

# GUÍA DE RECURSOS PARA LA JUVENTUD Y LA FAMILIA DE LA CIUDAD DE ALEXANDRIA

**2023**

Alexandria City Hall  
(Ayuntamiento de Alexandria)  
301 King St.  
Alexandria, VA 22314  
[alexandriava.gov/](http://alexandriava.gov/)



## Tabla de contenido

Carta introductoria: Desde la perspectiva de una cuidadora .....	<u>4</u>
Cómo utilizar esta guía .....	<u>6</u>
Necesidades básicas o de emergencia .....	<u>7</u>
Desarrollo profesional y oportunidades de voluntariado .....	<u>9</u>
Abuso infantil y seguridad infantil .....	<u>11</u>
Líneas directas y recursos para casos de crisis .....	<u>12</u>
Violencia doméstica .....	<u>13</u>
Educación de la primera infancia .....	<u>14</u>
Educación y escuelas públicas de la Ciudad de Alexandria .....	<u>17</u>
Asesoramiento financiero e informes de crédito gratis .....	<u>22</u>
Actividades extraescolares, de verano y de fin de semana gratuitas y de bajo costo .....	<u>24</u>
Servicios jurídicos gratuitos .....	<u>26</u>
Pandillas y trata de personas .....	<u>27</u>
Cuidados de la salud .....	<u>29</u>
LGBTQ+ .....	<u>32</u>
Salud mental y abuso de sustancias .....	<u>34</u>
Equidad racial y cómo hacer frente a las injusticias raciales .....	<u>40</u>
Directorio de recursos para jóvenes y adultos jóvenes de Alexandria .....	<u>41</u>
Agresiones sexual .....	<u>42</u>
Salud sexual, anticoncepción, y embarazo .....	<u>43</u>
Liderazgo juvenil y desarrollo de los jóvenes .....	<u>44</u>
Apéndice A: Recursos adicionales .....	<u>45</u>
Apéndice B: Términos que podría escuchar .....	<u>46</u>

## **Carta introductoria: Desde la mirada de una persona cuidadora**

Estoy escribiendo esta introducción desde el punto de vista de un cuidador y me he basado en mis propias experiencias con mi nieto, que comenzaron en 2011, cuando nos mudamos a la Ciudad de Alexandria. Mi propio nieto fue confinado en el Centro de Detención Juvenil del Norte de Virginia (NVJDC) cuando tenía 14 años. Tenía muchas conductas desafiantes graves, posiblemente parecidas a las de su niño o, incluso, como las de usted. Nuestras experiencias personales y los detalles de nuestras vidas se han convertido en algo que mi nieto y yo sentimos que es necesario compartir para ayudar a otros a entender las graves consecuencias que sufren los jóvenes que se enfrentan al sistema judicial. Comprender y aprender a desenvolverse en los distintos sistemas es crucial para su futuro y el de los jóvenes que se han visto inmersos en un proceso judicial.

Una breve sinopsis de nuestra familia: Yo, Sonnja (alias Abuela), estaba criando a mis nietos en el marco de cuidados familiares no formales después de que los Servicios de Protección Infantil (CPS, por sus siglas en inglés) los pusieran bajo mi cuidado en Pensilvania. El nieto más joven, a quien me referiré como DR, comenzó a tener conductas desafiantes graves e intensas desde muy temprano. Para cuando nos mudamos, él ya recibía servicios de educación especial y de salud mental. Después de mudarnos a Alexandria, comencé a buscar formas de manejar las intensas y desafiantes conductas de mi nieto. En el transcurso de los siguientes 11 años, pasé por una serie de cursos de tutoría para padres, la Junta de Servicios Comunitarios (CSB), los Servicios de Protección de Menores (CPS), la Unidad de Servicios Judiciales (CSU), el Centro de Detención de Menores del Norte de Virginia (NVJDC), el Centro de Detención de Menores de Bon Air, la educación especial de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS), la Casa de Libertad Condicional para Niños (BPH) y, en la actualidad, el Departamento Correccional de Virginia (VADOC).

Durante este tiempo, experimenté sentimientos de frustración, desesperanza, vergüenza y dolor mental y físico por un niño fuera de control que ha pasado por diversos sistemas. Observé cómo mi nieto, DR, se deshumanizaba y simplemente se alojaba lejos de la familia, los amigos y la comunidad.

Durante ese tiempo, empecé a hacer oír mi propia voz y me animé a buscar una mejor situación, no solo para mi nieto, sino también para muchos otros jóvenes que se han visto implicados en casos judiciales. Me eduqué sobre cómo funcionan los sistemas, sobre el desarrollo infantil y sobre cómo el trauma puede afectar el cerebro de manera diferente en los jóvenes.

Con toda esta información, me involucré en la búsqueda de estrategias para ayudar a la Ciudad a servir mejor a las familias y jóvenes involucrados en los sistemas de atención de la Ciudad.

Tanto DR como yo fuimos invitados a sentarnos en la mesa de discusión para ayudar a mejorar el acceso de las familias y los jóvenes a los servicios. Nuestras opiniones fueron escuchadas y destacadas a lo largo de las actividades de colaboración entre los organismos de la Ciudad en su intento de desarrollar políticas, cambiar la legislación estatal e incluso trabajar para modificar la trayectoria de la vida de mi nieto.

Sí, actualmente está confinado en el sistema de adultos y se enfrenta a las enormes barreras que conlleva estar involucrado en el sistema judicial. Pero también ha podido encontrar su propia voz y se está entrenando para convertirse en mentor de jóvenes. Es miembro de un comité nacional de justicia juvenil con liderazgo entre los jóvenes y comparte sus propias experiencias vividas para ayudar a otros, reformar políticas, abordar disparidades raciales y crear programas preventivos que apoyen el desarrollo infantil.

Esta guía de recursos fue desarrollada durante nuestro trabajo colaborativo con las agencias de Alexandria que prestan servicios infantiles. Deseamos que las familias y los jóvenes tengan acceso a los recursos y oportunidades disponibles en la comunidad. La Ciudad de Alexandria sigue abocada a la tarea de cambiar la forma en que se atiende a las familias y a los jóvenes. Esta guía de recursos es un paso en ese camino.



## Cómo usar esta guía

¡Bienvenidos a la Guía de recursos para jóvenes y familias de la Ciudad de Alexandria! Esta guía fue desarrollada por el Grupo de trabajo del modelo de prácticas de prevención para jóvenes en riesgo o que fluctúan entre los sistemas de bienestar infantil y de justicia juvenil (CYPM) de la Ciudad de Alexandria, un equipo multidisciplinario que trabaja para promover conductas saludables y empoderar a todos los jóvenes y familias, particularmente a quienes se han visto inmersos en los sistemas de justicia de menores y/o de protección de la infancia. El propósito de esta guía es ayudar a los jóvenes y las familias a identificar qué recursos y servicios existen en la Ciudad de Alexandria y cómo se puede acceder a ellos.

Averiguar qué recursos están disponibles en la comunidad podría ser un reto, ¡sobre todo cuando hay que hacer malabarismos con otras responsabilidades, como el trabajo, los estudios, las relaciones personales, la vida familiar, etc.! A veces, también es difícil saber exactamente qué servicio o asistencia se necesita. Esta guía está diseñada para proporcionar información básica sobre algunos temas clave y cómo conectarse con actividades, recursos y servicios relacionados con esos temas.

Por ejemplo, si le interesa conseguir un trabajo, pero no tiene certeza de por dónde empezar, abra la guía en la [la página 3](#), donde se encuentra la Tabla de contenido. Revise la lista de temas y busque la sección sobre desarrollo profesional y oportunidades de voluntariado que se encuentra en [la página 9](#). Vaya a [la página 9](#), donde encontrará información sobre dos programas locales denominados TeensWork! y la Alexandria Seaport Foundation; también hay un recurso que le ayudará a determinar cuáles podrían ser sus intereses profesionales si no está seguro(a).

Hay hipervínculos incorporados directamente en cada página temática que facilitan el acceso a los sitios web. ¿No puede verlos en una computadora o dispositivo? ¡No hay problema! Cada hipervínculo está escrito en su totalidad, de modo que podrá escribirlo en un navegador web. En la mayoría de las secciones de temas también se incluyen consejos sobre a quién llamar directamente en Alexandria, qué información debe tener a mano y qué preguntas usted puede formular.

Avanzar por la vida con sus constantes cambios y abordar las necesidades suyas o las de su familia podría ser difícil, pero saber cómo y dónde encontrar apoyo no debería serlo. Esperamos que la Guía de Recursos para Jóvenes y Familias de la Ciudad de Alexandria le permita encontrar los contactos que usted necesita dentro de su comunidad.

## Necesidades básicas o de emergencia

Para comunicarse con el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos de la ciudad de Alexandria, llame al 703.746.5700 o visite [alexandriava.gov/DCHS](http://alexandriava.gov/DCHS)

- *¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?*
  - Puede obtener ayuda para satisfacer las necesidades básicas o de emergencia enumeradas en la sección de descripción anterior.
  - Le devolveremos la llamada en el lapso de un día laborable. Si no recibe la llamada, llame de nuevo y pida hablar con un supervisor.
  - Para poder optar a la ayuda, usted debe ser residente en la Ciudad de Alexandria.
  - El horario es de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.
  - Hay hablantes de inglés y español disponibles, así como como otros idiomas.
  - **NO** se le preguntará sobre su estatus migratorio, ni tampoco dicho estatus quedará registrado.

**Descripción:** Una necesidad básica o de emergencia es aquella que afecta directamente a su capacidad para vivir o desenvolverse en el día a día cuando dicha necesidad no está cubierta. Por ejemplo, usted puede necesitar ayuda con la comida, comprar ropa de trabajo, encontrar vivienda, pagar las facturas de calefacción o aire acondicionado, obtener recetas, necesidades dentales y de visión, audífonos, asistencia funeraria, y el acceso a los beneficios de asistencia pública (como cupones de alimentos y edical, cuidado de niños, dinero en efectivo, y la asistencia de energía). Existen recursos locales en Alexandria que le ayudarán a satisfacer sus necesidades.

