

CONVOCATORIA 2026:

“O MEU SI”



ESCOLA DO QUERER



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE

FADEMGA

 Plena
inclusión
Galicia

ESCOLA DO QUERER

A Escola do Querer é un espazo seguro e estable onde nos reunimos un grupo de mulleres para aprender, compartir e reflexionar sobre como construír relacións afectivas e sexuais saudables, libres e sen violencia.

A través de dinámicas participativas, traballamos cuestións como o respecto, o consentimento, os límites, o desexo e a autoestima, para crear relacións baseadas na igualdade e no bo trato.

Con esta iniciativa fortalecemos a nosa capacidade de decisión sobre os nosos corpos, os vínculos que queremos establecer e as experiencias que desexamos vivir. Empregamos recursos accesibles e adaptados —como materiais en lectura fácil, apoios visuais e acompañamento profesional— que garanten a comprensión, a participación activa e a autonomía de cada unha de nós.

QUE É “O MEU SI”?

“O meu si” é a convocatoria deste ano para a Escola do Querer.

Son **5 sesións** en formación e educación sexual a mulleres.

Actividade gratuíta financiada pola Consellería de Política Social e Igualdade e xestionado polo programa “**Mulleres en Igualdade**”, de FADEMGA

Plena inclusión Galicia.





OBXECTIVOS DA ESCOLA

- Promover a igualdade de xénero como base ante calquera forma de violencia.
- Recoñecer o que é unha relación sa e o que non o é.
- Aprender a expresar desexos, límites e emocións.
- Previr situacións de abuso ou manipulación e coñecer recursos de apoio.
- Fomentar a autoestima, o bo trato e o dereito a querer e ser querida.
- Fomentar a creación de contornas seguras.

ESTA ESCOLA DIRÍXESE A

- Entidades que apoiem a persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento.
- Buscamos un grupo estable durante todas as sesións: entre 6-10 participantes mulleres con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento.



ONDE E CANDO?

A Escola desenvólvese **na propia entidade de referencia que o solicite.**

Para poder desenvolve-lo precisamos a cesión dunha aula na entidade.

A idea é adaptalo á dinámica habitual do día a día de cada entidade. Por exemplo: cadrar o descanso habitual de media mañá co descanso das sesións para facilitar a organización.

A Escola do querer ten unha duración de **5 semanas continuas** (1 sesión por semana).

Está planificada para que cada sesión teña unha duración de 2 horas e 30 minutos con descanso:

- 1ª parte da sesión + descanso + 2ª parte da sesión.

As sesións de “**O meu si**” deste 2026 impartiranse entre os meses de abril, maio, outubro e novembro a convir con cada entidade.

Poderá ser os **luns** ou os **martes**.



ESTRUTURA E SESIÓNS

1. “Que é querer?”

Avaliación inicial guiada sobre o amor, a amizade, o desexo e os afectos. Dinámicas con apoio visual e frases en lectura fácil.

2. “O meu corpo, o meu espazo”

Actividades para recoñecer o corpo, os límites físicos e emocionais, e o dereito a dicir “non”. Simulación de corpos para identificar sinais de respecto ou de abuso.

3. “Ligar con liberdade”

Prácticas de comunicación: como expresar interese, como saber se a outra persoa tamén quere, como actuar se non quero.

4. “Se algo vai mal..”

Estratexias para pedir axuda, recoñecer sinais de perigo e identificar persoas de confianza.

5. “Eu decido”

Dinámica final de empoderamento: cada muller crea o seu “contrato de relacións saudables” con frases e imaxes de expectativas afectivas, necesidades e límites persoais.



Impartido por:

- Profesional da federación formada en materia de prevención de violencia de xénero, igualdade e sexualidade.

Ficha de interese:

- Cubre [este formulario](#) para amosar o teu interese na actividade.
- No punto 5 marca “**Escola do querer**” e cumprimenta os datos da persoa de referencia para a correcta organización (do punto 6 ao 10).
- Tes de prazo para enviarnos o teu interese ata o **13 de marzo**.
- Unha vez teñamos o teu interese de participación, contactaremos contigo!
- E se tes calquera dúbida sobre o proceso... chámamos ao **981 51 96 50** ou escribe a areasocial@fademga.org preguntando por Antía Portomeñe.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE

FADEMGA

 Plena
inclusión
Galicia