobre como se sentiron, tanto a persoa que realizaba a presión como a que respondía ao verse apremada. Posteriormente, o grupo analizará como defendeu a súa posición a persoa que resistía á presión e comentará outras posibilidades de resposta á situación suscitada.

Retomando a última das situacións tratadas (a da presión para ter relacións), abordamos o tema do consentimento de forma específica. O consentimento fai referencia ao acordo verbal ou non verbal para participar nun encontro sexual. É o requisito mínimo para que as relaciones sexuais sexan relacións sexuais e non violencia sexual. As relacións sexuais teñen que darse en pé de igualdade, é dicir, se as persoas que participan nelas están en situacións de poder asimétricas, pode ser importante poñer moita atención a que non se convertan en desigualdade, abuso de poder, instrumentalización, ou violencia.

Presentarase o vídeo *Explicamos el consentimiento*, un vídeo que fai unha analoxía entre o consentimento sexual e o feito de tomar té. Seguirase a ficha de traballo para guiar as reflexións en relación con este tema.

Consentimiento sexual explicado con té:
Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8

1.- Despois de ver o vídeo, como definiriades que é o consentimento sexual?
2.- Por que pensades que existen relacións sexuais sen consentimento?
3.- Hai unha idade legal para consentir?
4.- Cales pensades que son as claves para garantir relacións consentidas?

Analizamos as claves do consentimento do folleto da campaña Con-Sentido:
www.cmpa.es/espanol/inicio/apartados/guiasdidacticas/con-sentido-folleto-y-guia-para-el-profesorado

Indicacións metodolóxicas

- A adquisición de ferramentas para unha negociación positiva entre iguais facilitará unhas relacións persoais baseadas no respecto e nunha comunicación activa.
- A verbalización de situacións similares pode contribuír a unha reflexión grupal, así como á resolución de conflitos entre todos e todas, dirixidos polo/a docente.
- Reflexionar sobre o porqué en determinadas ocasións temos claro o noso posicionamento e noutras nos sentimos máis vulnerables.

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 24 á 27.

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Guía para la prevención de la violencia sexual en jóvenes y adolescentes:
https://www.granada.org/intranet/bolmujer.nsf/8698d6a110f45cdbc125753700481017/de825a83a3878916c1257ecb0044a8fe/$FILE/Guia%20Didactica%20Prevenci%C3%B3n%20Violencia%20Sexual%20en%20j%C3%B3venes.%202015.pdf

Proxecto Sexualitats, dinámica: Solo sí es sí: estrategias de comunicación para prevenir violencias:
https://sexualitats.sidastudi.org/upload/media/attachments/0001/02/5dca1215fb13d5752707102fd83a68b79ee76e2e.pdf

Guía Construyendo salud: promoción de desarrollo personal y social
Páxina 71: Toma de decisións https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/contruyendoSaludProfesor_2002.pdf
Páxina 89: A presión dos compañeiros
https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/contruyendoSaludProfesor_2003.pdf

Guía para el profesorado Con-sentido:
https://www.cmpa.es/espanol/publicaciones/guia-para-el-profesorado-con-sentido?npag=5

Actividades para traballar a autoestima:
https://www.sanidad.gob.es/en/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado4_2.pdf



FICHA 7

ACONCEPCIÓN, CONCEPCIÓN E ITS



FICHA 7

ACONCEPCIÓN, CONCEPCIÓN E ITS

Nos programas de educación sexual, a prevención dos embarazos non planificados e das infeccións de transmisión sexual (ITS) son temas fundamentais para traballar.
No entanto, en ocasións, ocupan a posición principal e fan esquecer outras cuestións que son elementos clave da sexualidade humana. Dende o modelo biográfico da sexoloxía, partimos do concepto de diversidade, de que cada persoa se constrúe como ser único e particular, de que non hai normas ou fórmulas sobre que facer ou como facelo, senón que depende de cada persoa, dos seus tempos, ritmos e desexos. Deste xeito, falamos de que todo o corpo é sensible e sensitivo e a erótica se volve un mapa para explorar e descubrir, no que a penetración é unha práctica, pero non ten por que ser a única ou máis importante. Por isto falamos de prácticas conceptivas e aconceptivas, é dicir, daquelas que implican posibilidade de embarazo e as que non.

Obxectivos

- Contribuír ao coñecemento da erótica persoal.
- Potenciar o uso do preservativo como método de protección ante os embarazos non planificados e as infeccións de transmisión sexual (ITS)

Materiais necesarios

- Ficha da actividade

Desenvolvemento da actividade

Dividirase ao alumnado en pequenos grupos (4 ou 5 persoas). Cada grupo terá que elaborar unha lista de prácticas eróticas, tentando que sexa o máis ampla posible. Unha vez rematada a tarefa, as listas compartiranse co gran grupo. A idea é recompilar no encerado toda a diversidade de prácticas, co propósito de visibilizar que hai erótica máis aló da penetración, e que todo o corpo é sensible. A continuación, nunha sección separada do encerado, baixo os títulos "prácticas conceptivas e aconceptivas", preguntarase ao grupo cales comportan posibilidade de embarazo (as que se coñecen como prácticas conceptivas) e cales non (prácticas aconceptivas). Deste xeito damos paso a introducir os bloques temáticos dedicados á prevención de infeccións de transmisión sexual (ITS) e aos embarazos non planificados.