\*Una lista de líneas directas de crisis está disponible en [la página 12](#) de este documento.



## Necesidades Básicas o de Emergencia **Continuación**

### Recursos locales adicionales:

Beneficios de asistencia pública

- [alexandriava.gov/CommonHelp](http://alexandriava.gov/CommonHelp)

Alice's Kids, Inc.

- Alice's Kids, Inc. es una organización sin fines de lucro que provee fondos a niños y jóvenes identificados para satisfacer sus necesidades de vestimenta, alimentos, costos de programas extracurriculares y muchas otras necesidades, según las solicitudes que reciben de maestros, trabajadores sociales, funcionarios policiales y demás servidores públicos. Para obtener más información sobre cómo funciona Alice's Kids y cómo enviar un formulario de solicitud, visite [aliceskids.org/about/our-process/](http://aliceskids.org/about/our-process/) o llame al 703.746.8108.

Institución Christ House de asistencia para casos de emergencia

- Si necesita ayuda para el pago de alquiler, servicios públicos o una emergencia relacionada, Christ House podría brindarle ayuda. Visite [ccda.net/need-help/rent-utility-and-emergency-household-assistance/alexandria-rent,-utility,-and-emergency-household-assistance/](http://ccda.net/need-help/rent-utility-and-emergency-household-assistance/alexandria-rent,-utility,-and-emergency-household-assistance/) o escriba al correo electrónico a [ea-ch@ccda.net](mailto:ea-ch@ccda.net) para obtener más información.



## Oportunidades de desarrollo profesional y voluntariado

El programa TeensWork! del Centro de Desarrollo de la Fuerza Laboral de Alexandria (Alexandria Workforce Development Center) incluye:

- Apoyo para conseguir empleo para personas de 16 a 21 años: Los participantes trabajan con un consejero y asisten a talleres que aumentan sus posibilidades de conseguir un trabajo en empresas privadas.
- Apoyo para conseguir empleo pensado para personas de 14 a 24 años que tengan bajos ingresos y necesiten ayuda para culminar un programa educativo o encontrar y mantener un empleo: Los participantes trabajan con un consejero, quien evaluará sus necesidades de empleo, educación y capacitación y, además, recibirán servicios de apoyo para situaciones de la vida personal.
- Experiencia laboral de verano remunerada de seis semanas para personas de 14 a 21 años.
- La Academia de carreras profesionales para jóvenes (Youth Career Academy) ofrece un espacio seguro para que los jóvenes de Alexandria exploren y aprendan sobre opciones de carrera profesional, ofertas de becas y programen una cita con un especialista en capacitación laboral o accedan a oportunidades laborales.

Para obtener más información, visite [alexandriava.gov/TeensWork](http://alexandriava.gov/TeensWork)

**Si está interesado(a) en recursos actuales relacionados con empleos, llame al 703.746.5990.**

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**
  - Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
  - Si deja un mensaje, normalmente le devolverán la llamada en un día hábil.
  - Para calificar para los programas de Teens Work! usted debe ser residente de la Ciudad de Alexandria y ciudadano de los EE. UU. o tener derecho a trabajar en los EE. UU., si nació en un país extranjero.
  - Los servicios están disponibles en inglés, amárico, dari y español y otros idiomas, a través de video o por vía telefónica con servicios de interpretación.
  - Para jóvenes menores de 18 años, se requiere el consentimiento de los padres/cuidadores.

**Descripción:** Los programas de desarrollo profesional le ayudan a determinar qué tipo de trabajo desea hacer, brindan capacitación y apoyo (por ejemplo, le ayudan a redactar un currículum) para ayudarle a conseguir un trabajo o a encontrar su carrera profesional ideal. Las oportunidades de voluntariado son excelentes maneras de probar actividades nuevas, hacer conexiones para un potencial trabajo, salir de casa y marcar la diferencia en la comunidad.

## Oportunidades de desarrollo profesional y voluntariado

### Continuación

#### Alexandria Mentoring Partnership (Alianza de tutores de la Ciudad de Alexandria)

La Alianza de tutores de la Ciudad de Alexandria (AMP) incluye una serie de programas de mentores locales para jóvenes y adultos jóvenes. Los mentores trabajan con los jóvenes para desarrollar sus conjuntos de habilidades, incluyendo aquellas habilidades que puedan ayudarlos a conseguir o conservar un empleo. Para obtener información sobre uno de los programas o cómo convertirse en mentor voluntario, comuníquese con David Ulloa escribiendo a [david.ulloa@alexandriava.gov](mailto:david.ulloa@alexandriava.gov) o visite [alexandriava.gov/Mentoring](http://alexandriava.gov/Mentoring).

#### Alexandria Seaport Foundation

La Alexandria Seaport Foundation presta servicios a personas de 17 a 23 años de edad al brindarles una oportunidad remunerada de aprender habilidades profesionales y para la vida a través de tutorías y aprendizaje basado en proyectos. Los aprendices adquieren habilidades relacionadas con carpintería, matemáticas aplicadas, finanzas personales y elaboración de presupuestos, redacción de currículos y entrevistas, relaciones interpersonales y laborales y preparación para el GED. El Programa de aprendices funciona de lunes a viernes de 8 am a 4 pm. Para obtener más información, visite:

[alexandriaseaport.org/apprentice-program/](http://alexandriaseaport.org/apprentice-program/)

**Si está interesado(a) en recursos relacionados con oportunidades de voluntariado local**, visite los siguientes sitios web para obtener más información sobre las muy diversas maneras de ser voluntario:

- [alexandriava.gov/volunteer](http://alexandriava.gov/volunteer)
- [volunteeralexandria.org](http://volunteeralexandria.org)
- [volunteermatch.org](http://volunteermatch.org)
- [alive-inc.org](http://alive-inc.org)
- [alexlibraryva.org](http://alexlibraryva.org)

#### ¿Tiene problemas para determinar sus intereses de carrera profesionales?

Pruebe con el Perfilador de intereses O\*Net Career disponible en [mynextmove.org/explore/ip](http://mynextmove.org/explore/ip) (disponible en inglés y español).

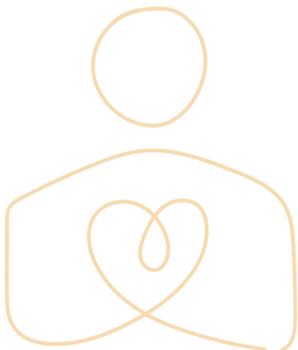


## Abuso infantil y seguridad infantil

Si está interesado(a) en recursos relacionados con los Servicios de Protección Infantil (CPS), llame a la línea directa de los CPS al 703.746.5800 o visite [alexandriava.gov/ChildAbuse](http://alexandriava.gov/ChildAbuse).

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**

- Al llamar a la línea directa de los CPS, puede acceder a proveedores y obtener más información sobre recursos locales como los siguientes:
  - Denuncia de abuso y negligencia infantil
  - Servicios voluntarios para familias que buscan ayuda
  - Pautas de supervisión para niños y jóvenes
- Antes de llamar, es posible quedese tener en cuenta lo siguiente:
  - Los servicios están disponibles para los residentes de la Ciudad de Alexandria.
  - Las llamadas para reportar abuso y negligencia se pueden hacer las 24 horas del día.
  - La información sobre los servicios locales está disponible solo durante el horario comercial.
  - Si está interesado(a) en denunciar abuso/negligencia, es posible que se le solicite información específica sobre el niño/joven y su familia.
  - Si está interesado(a) en recursos de apoyo y educación para padres, puede solicitar programas para padres disponibles en la comunidad.



### Servicios de bienestar infantil (Child Welfare Services)

**Descripción:** Los Servicios de bienestar infantil son responsables de la seguridad, el bienestar y la permanencia de los niños en la Ciudad de Alexandria que han sido, o están en riesgo de ser abusados y/o abandonados. Tales Servicios de bienestar incluyen una serie de servicios exigidos por el estado y el gobierno federal, que incluyen: Servicios de protección infantil, cuidados temporales, adopción, fase posterior a la adopción, vida independiente, familias/hogares con recursos de acogida y participación familiar.

Para obtener más información, visite:

[alexandriava.gov/ChildAbuse](http://alexandriava.gov/ChildAbuse)

## Líneas directas y recursos para casos de crisis

Para juventud en crisis, visite: *Alexandria Safe Place* en [alexandriava.gov/recreation-programs/basic-page/alexandria-safe-place](http://alexandriava.gov/recreation-programs/basic-page/alexandria-safe-place) o llame al 703.746.5400

Para servicios de salud mental de emergencia, visite: *Servicios de Salud Menta de Emergencia* en [alexandriava.gov/go/1865](http://alexandriava.gov/go/1865) o llame 703.746.3401.

Para abuso y negligencia infantil, visite: *Servicios de Protección Infantil (Child Protective Services)* en [alexandriava.gov/ChildAbuse](http://alexandriava.gov/ChildAbuse) o llame al 703.746.5800 (Ciudad de Alexandria) o al 1.800.552.7096 (Estado Libre Asociado de Virginia).

Si tiene preocupaciones en relación con un adulto que esté siendo objeto de abuso, descuido o explotación, o si desea otros servicios para adultos y personas mayores, incluyendo recursos de apoyo clínico, de emergencia y comunitarios, visite: *Centro de Servicios para Adultos (Center for Adult Services)* en [alexandriava.gov/Aging](http://alexandriava.gov/Aging) o llame al 703.746.5778.

Para apoyo en caso de violencia doméstica, visite: *Programa contra la violencia doméstica (Domestic Violence Program)* en [alexandriava.gov/DomesticViolence](http://alexandriava.gov/DomesticViolence) o llame al 703.746.4911.

