CARINGU
CATÁLOGO DE CURSOS

DEPARTMENT OF RECREATION, PARKS & CULTURAL ACTIVITIES

Nombre del curso	Descripción del curso
Cursos dirigidos por un facilitador	
	**Capacitación para proveedores colaboradores** *Facilitado por Espacio Seguro NOVA* Capacita a los proveedores de servicios para apoyar a los jóvenes LGBTQIA+ mediante el fomento de la autoconciencia, la enseñanza de conceptos clave sobre la comunidad LGBTQIA+ y estrategias para orientar a los jóvenes en temas de citas, la creación de vínculos saludables y la prevención de relaciones abusivas. 1.5 horas | Presencial y virtual | inglés
	**Marco de relaciones de desarrollo** *Facilitado por MENTOR MD|DC* Las relaciones de desarrollo ayudan a los jóvenes a descubrir quiénes son, desarrollar sus capacidades y aprender a contribuir al mundo que los rodea. Explore este marco y los enfoques probados que ayudan a los jóvenes a prosperar. 1.5 horas | Virtual | inglés
	**Todos podemos fomentar activos de desarrolo** *Facilitado por el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos* Los participantes aprenderán sobre el enfoque de los Activos del Desarrollo y sobre formas de brindar apoyo y cuidado a nuestros jóvenes, a su futuro y al bienestar de nuestra comunidad. 6 horas (4 horas de CEU) | Presencial y virtual | inglés
	**Capacitación sobre concientización acerca de las pandillas** *Facilitado por el Departamento de Servicios de Justicia Comunitaria* Una visión general de la vinculación con pandillas, que incluye señales, factores de riesgo, prevención, intervención y recursos locales para apoyar a los jóvenes y a las familias. 1 hora | Presencial | inglés

	**Contacto saludable** *Facilitado por el Centro para los Niños de Alexandria* 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 | inglés y español
	**Cómo ser un adulto al que se puede acudir** *Facilitado por by MENTOR MD|DC* Los jóvenes buscan adultos accesibles a quienes puedan acudir en busca de ayuda para afrontar el estrés y los desafíos. Los participantes aprenderán a convertirse en adultos de confianza a los que se puede consultar abiertamente. 1.5 horas | Virtual | inglés
	**¡Basta con un adulto que se preocupe!** *Facilitado por la Directora de Psicología Escolar de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria* Aprenda a reconocer cuándo los jóvenes pueden estar enfrentando problemas de salud mental, cómo responder de manera solidaria y cuándo y cómo buscar apoyo adicional. 1.5 horas | Presencial | inglés
	**Introducción a la mentoría** *Dirigido por la Alianza de Mentoría de Alexandria (AMP)* Conoce los fundamentos de la mentoría, las necesidades de Alexandria y los programas asociados de AMP, y formula tus preguntas para dar el primer paso hacia convertirte en mentor. 1 hora | Presencial y virtual | inglés
	**QPR: Question, Persuade, and Refer (Preguntar, Persuadir, y Remitir)** *Facilitado por el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos* 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 alerta, así como para preguntar, persuadir y derivar a alguien a recibir ayuda. *2* horas (2 horas de CEU) | Virtual | inglés



Transiciones fluidas

Facilitado por by Servicios Familiares del Norte de Virginia

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

1 hora | Virtual | inglés y español



Guardianes de los niños (Stewards of Children®)

Facilitado por el Centro para los Niños de Alexandria

Guardianes de los niños (Stewards of Children®), el programa de capacitación insignia de Darkness to Light, 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 | Presencial y virtual | inglés



Hablar salva vidas

Facilitado por la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

Una presentación dirigida a la comunidad que abarca el panorama general del suicidio, las investigaciones sobre su prevención y lo que las personas pueden hacer para ayudar a salvar vidas.

