



CARINGU

CATÁLOGO DE CURSOS



DEPARTMENT OF
RECREATION, PARKS &
CULTURAL ACTIVITIES

Nombre del curso	Descripción del curso
Cursos dirigidos por un facilitador	
 Sponsored by the Alexandria Youth Services Coordinating Council	Todos podemos fomentar activos de desarrollo Los participantes conocerán el enfoque de los Activos de Desarrollo, así como otra información valiosa sobre cómo brindar apoyo y cuidado a nuestros jóvenes, a su futuro y al bienestar de nuestra comunidad. 6 horas (4 horas de CEU o unidad de educación continua) Modalidad presencial y virtual <i>Idioma de instrucción: inglés</i>
 HEALTHY TOUCH & BOUNDARIES	Contacto saludable Contacto saludable de la organización “Darkness to Light” (de la oscuridad a la luz) ofrece pautas basadas en evidencia para establecer límites seguros y un contacto afectuoso, protegiendo así a los niños del abuso sexual. 1 hora Virtual <i>Idioma de instrucción: inglés y español</i>
	Introducción a la mentoría El equipo del Alexandria Mentoring Partnership compartirá los fundamentos de la mentoría, explorará las necesidades de Alexandria, presentará los programas asociados y responderá preguntas de adultos comprometidos que den el primer paso para convertirse en mentores. 1 hora Modalidad presencial y virtual <i>Idioma de instrucción: inglés</i>
 The three simple steps anyone can learn to help save a life from suicide.	QPR: Question, Persuade, and Refer (Preguntar, Persuadir, y Remitir) Capacitación en prevención del suicidio. Aprenda tres pasos sencillos que cualquier persona puede utilizar para ayudar a salvar una vida. Los participantes adquirirán habilidades para reconocer las señales de advertencia y saber cómo preguntar, persuadir y remitir a alguien para que reciba ayuda. 2 hrs (2 horas de CEU o unidad de educación continua) Virtual <i>Idioma de instrucción: inglés</i>



SMOOTH TRANSITIONS

Transiciones fluidas

Diseñada para padres y tutores, esta capacitación brindará herramientas valiosas para comunicarse mejor, gestionar el estrés y fortalecer los vínculos familiares. Gracias al apoyo personalizado y a un espacio seguro para compartir experiencias, los cuidadores terminan sintiéndose más conectados, seguros de sí mismos y empoderados.

1 hora

Virtual

Idiomas de instrucción: inglés y español



Stewards of Children® (Guardianes de los niños)

Stewards of Children® (Guardianes de los niños), el programa de capacitación insignia de la organización “Darkness to Light” (de la oscuridad a la luz), enseña a los adultos medidas prácticas que pueden adoptar para reducir los casos de abuso sexual infantil en sus organizaciones, familias y comunidades.

3 horas

Modalidad presencial y virtual

Idioma de instrucción: inglés



Comprender las ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia)

Esta experiencia educativa ayuda a los participantes a desarrollar un lenguaje común en torno a las ACE (Experiencias Adversas en la Infancia), el trauma y la resiliencia en nuestra comunidad, transformando así nuestra mentalidad sobre lo que todos podemos hacer para construir comunidades más resilientes y saludables.

2 horas (2 horas de CEU o unidad de educación continua)

Virtual

Idioma de instrucción: inglés



Welcoming Afghan Refugees into Our Community

Cómo acoger a los refugiados afganos: capacitación para miembros de la comunidad

Esta capacitación introductoria está dirigida a miembros de la comunidad que deseen comprender mejor y apoyar a los refugiados afganos que se están reasentando en nuestra zona. Los participantes explorarán el contexto histórico y cultural de Afganistán, conocerán los desafíos y traumas que han vivido muchos refugiados y aprenderán formas prácticas y culturalmente sensibles de brindar apoyo. El curso también fomenta la confianza para crear entornos inclusivos y acogedores donde los recién llegados puedan sentirse respetados, seguros y valorados. Abierta a todos los adultos, esta capacitación promueve la empatía, la sensibilización y una conexión significativa con la comunidad.

1 hora

Presencial

Idioma de instrucción: inglés



Youth Mental Health First Aid Training

Los Primeros Auxilios de Salud Mental para Jóvenes constituyen una capacitación esencial, basada en evidencia, diseñada para dotar a los adultos de los conocimientos y las herramientas necesarios para ayudar a los adolescentes (de 12 a 18 años) que puedan estar atravesando una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, o que simplemente estén pasando por dificultades en silencio.

8 horas (8 horas de CEU o unidad de educación continua)

Modalidad presencial y virtual

Idioma de instrucción: inglés

Por favor, comuníquese con mentoring@alexandriava.gov si le interesa programar un curso dirigido por un facilitador para un grupo, fuera de los horarios de capacitación de CaringU ya establecidos.

Cursos en línea asincrónicos



El arte de estar presente: humildad cultural para adultos que cuidan de otros

Domina el arte de estar presente para los demás de una manera que los haga sentirse vistos.

Duración estimada: 17 minutos

Idioma de instrucción: inglés



Introducción a la universidad: Estudiantes de primera generación

Este curso está diseñado para fortalecer la confianza de los estudiantes de primera generación, explicándoles cómo desenvolverse en el proceso de planificación y solicitud de ingreso a la universidad. Si bien el curso se centra en la perspectiva del estudiante, también ofrece información valiosa para padres, tutores y otros adultos interesados en comprender mejor el proceso y apoyar a los estudiantes en cada etapa.