Para apoyo en caso de agresión sexual, visite: *Centro contra la agresión sexual (Sexual Assault Center)* en [alexandriava.gov/SexualViolence](http://alexandriava.gov/SexualViolence) o llame al 703.683.7273.

### Líneas directas de prevención del suicidio o crisis:

- Marque al 988 o chatee en [988lifeline.org/chat/](http://988lifeline.org/chat/)
  - Para personas sordas o con dificultades auditivas, use su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 988 o [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat).
- *Red Nacional de Prevención del Suicidio*: Llame al 1.888.628.9454
- *El Proyecto Trevor (Jóvenes LGBT+)*: Llame al 1.866.488.7386 envía un mensaje de texto con la palabra "START" al 678678 o chatee con una persona en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de Trevor Chat en [thetrevorproject.org/get-help/](http://thetrevorproject.org/get-help/)

Para obtener información adicional sobre la prevención del suicidio, visite: *Riesgos y prevención del suicidio (Suicide Risks and Prevention)* en [alexandriava.gov/go/2048](http://alexandriava.gov/go/2048).

Para obtener ayuda en caso de no tener dónde vivir o casos de personas fugitivas, visite: *Línea nacional de seguridad para personas fugitivas (National Runaway Safeline)* en [1800runaway.org](http://1800runaway.org) o llame al 800-RUNAWAY (800.786.2929) o chatee en vivo o envíe un correo electrónico a través del sitio web.

Puede acceder a muchos de los recursos enumerados anteriormente en: [alexandriava.gov/go/2384](http://alexandriava.gov/go/2384)

*Si usted o alguien a quien conoce está en una crisis, refiérase a los recursos listados aquí. Todas las líneas directas mencionadas están disponibles las 24 horas del día.*

## Violencia doméstica

Si está interesado(a) en recursos relacionados para contrarrestar la violencia doméstica y/o la violencia entre parejas adolescentes en Alexandria, llame a la línea directa local de violencia doméstica al 703.746.4911 o visite: [alexandriava.gov/DomesticViolence](http://alexandriava.gov/DomesticViolence)

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**

- Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
- Podrá hablar con un consejero de crisis las 24 horas del día y acceder a:
  - Intervención para casos de crisis y defensa de apoyo emocional
  - Grupos de apoyo para los sistemas médicos, policiales y judiciales
- Servicios de casas seguras.
- Se le dará información y recursos.
- Se le proporcionará planificación y apoyo de seguridad.
- Los servicios son para residentes de Alexandria o personas que hayan sido agredidas en Alexandria.
- Se mantendrá la confidencialidad de su información, a menos que exista una sospecha de riesgo para usted o para otras personas.

**Descripción:** La violencia doméstica es un patrón de comportamiento coercitivo y controlador usado por un individuo para controlar o ejercer poder sobre otra persona en el contexto de una relación íntima. Esto incluye relaciones como las de noviazgo o de parejas no formalizadas entre personas que no viven juntas (violencia en relaciones sentimentales), padre/hijo (abuso/negligencia de niños o ancianos) y personas en relaciones del mismo sexo. Los conductas abusivas pueden incluir agresión física, abuso verbal y emocional, abuso sexual o abuso financiero, acoso y/o acoso, así como amenazas que pueden hacer que una persona tema por su seguridad.

### Recursos adicionales a nivel nacional:

Línea directa nacional  
contra la violencia doméstica  
[thehotline.org/](http://thehotline.org/)



## Educación de la primera infancia

### Recursos disponibles en Alexandria:

- Si le preocupa la manera en que se está desarrollando su bebé/niño pequeño (0-36 meses), comuníquese con el Programa de Educación Infantil para Padres (PIE) en Alexandria al 703.746.3363 o visite [alexandriava.gov/go/2544](http://alexandriava.gov/go/2544).
  - El folleto de intervención temprana (en inglés) está disponible en: [alexandriava.gov/uploadedFiles/dchs/childrenfamily/WhatisEarlyInterventionEnglish.pdf](http://alexandriava.gov/uploadedFiles/dchs/childrenfamily/WhatisEarlyInterventionEnglish.pdf)
  - Un folleto de intervención temprana (en inglés) está disponible en: [alexandriava.gov/uploadedFiles/dchs/childrenfamily/WhatisEarlyInterventionSpanish.pdf](http://alexandriava.gov/uploadedFiles/dchs/childrenfamily/WhatisEarlyInterventionSpanish.pdf)

### ¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?

- Cualquier padre, pariente o amigo preocupado puede hacer la remisión al Programa PIE.
- No se requiere la remisión de un médico.
- No hay costos para las familias por la admisión, la evaluación preliminar ni la de elegibilidad.
- No hay costos para las familias por la admisión, la detección o las evaluaciones de elegibilidad.
- No hay requisitos de ingresos familiares para recibir servicios. La elegibilidad para recibir servicios se basa únicamente en las necesidades del niño.

**Descripción:** Los primeros años de la vida de un niño son una hoja de ruta para su futuro. Puede averiguar si su niño se está desarrollando normalmente y obtener ayuda, si es necesario. Obtener ayuda temprano marca una gran diferencia. Incluso si su niño se está desarrollando normalmente, la crianza de los niños es difícil: en en Alexandria hay apoyo y también ayuda disponibles para recibir servicios de cuidado infantil.



## Educación de la primera infancia **Continuación**

- Para obtener información sobre la asistencia para el cuidado de niños en Alexandria, incluyendo los criterios de elegibilidad, visite [alexandriava.gov/go/1933](https://alexandriava.gov/go/1933) o llame al 703.746.5437.
  - ¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?
    - Las pautas de elegibilidad se pueden encontrar en [doe.virginia.gov/cc/parents/index.html?pageID=4](https://doe.virginia.gov/cc/parents/index.html?pageID=4)
    - Tenga en cuenta si prefiere un centro de cuidado infantil, un hogar diurno familiar o el cuidado en el hogar por parte de un familiar o un proveedor independiente.
    - Deberá completar una solicitud, que requiere una constancia de residencia y una constancia de empleo o inscripción en un programa educativo.
    - La solicitud se puede completar en línea en [commonhelp.virginia.gov/](https://commonhelp.virginia.gov/) o puede solicitar una copia impresa llamando al 703.746.5437 o enviando un correo electrónico a [dchschildcare@alexandriava.gov](mailto:dchschildcare@alexandriava.gov)
    - Por lo general, para comenzar a recibir los servicios deberá esperar unos 30 días contados desde la fecha en que llene la solicitud. Para evitar demoras, comience a buscar un proveedor antes de que aprueben su solicitud.
    - \*Puede solicitar la consideración de una subvención por dificultades económicas si se determina que no es elegible para la Asistencia de Subsidio para Cuidados Infantiles.
    - \*Esto es temporal, hasta 2023.



## Educación de la primera infancia **Continuación**

Si está interesado(a) en convertirse en proveedor de cuidados infantiles, envíe un correo electrónico a [dchschildcare@alexandriava.gov](mailto:dchschildcare@alexandriava.gov) o llame al 703.746.5437.

Si usted no vive en la Ciudad de Alexandria y le preocupa cómo se está desarrollando su bebé/niño pequeño (0-36 meses), visite Infant and Toddler Connection of Virginia en [itcva.online/](http://itcva.online/). Esta organización también puede ayudarle a encontrar recursos si usted se encuentra fuera del estado.

El Campagna Center ofrece programas educativos y de desarrollo para niños que incluyen, entre otros, educación preescolar, sensibilización sobre salud y nutrición, programas para antes y después de la escuela, tutorías y orientación académica. Para obtener información sobre elegibilidad y el registro, visite [campagnacenter.org/program/early-childhood-early-head-start-alexandria-head-start-and-early-learning-canter/](http://campagnacenter.org/program/early-childhood-early-head-start-alexandria-head-start-and-early-learning-canter/) o llame al 703.549.0111.

- Centro de aprendizaje temprano:
  - Este es un programa de educación para la primera infancia destinado a niños en edad preescolar, de 3 a 5 años.
  - Incluye opciones de tiempo parcial, tiempo completo y durante todo el año.
- Opción de ventajas para niños desfavorecidos:
  - Este es un programa de todo el año que atiende a niños de 0 a 3 años y personas embarazadas.
  - Early Head Start presta servicios de tres maneras diferentes: en el mismo centro, en el hogar y a través de proveedores de cuidado infantil familiar.



## Educación y escuelas públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS)

Aquí encontrará información general sobre ACPS:

- ¿Es nuevo en ACPS? Si es así, visite: [acps.k12.va.us/enroll](https://acps.k12.va.us/enroll)
- ¿Desea saber cuáles son las expectativas para los estudiantes, el personal y las familias? Visite [acps.k12.va.us/codeofconduct](https://acps.k12.va.us/codeofconduct)
- ¿Está realizando la transición desde una división escolar externa a ACPS? ¿Tiene preguntas sobre la mejor manera de lograr que su niño vuelva a la escuela? Visite [acps.k12.va.us/student-services/](https://acps.k12.va.us/student-services/)
- ¿Es usted un adulto interesado en completar su educación en Alexandria? Visite [acps.k12.va.us/programs-services/adult-education](https://acps.k12.va.us/programs-services/adult-education)
- ¿Necesita ayuda de recursos de apoyo multilingüe? Si es así, visite: [acps.k12.va.us/contact-us/language-line](https://acps.k12.va.us/contact-us/language-line) o comuníquese con la Oficina de servicios en idioma inglés (Office of English Language Services) al 703.619.8022
- ¿Tiene preguntas para la gerencia de ACPS? Visite: [acps.k12.va.us/departments/school-community-relations/community-partnerships-and-engagement/school-engagement-community-outreach/ask-acps](https://acps.k12.va.us/departments/school-community-relations/community-partnerships-and-engagement/school-engagement-community-outreach/ask-acps) o llame a los números enumerados en el gráfico de la página siguiente.

**Descripción:** La misión de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS) es “Garantizar el éxito al inspirar a los estudiantes y abordar las barreras para el aprendizaje”.