Para que resulte un traballo máis dinámico, os grupos que xa tiñamos formados terán a misión de buscar información na internet para elaborar un pequeno folleto/presentación onde reflictan as características principais, tanto dos métodos de protección ante os embarazos non planificados e ante as ITS como das ITS en si mesmas. Ao remate da sesión pódeselle entregar ao alumnado o seguinte documento impreso sobre ITS elaborado polo equipo de Quérote+: https://nimbo.igualdadebenestar.org/s/bhWnO34AHfXQGA8 (contrasinal de acceso: Querote+ITS)

Indicacións metodolóxicas

- O/A docente transmitirá a importancia de adoptar unha actitude crítica na busca da información e a importancia de realizala en páxinas que dean garantías de fiabilidade nos seus contidos.
- Fará fincapé na resolución daquelas cuestións expostas con anterioridade e de xeito anónimo polo alumnado.

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 28 á 32.

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Guía básica para coñecer as infeccións de transmisión sexual (ITS), Sergas:

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/7461/Gu%C3%ADa%20B%C3%A1sica%20para%20Co%C3%B1ecer%20as%20ITS%202021.pdf

Infeccións de transmisión sexual:

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/557/ITS%20Pol%C3%ADptico.pdf

SexInvaders e os preservativos defensivos:

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/4084/SEX_INVADERS_GAL.pdf

Métodos de protección e anticonceptivos:

https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/M%C3%A9todos-anticonceptivos?idioma=ga

Guía Prácticas eróticas seguras frente a las ITS:

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/sexualidad_femenina_guia3.pdf



FICHA 8

HOXE DAMOS A CLASE NÓS



FICHA 8

HOXE DAMOS A CLASE NÓS

A adquisición e asentamento de novos coñecementos vén apoiada pola capacidade de transmisión desa mesma información no grupo de iguais. Na adolescencia, a mocidade dos cursos que teñen maior idade, os que van cursos por diante, adoitan ter unha maior influencia no espazo de relación, polo que se converten, moitas veces, en referentes e exemplos que hai que seguir. A posibilidade de poder exercer de transmisores e transmisoras de información axeitada, de ferramentas de comunicación ou de coñecementos de recursos aos que acudir para solicitar asesoramento, facilita que as relacións entre compañeiros/as de diferentes cursos poida chegar a exercer unha relación positiva. É interesante fomentar unha reciprocidade entre alumnado e profesorado que acabe sendo tamén parte dun proceso de relación entre iguais dentro dun mesmo centro.

Obxectivos

- Asimilar conceptos e concretalos para servir de ponte co alumnado de 2º da ESO do centro ou cursos análogos.
- Reflexionar sobre a importancia de como transmitimos e cales son as pautas para facelo.

Materiais necesarios

- Medios dixitais.

Desenvolvemento da actividade

Elaborar materiais coa finalidade de introducir aqueles temas abordados durante todo o ano a través das fichas e traballo en aula. Preténdese explicar deste xeito ás persoas participantes que van elaborar unha serie de materiais que serán presentados ao alumnado de 2º curso ou cursos análogos.

Divídese a clase por grupos e explícaselle que cada grupo vai confeccionar un material, sexa un vídeo, unha presentación (*canva*, *genially*, *prezi*, *power point*) ou un folleto sobre un dos temas tratados durante o programa. Ese material será o soporte que se empregará para explicarlle ao alumnado de 2º (ou curso análogo) o aprendido durante o curso respecto desta cuestión.

Valorarase que o material se faga en formato virtual para unha maior difusión e impacto social. De feito, é necesario o formato dixital para engadilo á memoria do proxecto.

Indicacións metodolóxicas

- Esta última ficha de traballo pode axudar a facer unha valoración dos contidos aprendidos.
- A resolución de dúbidas finais, a reflexión sobre os conceptos traballados e, sobre todo, o xeito de expresalo finalmente cun grupo de iguais facilitarán un traballo de continuidade no centro e na propia aula.

Referencias bibliográficas e recursos de interese

Algunhas das memorias do traballo realizado por centros participantes no programa Quérote+ o curso 2025/2026:

- IES Leliadoura (Ribeira): https://www.edu.xunta.gal/centros/iesleliadoura/node/1265
- IES Ricardo Mella (Vigo): https://construindoigualdadenomella.blogspot.com/search/label/QUEROTE%2B
- IES de Quiroga (Quiroga): https://www.edu.xunta.gal/centros/iesquiroga/node/1615
- IES de Foz (Foz): https://www.edu.xunta.gal/centros/iesfoz/taxonomy/term/185

Material de apoio para empregar na aula:
Presentación educación sexual – Programa Quérote+, diapositivas 33 á 34.

Fichas Sinerxía Curso 2026/27

Quérote+



XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE

Xacobeo 2027