Duración estimada: 13 minutos

Idioma de instrucción: inglés



Disciplina sin castigos

Este curso presenta un enfoque positivo de la disciplina que se centra en enseñar y guiar a los niños sin recurrir a castigos, al miedo ni a los gritos. Los participantes aprenderán estrategias prácticas para fomentar la conexión, emplear respuestas coherentes y adecuadas a la edad, y apoyar un comportamiento y un desarrollo saludables.

Duración estimada: 12 minutos

Idiomas de instrucción: inglés y español



Explorando el mundo: ¡Estudios en el extranjero y año sabático!

Este curso introduce a los estudiantes a las oportunidades de estudiar en el extranjero y tomarse un año sabático, incluyendo sus beneficios, la selección de programas, los pasos de planificación y los desafíos comunes antes, durante y después de la experiencia. Si bien está diseñado para estudiantes, también es un recurso valioso para padres, educadores y otros adultos que apoyan a los jóvenes durante el proceso y desean aprender más sobre las oportunidades de educación internacional.

Duración estimada: 11 minutos

Idioma de instrucción: inglés



Formación de grupos

Este curso explora el proceso de formación de grupos, incluyendo cómo se crean, cómo evolucionan a través de cinco etapas y los comportamientos, emociones y desafíos que pueden surgir en el camino. También destaca el papel de los facilitadores y de los adultos que brindan apoyo y cuidado a la hora de fomentar dinámicas grupales saludables, gestionar conflictos y promover la conexión y el crecimiento.

Duración estimada: 8 minutos

Idioma de instrucción: inglés



Población hispana/latinx en Alexandria

Este curso tiene como objetivo fomentar la conciencia cultural mediante el estudio de la población hispana y latinx de Alexandria, incluyendo sus valores culturales, roles de género, experiencias migratorias, historia comunitaria – como la de Chirilagua– y los desafíos comunes que enfrentan las familias migrantes.

Duración estimada: 10 minutos

Idiomas de instrucción: inglés y español



How to Set and Maintain Healthy Boundaries

This course provides an overview of setting and maintaining healthy boundaries, including what boundaries are, why they matter, and how to recognize when they need improvement. Participants will learn practical strategies for creating and communicating boundaries, as well as how to navigate common challenges to protect their well-being and relationships.

Estimated duration: 9 min

Language of instruction: English



Internet Safety for Parents, Guardians, & communities

NetSmartz is an online safety program through the National Center for Missing & Exploited Children. This presentation helps to provide participants with helpful information, prevention tools to protect the children in their lives, and shares best practices to respond to children if something happens.

Estimated duration: 80 min

Language of instruction: English



Managing Healthy Screen Time

This course defines screen time, discusses best practices for different age groups, and shares tips for consuming digital media, taking breaks, and more.

Estimated duration: 9 min

Language of instruction: English



The Mentor's Playbook: Communication & Feedback Strategies

While framed through the mentor-mentee relationship, the approaches discussed in this course are designed for all caring adults. This course shares strategies for communicating clearly and respectfully, giving feedback that motivates growth, and strengthening trust with mentees (i.e., youth).

Estimated duration: 15 min

Language of instruction: English



The Mentor's Playbook: Strategies for Building Trust and Impact

While framed through the mentor-mentee relationship, the approaches discussed in this course are designed for all caring adults. This course provides practical strategies for building trust, connection, and positive relationships with young people through core skills such as active listening, consistency, fostering a growth mindset, and practicing vulnerability.

Estimated duration: 10 min

Language of instruction: English



Online Safety Trends & Resources

This course will provide a clear understanding of online risks youth are facing today and help recognize potential warning signs and provide guidance on how to respond appropriately if concerns regarding online safety do arise. It will also provide practical strategies to create safer environments for youth and resources to support you and the young people in your life.

Estimated duration: 90 min

Language of instruction: English

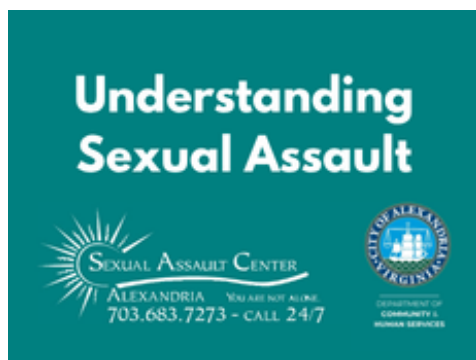


Substance Use 101

This course introduces what substances are and how they affect the brain and body, while helping you recognize signs of use and overdose. It also explores the connection between substance use and mental health, and equips you with practical ways to help others and access support resources.

Estimated duration: 17 min

Language of instruction: English



Understanding Sexual Assault

The City of Alexandria's Sexual Assault Center offers support to victims of sexual assault and their families and friends. Additionally, they provide trainings, information, and presentations to local schools and organizations.

Estimated duration: 35 min

Language of instruction: English



Welcome to CaringU!

Welcome to CaringU! This short introductory course will provide background information, highlight the importance of your role as a caring adult, and walk you through using the online learning portal. Once completed, you'll gain access to all CaringU courses and resources designed to help you build the skills, confidence, and knowledge to better support the young people in your life. Thank you for supporting Alexandria's youth!

Estimated duration: 8 min

Language of instruction: English