## Educación y Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS) **Continuación**

¿Tiene preguntas para la gerencia de ACPS? Llame a estos números:

Oficina	Teléfono
Departamento de Servicios Estudiantiles y Equidad	703.619.8036
Líneas de información para padres bilingües del FACE Center, de lunes a viernes de 9 a.m. a 1:00 p.m.	Español/inglés: 571.775.9719 Amárico/inglés: 703.927.6866 Árabe/inglés: 703.927.7095
Centro de Participación Familiar y Comunitaria (FACE)	703.619.8055
Enlace de Educación para Personas sin Hogar/Servicios para Confinados en el Hogar	703.619.8134
Oficina de Servicios para Aprendices de Inglés	703.619.8022
Oficina de Servicios de Salud Escolar	703.619.8162
Oficina de Liderazgo Escolar	703.619.8020
Oficina de Servicios de Nutrición Escolar	703.619.8048
Oficina de Instrucción Especializada	703.619.8023
Servicios de Consejería Escolar	703.619.8157
Servicios de Psicología Escolar	703.619.8159
Servicios de Trabajo Social Escolar	703.619.8156
Apoyo e Intervención de Absentismo Escolar	703.619.8358

## Educación y Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS) **Continuación**

- ¿Está interesado(a) en la participación de la familia y la comunidad a través de ACPS? Visite: [acps.k12.va.us/families/family-and-community-engagement-face-center](https://acps.k12.va.us/families/family-and-community-engagement-face-center).
- Si está interesado(a) en recursos relacionados con información general sobre ACPS, visite [acps.k12.va.us/](https://acps.k12.va.us/) o al teléfono de información al 703.619.8000.
- A continuación, se muestra una lista de las escuelas de ACPS y la información de contacto:

<b>Escuelas secundarias</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>
Escuela secundaria de la ciudad de Alexandria Campus de King Street (grados 10 a 12)	3330 King Street, Alexandria, VA 22302	703.824.6800
Escuela secundaria de la ciudad de Alexandria Campus de Minnie Howard (grado 9)	3801 W. Braddock Road, Alexandria, VA 22302	703.824.6750
Campus satélite de la escuela secundaria de Alexandria en la oficina central de ACPS	1340 Braddock Place, 2nd Floor, Alexandria, VA 22314	703.824.6750
<b>Escuelas intermedias</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>
Escuela Intermedia Francis C. Hammond (Grados 6-8)	4646 Seminary Road, Alexandria, VA 22304	703.461.4100
Escuela Intermedia George Washington (Grados 6-8)	1005 Mount Vernon Avenue, Alexandria, VA 22301	703.706.4500
<b>Escuelas K-8</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>
Escuela Jefferson-Houston PreK-8 IB (Grados PreK-8)	1501 Cameron Street, Alexandria, VA 22314	703.706.4400
Escuela Patrick Henry K-8 (Grados K-8)	4643 Taney Avenue, Alexandria, VA 22304	703.461.4170

<b>Escuelas primarias y de prekínder (grados)</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>
Escuela primaria Charles Barrett (PreK-5)	1115 Martha Custis Drive, Alexandria, VA 22302	703.824.6960
Escuela de Matemáticas, Ciencias y Tecnología Cora Kelly (PreK-5)	3600 Commonwealth Avenue, Alexandria, VA 22305	703.706.4420
Escuela Primaria Douglas MacArthur (K-5)	4633 Taney Avenue, Alexandria, VA 22304	703.619.8520
Centro de Primera Infancia (PreK)	5651 Rayburn Avenue, Alexandria, VA 22311	703.578.6822
Escuela primaria Ferdinand T. Day (K-5)	1701 North Beauregard Street, Alexandria, VA 22311	703.619.8430
Escuela primaria George Mason (K-5)	2601 Cameron Mills Road, Alexandria, VA 22302	703.706.4470
Escuela primaria James K. Polk (K-5)	5000 Polk Avenue, Alexandria, VA 22304	703.461.4180
Escuela primaria John Adams (K-5)	5651 Rayburn Avenue, Alexandria, VA 22311	703.824.6970
Academia Tradicional Lyles-Crouch (K-5)	530 S. St. Asaph Street, Alexandria, VA 22314	703.706.4430
Escuela Comunitaria Mount Vernon (K-5)	2601 Commonwealth Avenue, Alexandria, VA 22305	703.706.4460
Escuela Primaria Naomi L. Brooks (K-5)	600 Russell Road, Alexandria, VA 22301	703.706.4440
Escuela Primaria Samuel W. Tucker (K-5)	435 Ferdinand Day Drive, Alexandria, VA 22304	703.933.6300
Escuela Primaria William Ramsay (PreK-5)	5700 Sanger Avenue, Alexandria, VA 22311	703.824.6950

Programas y escuelas alternativas	Dirección	Teléfono
Centro de aprendizaje para adultos campus Braddock Place en la Oficina Central de ACPS (educación para adultos)	Oficina administrativa principal y centro de exámenes GED 1340 Braddock Place, 7th Floor, Alexandria, VA 22314	703.619.8027
Centro de detención de la ciudad de Alexandria	2003 Mill Road, Alexandria, VA 22314	703.751.3700
Centro administrativo vespertino de la Escuela preparatoria de la ciudad de Alexandria (educación para adultos)	ELL vespertina, GED y preparatoria para adultos 3330 King Street, Room A123, Alexandria, VA 22302	703.824.6845
Academia Chance for Change	216 South Peyton Street, Alexandria, VA 22314	703.888.1204
Centro de detención juvenil de Virginia del Norte	200 South Whiting Street, Alexandria, VA 22304	703.461.4086

### Recursos locales y nacionales adicionales:

- Bomberos y amigos al rescate
  - Esta es una organización sin fines de lucro que organiza una serie de eventos, incluyendo una colecta de mochilas de regreso a la escuela para garantizar que los estudiantes estén preparados con los útiles que necesitan para la escuela.
  - [ffandfriends2therescue.org/](http://ffandfriends2therescue.org/)
- “Freshman Year for Free” de Modern States
  - Este programa está diseñado para ayudar a reducir o eliminar los costos universitarios para las personas interesadas en educación superior.
  - [modernstates.org/freshman-year-free/](http://modernstates.org/freshman-year-free/)

## Asesoramiento financiero e informes de crédito gratis

Si está interesado(a) en obtener más información sobre crédito y cómo obtener un informe crediticio gratuito, visite el sitio web de la Comisión Federal de Comercio (FTC) en [consumer.ftc.gov/articles/free-credit-reports](https://consumer.ftc.gov/articles/free-credit-reports).

- También puede obtener informes de crédito gratuitos en:
  - [freecreditreport.com/](https://freecreditreport.com/)
  - [creditkarma.com](https://creditkarma.com)
- Para obtener información sobre cómo aumentar su puntaje crediticio y cómo se usan los puntajes crediticios, visite:
  - [experian.com/consumer-products/score-boost.html](https://experian.com/consumer-products/score-boost.html)

¿Está interesado(a) en obtener más información sobre servicios financieros, incluyendo una reunión con un experto financiero de forma gratuita para hablar sobre presupuestos, crédito y más?

- Visite el sitio web del Centro de Mujeres (Women's Center) en:
  - [thewomenscenter.org/services/legal-financial-resources/](https://thewomenscenter.org/services/legal-financial-resources/) o llame al 703.281.2657.
  - The Women's Center tiene centros en el norte de Virginia y Washington, D.C. y atiende a todos por igual (no solo a las mujeres).



**Descripción del «crédito»:** El “Crédito” es información que se utiliza como un tipo de verificación de antecedentes sobre su estabilidad y confiabilidad financiera. Como ejemplos de la información incluida en su informe de crédito figurarían su historial de pago de facturas y su nivel y tipo de deuda. Su puntaje de crédito puede afectar elementos como dónde puede alquilar un apartamento y la tasa de interés de los préstamos. Es importante conocer su puntaje de crédito y cómo crear crédito. Revise su informe de crédito periódicamente para asegurarse de que la información que contiene sea correcta (por ejemplo, para asegurarse de que su identidad no haya sido robada).

**Descripción y concepto de «asesoramiento financiero»:** El asesoramiento financiero es un servicio que ayuda a las personas a administrar sus gastos, acumular ahorros, pagar préstamos y aumentar su conocimiento sobre asuntos financieros.

## Asesoramiento financiero e informes crediticios gratuitos

### Continuación

#### Recursos gratuitos de independencia financiera:

- El podcast del show de independencia financiera:  
[thefishow.com/episodes/](http://thefishow.com/episodes/)
  - Episodio 99: *Del gueto a una mentalidad de crecimiento*: este episodio presenta a Jerry Brown de Peerless Money Mentor. Jerry creció en un gueto que él mismo describe como una situación sin una visión real que permitiera una salida. El episodio presenta sus antecedentes, cómo cambió las cosas y cómo construyó una poderosa red financiera.
  - Episodio 103: *El camino de la independencia financiera cuando se tiene un oficio (The Trades Path to FI)*: Tinian Crawford, bloguero de DIY2FI y electricista autorizado, habla sobre su camino hacia la obtención de la licencia de su oficio, las ventajas de los trabajos comerciales y su transición hacia la búsqueda de la independencia financiera.
  - Episodio 157: *Primero en un millón (First to a Million)*: este episodio presenta a Dan Sheeks, autor de Primero en un millón y fundador de Sheeks Freaks. Dan es maestro en Colorado y, además de cambiar la vida de los jóvenes, les brinda un espacio donde puedan sentirse normales compartiendo sus intereses financieros.
- Educación financiera para todos: de jóvenes para jóvenes (Youth for Youth Financial Literacy for All): [y4y.ed.gov/financial-literacy-for-all](http://y4y.ed.gov/financial-literacy-for-all)
  - Recursos de educación financiera para adolescentes de la Asociación de bibliotecas públicas: [ala.org/pla/resources/tools/youth-services/teen-financial-literacy](http://ala.org/pla/resources/tools/youth-services/teen-financial-literacy)
- Independencia financiera 101 de la Choose FI Foundation:  
[choosefifoundation.org/financial-independence-101](http://choosefifoundation.org/financial-independence-101)



## Actividades extracurriculares, de verano y de fin de semana gratuitas y de bajo costo

**Descripción:** A veces es difícil encontrar cosas que hacer o saber cómo participar en su comunidad. El Departamento de Recreación de la Ciudad de Alexandria organiza el Programa de tiempo extraescolar (OSTP) que puede conectar a los jóvenes con diversas actividades. A Safe Place también puede ayudar a los jóvenes a identificar y conectarse con actividades en el área.