1 hora | Presencial y virtual | inglés



Understanding ACEs

Facilitado por el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos

Desarrollar un lenguaje común en torno a las ACE (Experiencias Adversas en la Infancia o ACEs por sus siglas en inglés), el trauma y la resiliencia, transformando nuestra mentalidad sobre lo que podemos hacer para construir comunidades más resilientes y saludables.

2 horas (2 horas de CEU) | Virtual | inglés



Dando la bienvenida a los recién llegados afganos

Facilitado por el Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales

Aprenda a apoyar a los refugiados afganos mediante la sensibilidad cultural, la comprensión del trauma y prácticas inclusivas para ayudar a construir una comunidad acogedora.

1 hora | Presencial | inglés



Capacitación en primeros auxilios de salud mental para jóvenes

Facilitado por el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos

Una capacitación basada en evidencia para dotar a los adultos de conocimientos y herramientas que les permitan ayudar a adolescentes (de 12 a 18 años) que puedan estar atravesando una crisis de salud mental o de consumo de sustancias.

8 horas (8 horas de CEU) | Presencial y virtual | 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 Linea



Adolescent Thriving

Este curso está dedicado al Dr. Peter Benson (1946–2011) y ofrece una visión general del desarrollo pleno de los adolescentes (o *thriving*), el enfoque RISE y orientación práctica para los adultos interesados en apoyar dicho desarrollo.

13 minutos | inglés



Adoptar una mentalidad de mentoría

Descubra cómo cualquier persona (¡incluido usted!) puede adoptar una mentalidad de mentoría al trabajar con jóvenes. Esto abarca las actitudes, los valores o la filosofía esenciales con los que se aborda el rol de mentor. Dicha mentalidad va más allá de simplemente crear una cultura que fomente las relaciones de mentoría; también implica estructurar la mentoría de manera constructiva y beneficiosa, respetando las diferencias y la diversidad, y cultivando un progreso positivo.

71 minutos | inglés



El arte de estar presente: humildad cultural para adultos que se preocupan por otros

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

17 minutos | inglés



Colegio 101: Estudiantes de primera generación

Este curso está diseñado para fomentar la confianza de los estudiantes de primera generación, repasando 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 a lo largo del camino.

13 minutos | inglés y español



Colegio 102: Consejos de apoyo familiar

En este curso, revisaremos las preguntas frecuentes de las familias de estudiantes que son los primeros en asistir a la universidad, analizaremos estadísticas sobre los estudiantes de primera generación, examinaremos las mejores prácticas para apoyar a estos estudiantes y debatiremos cómo potenciar y fortalecer su identidad como estudiantes de primera generación.

8 minutos | inglés

MENTOR
MARYLAND | DC

CULTURAL HUMILITY & MENTORING

Humildad cultural y mentoría

¿Qué significa practicar la humildad cultural en el ámbito del desarrollo juvenil? La humildad cultural es el concepto de mantener una actitud humilde respecto al propio conocimiento sobre la cultura y las identidades sociales de los demás. Las investigaciones demuestran que practicar la humildad cultural es fundamental para establecer vínculos con los jóvenes; en este taller explicaremos por qué es tan importante y cómo ponerlo en práctica con las personas a las que usted acompaña.

56 minutos | 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 al castigo, 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.

12 minutos | inglés y español



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

Este curso presenta a los estudiantes las oportunidades de estudiar en el extranjero y del año sabático, incluidos sus beneficios, selección de programas, pasos de planificación y 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 aprenden más sobre las oportunidades de educación internacional.

11 minutos | inglés y español



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. Asimismo, destaca el papel de los facilitadores y de los adultos comprometidos a la hora de fomentar dinámicas grupales saludables, gestionar conflictos y promover la conexión y el crecimiento.