Si está interesado(a) en los recursos relacionados con los programas fuera del horario escolar en Alexandria, visite [alexandriava.gov/recreation-programs/power-on-programs](http://alexandriava.gov/recreation-programs/power-on-programs) o llame al 703.746.5411.

### ***¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?***

- Se le proporcionará información general sobre cosas que hacer cuando no esté en la escuela, incluyendo programas para después de la escuela y campamentos de verano así como los centros donde se realizan las actividades, información para inscribirse, sobre tarifas y el programa de asistencia para pagar las tarifas

Si está interesado(a) en obtener más información sobre A Safe Place en Alexandria, visite

[alexandriava.gov/recreation-programs/basic-page/alexandria-safe-place](http://alexandriava.gov/recreation-programs/basic-page/alexandria-safe-place) o llame al 703.746.5400.

### ***¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?***

- A Safe Place es un servicio de remisión para jóvenes que necesitan asistencia.
- El personal de A Safe Place hará remisiones a varios recursos, como servicios de vivienda, asesoramiento o abuso de sustancias.
- El personal de A Safe Place le devolverá la llamada en un lapso de 20 minutos después de haber recibido su llamada.
- No hay costo por el servicio.

## Actividades extracurriculares, de verano y de fin de semana gratuitas y de bajo costo **Continuación**

### Recursos locales y nacionales adicionales:

- Deportes para la juventud
  - Hay muchísimas ligas deportivas juveniles en Alexandria, así como un gran número de campos y parques para explorar y jugar.
  - [alexandriava.gov/sports/youth-sports](http://alexandriava.gov/sports/youth-sports)
- Clubes de Lectura
  - La Biblioteca Central Charles E. Beatley, Jr. de Alexandria es la sede de un club de lectura para adolescentes que se reúnen dos veces al mes.
  - [alexlibraryva.org/beatley](http://alexlibraryva.org/beatley)
- A Safe Place (nacional)
  - A Safe Place no solo es administrado localmente en Alexandria, sino que también es una organización a nivel nacional.
  - [nationalsafeplace.org/](http://nationalsafeplace.org/)
- Campagna Kids
  - Campagna Kids es un programa debidamente autorizado para actividades antes y después de la escuela destinado a niños desde jardín de infantes hasta el quinto grado. Los servicios también están disponibles durante las vacaciones de primavera e invierno, además de un campamento de verano.
  - Los servicios se prestan según una escala móvil de tarifas.
- Centros de recreación
  - Obtenga información sobre el acceso gratuito a todos los centros recreativos de Alexandria para uso sin cita previa.
  - [alexandriava.gov/recreation-centers/neighborhood-centers](http://alexandriava.gov/recreation-centers/neighborhood-centers)
- Piscinas exteriores (verano)
  - Obtenga más información sobre las piscinas al aire libre de Alexandria.
  - [alexandriava.gov/aquatics](http://alexandriava.gov/aquatics)
- Parques y servicios y atracciones
  - Obtenga información sobre los parques de Alexandria, incluyendo sus ubicación, así como los servicios gratuitos de los parques.
  - [alexandriava.gov/Parks](http://alexandriava.gov/Parks)



## Servicios jurídicos gratuitos

**Descripción:** Un proceso judicial puede resultar abrumador y costoso. Es importante conocer los recursos disponibles en la comunidad, incluyendo el asesoramiento jurídico y la asistencia legal gratuitos o de bajo costo.

Si está interesado(a) en...

- **Representación en una audiencia de inmigración**
  - La Oficina Ejecutiva de Revisión de Inmigración, Oficina de Políticas, Oficina de Programas de Acceso Legal creó la Lista de Proveedores de Servicios Legales gratuitos, que se actualiza trimestralmente. Los abogados de la lista se han comprometido a proporcionar al menos 50 horas de servicios legales gratuitos al año para los centros de los tribunales de inmigración establecidos. Para ver la lista nacional completa, visite: [justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers](https://justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers).
  - Para ver la lista de proveedores de servicios legales gratuitos en Virginia, visite: [justice.gov/eoir/file/ProBonoVA/download](https://justice.gov/eoir/file/ProBonoVA/download)
- **Servicios legales relacionados con el derecho de familia, trata de personas, derecho de vivienda, beneficios públicos, defensa de los niños y derecho educativo y apoyo para el reingreso y el regreso a las comunidades.**
  - Legal Services of Northern Virginia (Servicios Legales del Norte de Virginia, LSNV) es la organización de asistencia legal más grande de Virginia y atiende a poblaciones vulnerables y de bajos ingresos. LSNV brinda asesoría legal, servicios breves y representación legal, entre otros servicios educativos y comunitarios. Para obtener información adicional, visite [lsnv.org/](https://lsnv.org/).
- **Asesoramiento legal**
  - El Women's Center (Centro de la Mujer) ofrece consultas y orientación a través de una consulta telefónica gratuita con abogados locales especializados en derecho familiar (los servicios están disponibles para todas las personas, no solo para las mujeres). Puede encontrar más información en [thewomenscenter.org/](https://thewomenscenter.org/) o llamando al 703.281.2657.



## Pandillas y trata de personas

Si se sospecha que un joven es víctima de la trata de personas, comuníquese con la línea directa de Servicios de Protección Infantil (CPS) al 703.746.5800 o con el Departamento de Policía de Alexandria (APD) al 703.746.4444. Las inquietudes sobre la trata de personas son respondidas conjuntamente por CPS y APD para garantizar que se aborden las necesidades de servicios de investigación, protección y tratamiento.

**Para obtener más información sobre intervenciones locales efectivas de prevención de pandillas y trata de personas, visite:**

[alexandriava.gov/GangPrevention](http://alexandriava.gov/GangPrevention)

Si usted es víctima de trata de personas y necesita asistencia inmediata, llame a **la línea directa nacional contra la trata de personas las 24 horas, los 7 días de la semana** al 1.888.373.7888 o visite

[humantraffickinghotline.org](http://humantraffickinghotline.org).



**Descripción y concepto de «pandillas»:** El Estado de Virginia define una pandilla como tres o más personas que tienen un signo, símbolo o color común, quienes tienen un objetivo delictivo y dos actos delictivos previos, uno de los cuales fue un acto de violencia.

**Descripción de la trata de personas:** Medio por el cual se somete a explotación a personas jóvenes o adultos para que realicen labores o trabajo sexual por medio de la fuerza, el fraude o la coerción.

Los tipos de trata de personas incluyen:

- **Tráfico sexual:** El tráfico sexual es un medio por el cual se obliga a jóvenes o adultos a participar en actividades sexuales a través de la fuerza, el fraude o la coerción (intimidación).
- **Tráfico laboral:** Un medio por el cual se obliga a jóvenes o adultos a realizar un trabajo a través de la fuerza, el fraude o la coerción (intimidación).

## Pandillas y trata de personas **Continuación**

**¿Es usted un ciudadano extranjero que cree que puede haber sido víctima de tráfico laboral o sexual?** Si es así, puede optar a servicios sociales y asistencia jurídica. Si está interesado(a) en recursos relacionados con el tráfico laboral o sexual, llame a Ayuda al 703.444.7009 o visite [ayuda.com/](http://ayuda.com/)

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**
  - Al llamar a Ayuda, puede solicitar una evaluación legal y acceder a recursos como los siguientes:
    - Inmigración/asistencia legal y representación que incluye, entre otros:
      - asistencia para denunciar la trata de personas a las autoridades policiales pertinentes,
      - procedimientos de deportación,
      - tráfico de visas y
      - solicitudes para la ciudadanía de EE. UU.
    - Recursos de salud mental
    - Servicios integrales de gestión de casos
    - Asistencia de vivienda

### Recursos nacionales adicionales:

- Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (NCMEC)
  - [missingkids.org/HOME](http://missingkids.org/HOME)
  - Un folleto para familias, titulado “Coping with Child Sexual Abuse Material (CSAM) Exposure,” (*Cómo hacer frente a la exposición al material de abuso sexual infantil, CSAM*), está disponible en: [missingkids.org/content/dam/missingkids/pdfs/NCMEC\\_0022-20\\_CSAM%20Brochure\\_Digital.pdf](http://missingkids.org/content/dam/missingkids/pdfs/NCMEC_0022-20_CSAM%20Brochure_Digital.pdf)
- Polaris
  - Polaris es una organización nacional que informa al público sobre los problemas de la trata de personas, incluso mediante la publicación de materiales de capacitación e informes.
  - Polaris también opera la Línea directa nacional contra la trata de personas(mencionada arriba), con la que se puede comunicar llamando al 1.888.373.7888 o enviando un mensaje de texto con la palabra "BeFree" al 233733.
  - Visite el sitio web de Polaris en [polarisproject.org](http://polarisproject.org).



## Cuidados de la salud

Si tiene seguro médico, comuníquese con su proveedor de seguros para remisiones e información relacionada (vea el reverso de su tarjeta de seguro para ver un número 1-800)

Si necesita ayuda para solicitar Medicaid o FAMIS, visite [vhcf.org/for-those-who-help/what-we-fund/project-connect-grants/](http://vhcf.org/for-those-who-help/what-we-fund/project-connect-grants/) y desplácese hacia abajo hasta la sección Región Norte.

Si tiene Medicare (recibe SSDI o tiene 65 años o más) o cree que podría calificar, el Programa de Asistencia y Asesoramiento sobre Seguros de Virginia (VICAP) es parte de una red nacional de programas que ofrece servicios gratuitos, asesoramiento y asistencia imparciales y confidenciales para personas con Medicare. Visite [vda.virginia.gov/vicap.htm](http://vda.virginia.gov/vicap.htm) o llame al 800.552.3402.

### Recursos nacionales adicionales:

- Salud de los adolescentes de Nemours
  - [kidshealth.org/en/teens.html](http://kidshealth.org/en/teens.html)
- Sitio web del Centro para el Control de Enfermedades (CDC) sobre la salud de los adolescentes y las escuelas
  - [cdc.gov/healthyouth/healthservices/index.htm](http://cdc.gov/healthyouth/healthservices/index.htm)
- Línea directa de COVID: 703.746.4988

**Descripción:** El cuidado de la salud es el esfuerzo que hacemos para mantener o mejorar nuestro bienestar físico y psíquico, e incluye tanto el tratamiento como las medidas preventivas.



## Cuidados de la salud **Continuación**

A nivel local, el **Teen Wellness Center (TWC)** presta servicios de salud gratuitos a personas entre las edades de 12 a 19 años que viven en la Ciudad de Alexandria. El TWC está ubicado en Alexandria City High School en 3330 King Street, Alexandria, VA 22302. La entrada principal da a King Street; puede entrar por la puerta #3. El TWC está abierto los 12 meses del año y presta diversos servicios de salud. Además, en los días de clases habrá un enfermero(a) de salud pública a tiempo completo en Minnie Howard, quien le prestará servicios de enfermería que incluyen exámenes de detección de ITS, exámenes de salud mental, pruebas de embarazo y consultas de control de la natalidad. El enfermero(a) servirá como enlace entre los estudiantes de Minnie Howard y el TWC.

**Si está interesado(a) en los servicios del TWC**, llame al 703.746.4776 o envíe un mensaje de texto con la palabra "APPT" al 571.329.2245. Para obtener más información, visite [alexandriava.gov/TeenWellnessCenter](http://alexandriava.gov/TeenWellnessCenter)

### ***¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?***

- Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
- Si no contestan su llamada, deje un mensaje. Las llamadas se devuelven en un día hábil.
- Los idiomas que se hablan incluyen inglés y español, y hay acceso a otros idiomas a través de interpretación de audio/video.
- Los servicios son gratuitos.
- El estatus migratorio **NO** es verificado ni queda registrado.
- Entre los servicios que son confidenciales y **NO** necesitan el consentimiento de los padres/tutores incluyen:
  - Pruebas y prevención del embarazo
  - Diagnóstico y tratamiento de infecciones de transmisión sexual (como clamidia, gonorrea, VIH y otras)
  - Servicios de salud reproductiva (incluyendo la prescripción de métodos anticonceptivos)
  - Educación para la salud sobre nutrición, ejercicio y técnicas de reducción del estrés
  - Asesoramiento para el cambio de conductas
  - Asesoramiento sobre salud mental y abuso de sustancias: se recomienda enfáticamente el consentimiento del cuidador, aunque no es obligatorio
- **Si tiene menos de 18 años**, los siguientes servicios no son confidenciales: vacunas, atención médica y exámenes físicos anuales/deportivos. Visite el sitio web del TWC para obtener más información.



## Cuidados de la salud **Continuación**

**Neighborhood Health** presta atención primaria asequibles, de alta calidad y centrada en el paciente a pacientes en Alexandria, Arlington y el Condado de Fairfax. Su modelo integral de atención primaria incluye: medicina familiar; medicina interna; atención prenatal, salud de la mujer y planificación familiar y pediatría; cuidado dental; salud conductual; servicios de laboratorio; asistencia con medicamentos de bajo costo/farmacia; prevención, pruebas y atención del VIH; educación para diabéticos y manejo de casos médicos y no médicos. Para pacientes de bajos ingresos sin seguro o cuyos copagos o deducibles son altos, Neighborhood Health ofrece una escala móvil de tarifas con descuento. Aceptan Medicaid, Medicare y la mayoría de los demás planes de seguro y ofrecen asistencia con las solicitudes y renovaciones de Medicaid.

Para obtener información sobre Neighborhood Health, visite: [neighborhoodhealthva.org/](http://neighborhoodhealthva.org/) o llame 703. 535.5568.

### ***¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?***

- Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
- Los idiomas que se hablan incluyen inglés, español y amárico y hay acceso a otros idiomas a través de interpretación de audio/video.
- El estatus migratorio NO es verificado ni queda registrado.
- Si no tiene seguro, su primera cita será con un especialista en elegibilidad financiera para determinar su tarifa variable; una vez establecida, podrá programar una cita con un profesional de la salud.
- Los servicios para jóvenes menores de 18 años requieren el consentimiento de los padres/tutores, excepto los servicios de planificación familiar y de ITS/VIH.
- Se mantendrá la confidencialidad de su información, a menos que exista una inquietud de riesgo para usted o para otros.



## Recursos LGBTQ+

Para obtener información y recursos locales, visite el sitio web del Grupo de Trabajo LGBTQ de la Ciudad de Alexandria en [alexandriava.gov/LGBTQ](http://alexandriava.gov/LGBTQ).

Si está interesado(a) en más recursos relacionados con la juventud LGBTQ+, comuníquese con Erika Callaway Kleiner llamando al 703.746.3118 o enviando un correo electrónico a [erika.kleiner@alexandriava.gov](mailto:erika.kleiner@alexandriava.gov).

### ¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?

- Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
- Su llamada o mensaje de texto será devuelto en un día hábil.
- Al llamar a Erika, puede acceder a proveedores LGBTQ+ y obtener más información sobre recursos locales para LGBTQ+ como:
  - Grupos de apoyo para jóvenes LGBTQ+
  - Información y apoyo para familias o cuidadores de jóvenes LGBTQ+
- **Esto NO es una línea de crisis.** Si se encuentra en una crisis o tiene una emergencia, comuníquese con The Trevor Project al 1.866.488.7386, envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678678, hable con alguien en [thetrevorproject.org/get-help/](http://thetrevorproject.org/get-help/) cualquier día, a cualquier hora, o llame al 911.
  - The Trevor Project es la organización nacional líder enfocada en los esfuerzos de prevención de crisis y suicidio entre jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y con interrogantes sobre su sexualidad (LGBTQ).
- Se mantendrá la confidencialidad de su información, a menos que exista una sospecha de riesgo para usted o para otros.

**Descripción:** Los jóvenes pueden cuestionar o aceptar su orientación sexual o identidad de género en cualquier momento. \*Los jóvenes LGBTQ+ a menudo carecen de apoyo de la familia o los adultos en sus vidas en lo que respecta a su identidad. Hay recursos de apoyo para jóvenes LGBTQ+ y sus familias en Alexandria y a nivel nacional. \*LGBTQ+ son las siglas de lesbiana, gay, bisexual, transgénero, queer y con interrogantes sobre su sexualidad. Esto incluye jóvenes no binarios, genderqueer y de género fluido, así como otras orientaciones sexuales e identidades de género.



## Recursos LGBTQ+ Continuación

### Recursos locales y nacionales adicionales:

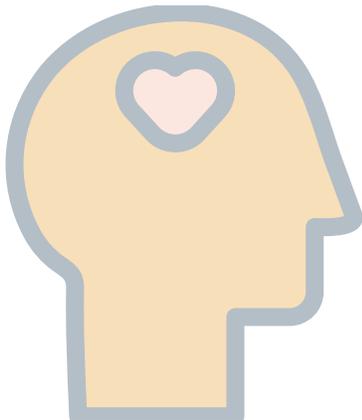
- Liga de Asistencia a Jóvenes de Minorías Sexuales (SMYAL) Washington, D.C.
  - [smyal.org](http://smyal.org)
- Centro Nacional de Ayuda para LGBT+
  - [glnh.org](http://glnh.org)
- It Gets Better
  - [itgetsbetter.org](http://itgetsbetter.org)
- Red de educación y visibilidad (The Asexual Visibility & Education Network)
  - [asexuality.org](http://asexuality.org)
- Trans Lifeline
  - [translifeline.org/](http://translifeline.org/)
- Artículo: "Helping Families Support Their Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Children" (*Cómo ayudar a las familias a apoyar a sus niños lesbianas, gays, bisexuales y transexuales, LGBT*) por Dr. Caitlin Ryan, Directora de The Family Acceptance Project
  - [apa.org/pi/lgbt/resources/lgbt-family-support.pdf](http://apa.org/pi/lgbt/resources/lgbt-family-support.pdf)
  - [familyproject.sfsu.edu](http://familyproject.sfsu.edu)
- Padres, familias y amigos de lesbianas y gays (PFLAG)
  - [pflag.org](http://pflag.org)
    - Metro DC PFLAG
      - [pflagdc.org/](http://pflagdc.org/)
      - Envíe un correo electrónico a [pflag.alexandria@gmail.com](mailto:pflag.alexandria@gmail.com) o [arl.pflag@gmail.com](mailto:arl.pflag@gmail.com) obtener información sobre capítulos locales y grupos de apoyo.
- Safe Space NOVA
  - [safespacanova.org](http://safespacanova.org)
- Side by Side
  - [sidebysideva.org](http://sidebysideva.org)