8 minutos | inglés y español



Guiando a los jóvenes hacia la buena ciudadanía

Este curso ofrece un punto de partida para que los adultos comprometidos involucren a los jóvenes en conversaciones sobre la historia de Estados Unidos, los valores cívicos y el buen ejercicio de la ciudadanía. Explorará la importancia de estos temas, conocerá documentos históricos clave y principios democráticos, reflexionará sobre el significado de la ciudadanía, descubrirá formas cotidianas de dar ejemplo de buen civismo y encontrará recursos para fomentar conversaciones significativas con los jóvenes.

12 minutos | inglés y español



Población hispana/latinx en Alexandria

Este curso tiene como objetivo generar conciencia cultural explorando la población hispana y latina en Alexandria, incluidos los valores culturales, los roles de género, las experiencias migratorias, la historia comunitaria como Chirilagua y los desafíos comunes que enfrentan las familias migrantes.

10 minutos | inglés y español



Cómo establecer y mantener límites saludables

Este curso proporciona una descripción general sobre cómo establecer y mantener límites saludables, incluido qué son los límites, por qué son importantes y cómo reconocer cuándo necesitan mejorar. Los participantes aprenderán estrategias prácticas para crear y comunicar límites, así como también cómo afrontar desafíos comunes para proteger su bienestar y sus relaciones.

9 minutos | inglés y español



Concienciación sobre la trata de personas para adultos comprometidos

Campaña Azul (Blue Campaign) es una campaña nacional de concienciación pública diseñada para educar a la población sobre cómo reconocer los indicadores de la trata de personas y cómo responder adecuadamente ante posibles casos.

10 minutos | inglés



Creciente inclusión

Bienvenidos a «Increasing Inclusivity» (Fomento de la inclusión), un programa de formación dinámico y estimulante, diseñado para dotar a los participantes de los conocimientos y las habilidades necesarios para crear un entorno más inclusivo y equitativo. En un mundo que prospera gracias a la diversidad, este curso profundiza en los principios fundamentales de la inclusión, ofreciendo a los asistentes estrategias y perspectivas prácticas para promover una cultura de pertenencia y respeto.

8 minutos | inglés y español



Seguridad en Internet para padres, tutores y comunidades

NetSmartz es un programa de seguridad en línea del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing & Exploited Children). Esta presentación ofrece a los participantes información útil y herramientas de prevención para proteger a los niños de su entorno, además de compartir las mejores prácticas para responder ante ellos si llegara a ocurrir algún incidente.

80 minutos | inglés

	**Introducción a las prácticas restaurativas** Este curso está diseñado para brindar a los participantes una comprensión fundamental de los enfoques restaurativos y su aplicación en el fomento de comunidades positivas e inclusivas en las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria. El curso tiene como objetivo dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarios para desarrollar una mentalidad restaurativa, haciendo hincapié en los principios de responsabilidad, construcción de relaciones y bienestar comunitario. *9 minutos | inglés*
	**Gestionar un tiempo saludable frente a la pantalla** Este curso define el tiempo frente a la pantalla, analiza las mejores prácticas para diferentes grupos de edad y comparte consejos sobre el consumo de medios digitales, la realización de pausas y más. *9 minutos | inglés y español*
	**El manual del mentor: Estrategias de comunicación y retroalimentación** Aunque se enmarcan en la relación entre mentor y mentorado, los enfoques tratados en este curso están diseñados para cualquier adulto que se preocupe por el bienestar de los jóvenes. El curso ofrece estrategias para comunicarse de manera clara y respetuosa, brindar retroalimentación que fomente el crecimiento y fortalecer la confianza con los mentorados (es decir, los jóvenes). *15 minutos | inglés y español*
	**El manual del mentor: Objetivos E.M.A.R.T (o S.M.A.R.T. por sus siglas en inglés)** Este curso ofrece una visión general del marco S.M.A.R.T. para el establecimiento de objetivos –una herramienta poderosa que ayuda a transformar aspiraciones vagas en un plan de acción concreto–, con especial énfasis en la orientación para mentores. *11 minutos | inglés*



El manual del mentor: estrategias para generar confianza e impacto

Si bien se enmarcan en la relación mentor-aprendiz, los enfoques discutidos en este curso están diseñados para todos los adultos solidarios. Este curso proporciona estrategias prácticas para generar confianza, conexión y relaciones positivas con los jóvenes a través de habilidades básicas como la escucha activa, la coherencia, el fomento de una mentalidad de crecimiento y la práctica de la vulnerabilidad.

10 minutos | inglés y español



Tendencias y recursos de seguridad en línea

Este curso ofrecerá una comprensión clara de los riesgos en línea que enfrentan los jóvenes hoy en día, ayudará a reconocer posibles señales de alerta y brindará orientación sobre cómo responder adecuadamente si surgen inquietudes relacionadas con la seguridad en línea. Asimismo, proporcionará estrategias prácticas para crear entornos más seguros para los jóvenes, así como recursos para apoyarlo a usted y a los jóvenes de su entorno.

90 minutos | inglés



Introducción al consumo de sustancias

Este curso presenta qué son las sustancias y cómo afectan al cerebro y al cuerpo, al tiempo que le ayuda a reconocer los signos de consumo y sobredosis. También explora la relación entre el consumo de sustancias y la salud mental, y le proporciona herramientas prácticas para ayudar a otras personas y acceder a recursos de apoyo.

7 minutos | inglés



Apoyar a los adolescentes con la positividad corporal y el amor propio

Esta presentación explorará los factores que pueden influir en la imagen corporal de los adolescentes y ofrecerá estrategias basadas en evidencia para fomentar una actitud positiva hacia el cuerpo y el amor propio. Asimismo, destacará la importancia de utilizar un lenguaje de apoyo y de actuar como modelo a seguir para ayudar a los adolescentes a desarrollar confianza, resiliencia y una relación más saludable con su cuerpo.

10 minutos | inglés y español



Apoyo a los jóvenes más reservados

Este curso ofrece una visión general del trabajo de Susan Cain sobre «el ideal de extroversión» y el poder de la introversión —así como las fortalezas que esta conlleva—, además de brindar orientación para adultos que trabajan con jóvenes más reservados (tanto en entornos individuales como grupales) y recomendar recursos para profundizar en el tema.

12 minutos | inglés



Apoyo a la salud mental y el bienestar de los jóvenes

Esta capacitación explora estrategias prácticas para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes mediante el fortalecimiento de factores de protección, el fomento de la expresión emocional y la creación de relaciones seguras y de apoyo. Aprenderá sobre enfoques basados en el conocimiento del trauma, consejos para abordar conversaciones sobre salud mental y la importancia del autocuidado, tanto para los jóvenes como para los adultos que los acompañan.

10 minutos | inglés



Los cinco lenguajes del amor

Este curso introduce el concepto de los lenguajes del amor y ofrece una visión general de los cinco lenguajes del amor de Chapman.

11 minutos | inglés



Comprender la agresión sexual

El Centro de Agresiones Sexuales de la Ciudad de Alexandria ofrece apoyo a las víctimas de agresiones sexuales, así como a sus familiares y amigos. Además, brinda capacitación, información y presentaciones a escuelas y organizaciones locales.

35 minutos | inglés y español

¡Bienvenido a CaringU!

¡Bienvenido a CaringU! Este breve curso introductorio le ofrecerá información de contexto, destacará la importancia de su papel como adulto que brinda apoyo y le guiará en el uso del portal de aprendizaje en línea. Al finalizarlo, tendrá acceso a todos los cursos y recursos de CaringU, diseñados para ayudarle a desarrollar las habilidades, la confianza y los conocimientos necesarios para apoyar mejor a los jóvenes de su entorno. ¡Gracias por apoyar a la juventud de Alexandria!

8 minutos | inglés y español

Todos los cursos asincrónicos están disponibles a través del portal en línea gratuito. Visite alexandriava.gov/rpca/caringu y haga clic en "Inscribirse aquí" para registrarse.