## Salud Mental y Uso de Sustancias

### ¿Le preocupa su salud mental o uso de sustancias?

- Hable de sus inquietudes con un adulto en quien confíe.
- Discuta sus inquietudes con su pediatra o médico.
- Si tiene seguro, comuníquese con su compañía de seguros para conocer las opciones.
- Comuníquese con su maestro, trabajador social de la escuela, consejero o psicólogo. Para ACPS, llame al 703.619.8108 o envíe un correo electrónico a [student\\_services@acps.k12.va.us](mailto:student_services@acps.k12.va.us)
- Llame a Teen Wellness Center al 703.746.4776 o visite [alexandriava.gov/TeenWellnessCenter](http://alexandriava.gov/TeenWellnessCenter). (Consulte la [página 30](#) para obtener más información).
  - **¿Qué debo saber o tener en cuenta si llamo?**
    - *Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.*
    - *Si no contestan su llamada, deje un mensaje. Alguien le devolverá la llamada.*
    - *Los idiomas que se hablan incluyen inglés y español y hay acceso a otros idiomas a través de interpretación de audio/video.*
  - Para obtener información sobre Servicios de apoyo estudiantil, visite [acps.k12.va.us/student-services/](http://acps.k12.va.us/student-services/)



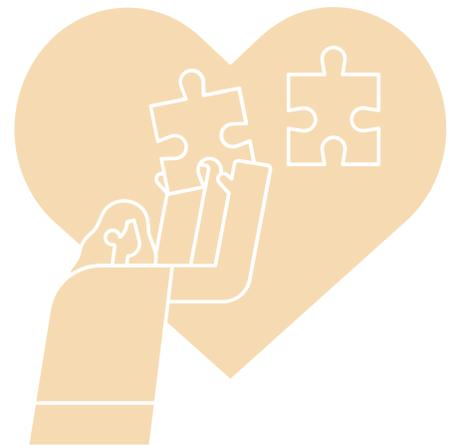
**Descripción y concepto de «salud mental»:** La salud mental se define como nuestro bienestar emocional, psicológico y social. En ella influyen los acontecimientos de nuestra vida, nuestra biología, los apoyos sociales, la nutrición, el sueño, el ejercicio, etc. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

**Descripción y concepto de uso de sustancias:** El consumo de sustancias se produce cuando las personas consumen tabaco, alcohol o drogas. Algunas personas consumen sustancias muy ocasionalmente. El uso de sustancias incluso una vez puede causar problemas graves, lesiones o incluso la muerte, según la sustancia o la cantidad consumida. El trastorno por uso de sustancias es una enfermedad cerebral que incluye el uso continuado de sustancias, incluso cuando causa problemas de salud o problemas con amigos, en el hogar, la escuela o el trabajo.

## Salud mental y consumo de sustancias **Continuación**

### Recursos disponibles en Alexandria:

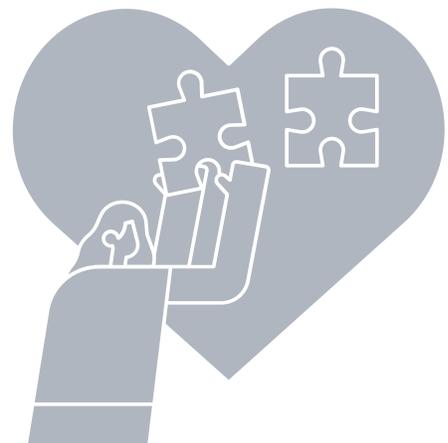
- Neighborhood Health presta servicios de salud conductual en inglés y español. Consulte la página 31 para obtener más información o visite [neighborhoodhealthva.org/our-services/#tab-behavioral-health](http://neighborhoodhealthva.org/our-services/#tab-behavioral-health).
- Comuníquese con los Servicios de salud conductual para niños y familias (CFBHS) llamando al 571.213.7963 o escribiendo a [dchsyouthintake@alexandriava.gov](mailto:dchsyouthintake@alexandriava.gov)
- **¿Qué debo saber o tener en cuenta si llamo?**
  - Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
  - Si no contestan su llamada, deje un mensaje. Las llamadas se devuelven en un día hábil.
  - Se da prioridad a los jóvenes con mayor riesgo y aquellos con Medicaid o sin seguro.
  - Los idiomas que se hablan incluyen inglés, español y amárico y hay acceso a otros idiomas a través de interpretación de audio/video.
  - El estado de inmigración NO se verifica ni queda registrado.
  - Se mantendrá la confidencialidad de su información, a menos que esté en riesgo para usted mismo o para otros.
- Para obtener información sobre los servicios de CFBHS, visite [alexandriava.gov/child-and-family-services/behavioral-health-services-for-children-and-families](http://alexandriava.gov/child-and-family-services/behavioral-health-services-for-children-and-families).



## Salud mental y consumo de sustancias **Continuación**

### Recursos locales y nacionales adicionales:

- En Mental Health America (MHA) se ofrece evaluación confidencial y gratuita de salud mental para jóvenes, y también se ofrece evaluación para adultos. Visite: [screening.mhanational.org/screening-tools/](https://www.screening.mhanational.org/screening-tools/)
  - MHA tiene información sobre cómo reconocer problemas de salud mental en niños y jóvenes en: [mhanational.org/know-signs-recognizing-mental-health-concerns-kids-and-teens](https://www.mhanational.org/know-signs-recognizing-mental-health-concerns-kids-and-teens)
  - Si tiene dificultades para hablar con sus padres o figuras parentales sobre salud mental, MHA tiene consejos para iniciar la conversación en: [mhanational.org/time-talk-talking-your-parents](https://www.mhanational.org/time-talk-talking-your-parents)
  - MHA también tiene recursos para abordar el racismo sistémico relacionado con la salud mental en: [mhanational.org/blog/confronting-barriers-and-systemic-racism-address-mental-health-among-black-youth](https://www.mhanational.org/blog/confronting-barriers-and-systemic-racism-address-mental-health-among-black-youth)
- One Pill Can Kill es la página web de la DEA, que ofrece datos e imágenes de píldoras falsificadas mezcladas con fentanilo mortal e incluye recursos para padres. Visite: [dea.gov/onepill](https://www.dea.gov/onepill)
- La Ciudad de Alexandria tiene un sitio web sobre su capacidad de respuesta a crisis de opioides, que incluye cómo obtener tiras reactivas de Narcan y Fentanilo que salvan vidas y que cualquiera puede usar. Para más información: [alexandriava.gov/Opioids](https://alexandriava.gov/Opioids)
- Servicios ambulatorios para personas adultas de DCHS
  - Si usted u otro adulto tiene problemas emocionales y/o con el uso de sustancias y no tiene seguro ni un Programa de asistencia para empleados, llame al 703.745.3535 o acérquese.
  - Para información sobre servicios de salud mental: [alexandriava.gov/go/2392](https://alexandriava.gov/go/2392)
  - Para información sobre servicios de uso de sustancias: [alexandriava.gov/go/1930](https://alexandriava.gov/go/1930)



## Salud mental y consumo de sustancias **Continuación**

### Recursos locales y nacionales adicionales:

- **Servicios de salud mental de emergencia**
  - Si le preocupa que usted, su niño u otro miembro de la familia puedan lastimarse o lastimar a otros, llame al 703.746.3401 o al 911.
  - Para obtener más información, visite [alexandriava.gov/go/1865](http://alexandriava.gov/go/1865)
- **Línea de apoyo a los padres**
  - Llame al 703.324.7720 o envíe un mensaje de texto con las palabras "SUPPORT" o "PARENTING" al 30644.
  - La línea está abierta de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4:30 p. m.
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) Virginia**
  - NAMI conecta a jóvenes y familias con recursos y actividades en persona y en línea para apoyar el bienestar mental y emocional.
  - Para obtener más información, visite [namivirginia.org/mental-health-resources/chi/](http://namivirginia.org/mental-health-resources/chi/).
- **Línea tibia de Virginia (Virginia Warm Line)**
  - Si está luchando contra la angustia, el trauma y el duelo causado por el COVID19, llame al 877.349.6428. La línea está abierta de lunes a viernes de 5 a 9 p. m. y de sábado a domingo de 5 a 9 p.m.
- **RAISE: Red comunitaria informada sobre traumas en Alexandria**
  - [alexandriava.gov/go/2524](http://alexandriava.gov/go/2524)
- **Mis emociones y yo (Me and My Emotions)**
  - Sitio web diseñado para empoderar a jóvenes y adultos jóvenes y ayudarlos a desarrollar resiliencia.
  - Para obtener más información, visite [meandmyemotions.org](http://meandmyemotions.org).



## Salud mental y consumo de sustancias **Continuación**

### Recursos locales y nacionales adicionales:

- **El Proyecto Trevor** (The Trevor Project) es la organización de intervención para casos de crisis y prevención del suicidio más grande del mundo para jóvenes LGBTQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y con interrogantes sobre su sexualidad). Puede encontrar información en: [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org).
- **La Alianza Nacional para Enfermedades Mentales** (NAMI, por sus siglas en inglés) creó una página web titulada *Cómo hablar con su niño sobre su salud mental* (*How to Talk to Your Child about Their Mental Health*), que se puede encontrar en [nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health](http://nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health)
  - NAMI también tiene consejos sobre cómo iniciar una conversación con adolescentes sobre salud mental, en [mhanational.org/talking-adolescents-and-teens-starting-conversation](http://mhanational.org/talking-adolescents-and-teens-starting-conversation)
- **Seize The Awkward** es un sitio web para adolescentes, porque tener una conversación sobre salud mental puede ser incómodo, pero esta ventaja puede marcar la diferencia. Más información en: [seizetheawkward.org](http://seizetheawkward.org).
- **Mental Health is Health** es para adolescentes y adultos jóvenes y se basa en la realidad de que todos tenemos salud mental y debemos cuidarla como lo hacemos con nuestra salud física. Visite el sitio web en: [mentalhealthishealth.us](http://mentalhealthishealth.us)
- **Teenage Grief Sucks** es un sitio web administrado por adolescentes donde puede unirse a conversaciones sobre el dolor de los adolescentes. Visite el sitio web para comenzar: [teenagegriefsucks.com](http://teenagegriefsucks.com)



## Salud mental y consumo de sustancias **Continuación**

### Recursos locales y nacionales adicionales:

- **SAMHSA** tiene varios recursos para la prevención del suicidio juvenil. Desplácese hacia abajo, hasta la sección Recursos para jóvenes y familias (Youth & Family Resources) de su sitio web en: [samhsa.gov/childrens-awareness-day/past-events/2019/resources-suicide-prevention](https://www.samhsa.gov/childrens-awareness-day/past-events/2019/resources-suicide-prevention)
- **Youth MOVE** (Motivar a otros a través de las voces de la experiencia) Virginia es una plataforma para que los jóvenes compartan sus historias e inspiren a otros. YMV es la red juvenil estatal de Virginia y la voz de los jóvenes con experiencia en los sistemas. Además del sistema de salud mental, YMV está abierto a jóvenes y adultos jóvenes (de 13 a 30 años) que tienen experiencia en los sistemas de bienestar infantil, educación o justicia juvenil, incluido el cuidado de crianza y servicios para combatir el consumo de, y recuperarse de la adicción a sustancias. Más información en: [namivirginia.org/youth-move-virginia/](https://namivirginia.org/youth-move-virginia/)
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio
  - 800.273.TALK (8255)
  - [suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org)
- El Instituto de la Mente Infantil (The Child Mind Institute)
  - [childmind.org/topics-a-z/](https://childmind.org/topics-a-z/)
- La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil
  - [nctsn.org](https://nctsn.org)
- La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
  - [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

Los recursos adicionales de la línea directa se encuentran en [la página 12](#).



## Equidad racial y navegar por las injusticias raciales

ALL Alexandria es el compromiso de la Ciudad con la equidad racial y social. Manténgase conectado con proyectos, eventos e información actualizada incluyendo Preguntas frecuentes, definiciones, la Resolución de ALL Alexandria sobre Raza y Equidad Social con sus anotaciones y el Desafío de Equidad Racial de 30 días a su propio ritmo visitando [alexandriava.gov/equity](http://alexandriava.gov/equity).

**Comuníquese con la Oficina de Derechos Humanos si cree que ha sido víctima de discriminación en las áreas de empleo, vivienda,** alojamiento público, salud y servicios sociales, crédito o educación por causa de su raza, color, sexo, religión, ascendencia, origen nacional, estado civil, estado familiar, edad, discapacidad, orientación sexual, identidad de género o condición de transgénero. Llame al 703.746.3140 o retransmisión (VA Relay) al 711 o visite [alexandriava.gov/HumanRights](http://alexandriava.gov/HumanRights)

**Descripción de equidad racial:** Equidad racial significa que las experiencias de las personas y el trato de otros (incluyendo personas, agencias y gobiernos) no están influenciados por el color de su piel. Para lograr este tipo de justicia, debemos desafiar y eliminar las conductas, creencias, actitudes, mensajes culturales, prácticas y políticas que mantienen las injusticias y desigualdades raciales.

### ¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?

- Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
- Podrá contar su historia a un investigador experimentado.
- Aprenderá sobre las salvaguardias disponibles contempladas en las leyes federales, estatales y locales.
- Tendrá intérpretes disponibles para otros idiomas además del inglés, incluido el lenguaje de señas estadounidense.
- Antes de llamar, deberá tener en cuenta:
  - Dónde se produjo el presunto acto de discriminación. Debe estar dentro de la Ciudad de Alexandria; de lo contrario, será remitido a la jurisdicción correspondiente.
  - Cuándo se produjo el presunto acto de discriminación. Debe haberse producido, como máximo, 300 días antes de su llamada.
  - Su edad. Debe tener 18 años para presentar una queja formal; también puede presentarla otra persona por usted, si aún no tiene 18 años.

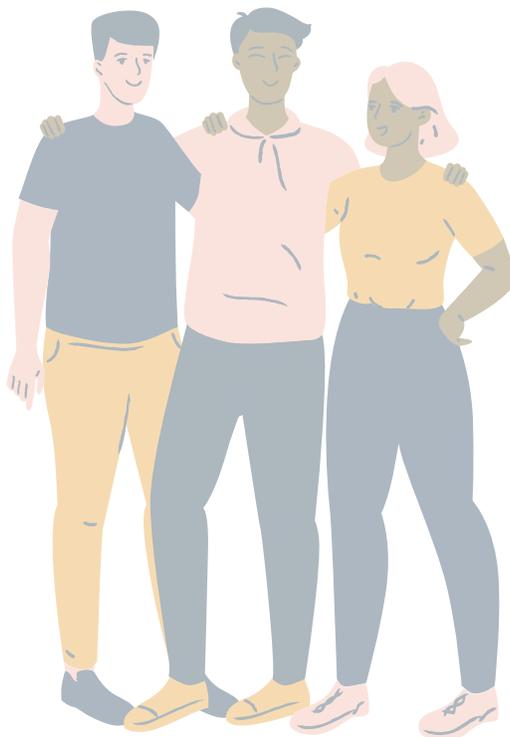


## **Directorio de recursos para jóvenes y adultos jóvenes de Alexandria**

*El Directorio de recursos para jóvenes y adultos jóvenes de Alexandria* se creó para que los jóvenes y los adultos jóvenes lo utilicen para encontrar recursos que promuevan el bienestar de los jóvenes en Alexandria. Este inventario de recursos ha sido compilado para aumentar la conciencia y el acceso a los muy diversos programas y servicios proporcionados por la Ciudad, organizaciones comunitarias y sin fines de lucro para los jóvenes de Alexandria.

El Directorio incluye servicios de salud, servicios sociales, programas de empleo, apoyo universitario y profesional, oportunidades fuera de la escuela y próximos eventos para jóvenes (de 11 a 17 años) y adultos jóvenes (de 18 a 24 años).

**Para obtener más información,** visite: [alexandriava.gov/child-and-family-services/youth-resources](https://alexandriava.gov/child-and-family-services/youth-resources)



## Recursos sobre violencia sexual

Para más información, visite:  
[alexandriava.gov/SexualViolence](http://alexandriava.gov/SexualViolence)

Si está interesado(a) en recursos relacionados con la violencia sexual, llame a la línea directa de agresión sexual al 703.683.7273 o visite [alexandriava.gov/SexualViolence](http://alexandriava.gov/SexualViolence)

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**
  - Usted será tratado(a) con dignidad y respeto.
  - Podrá hablar con un consejero de crisis las 24 horas del día, quien podrá ofrecerle:
    - Intervención y apoyo emocional en casos de crisis;
    - asistencia ante los sistemas médico, policial y judicial; y
    - Consejería individual y grupal a corto plazo.
  - Se le dará información y recursos. Se le proporcionará asesoría de planificación de la seguridad.
  - Los servicios son para residentes de Alexandria o personas que hayan sido agredidas en Alexandria.
  - Su información se mantendrá confidencial a menos que exista una sospecha de riesgo para usted o para otros.

### Recurso nacional adicional:

- Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN)
  - [rainn.org](http://rainn.org)



**Descripción:** La violencia sexual es un acto de agresión sexual que se produce cuando una persona es forzada, amenazada o coaccionada a tener contacto sexual sin su consentimiento. Los ejemplos incluyen sexo vaginal, anal u oral forzado; caricias; exposición indecente (ejemplo: exhibir partes del cuerpo); voyerismo sin condescendencia (alguien que le observa con fines sexuales sin su conocimiento o aprobación); llamadas telefónicas obscenas; y abuso sexual infantil y acoso sexual. La agresión sexual también puede producirse virtualmente en línea o a través de teléfonos, compartiendo datos una o repetidas veces, o solicitando fotos, videos, textos y otros mensajes sexualmente explícitos sin su consentimiento.

## Salud sexual, anticoncepción y embarazo

Si tiene interés en recursos relacionados con la salud sexual, la anticoncepción y el embarazo, llame al 703.746.3130, envíe un mensaje de texto con la palabra "SEX" al 30644 o visite [alexandriava.gov/acap](http://alexandriava.gov/acap).

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**

- Al llamar a ACAP, puede acceder a información sobre salud sexual y obtener más información sobre recursos locales como:
  - Dónde acceder a anticonceptivos y condones gratuitos; dónde acudir para pruebas de embarazo e infecciones de transmisión sexual (ITS); y
  - Cómo planificar su futuro y obtener preparación para tener relaciones sexuales más seguras.
- Antes de llamar, conviene que tenga en cuenta lo siguiente:
  - La línea de texto **NO** es una línea de crisis/emergencia.
  - Los mensajes de texto serán respondidos en un día hábil.
  - La información y la programación se centran en la prevención/educación. ACAP no presta servicios/recursos de apoyo directos para adolescentes embarazadas y con hijos.
  - Si ACAP no tiene la respuesta o el recurso que usted busca, trabajarán para conectarle con lo que usted necesita.
  - Si le interesa obtener educación sobre salud sexual, puede preguntar acerca de sus programas "PREP".
  - Si le interesa obtener servicios de salud sexual, puede preguntar sobre el Teen Wellness Center.
  - Si le interesa obtener oportunidades de empleo o liderazgo, puede preguntar acerca

También puede comunicarse directamente con Teen Wellness Center para programar una cita para recibir servicios. Esto es recomendable si su problema requiere atención inmediata. Consulte [la página 30](#) para obtener más información.

**Descripción y concepto de «salud sexual»:** La Organización Mundial de la Salud define la salud sexual como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad. La salud sexual requiere una actitud positiva y respetuosa a la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras, seguras y libres de coacción, discriminación y violencia.

**Descripción y concepto de «embarazo adolescente»:** El embarazo adolescente se produce cuando una mujer menor de 20 años queda embarazada. Por lo general, se refiere a adolescentes de entre 15 y 19 años, pero puede incluir a niñas de hasta 10 años. También se llama embarazo en la adolescencia.

**Descripción de prevención del embarazo adolescente:** La misión de Alexandria Campaign on Adolescent Pregnancy (ACAP) es prevenir el embarazo adolescente a través de la educación, la defensa, la asistencia técnica, los programas de prevención mediante servicios directos y la sensibilización del público de una manera que tome en cuenta los factores de cada cultura y edad. En régimen de trabajo en colaboración, ACAP trabaja con los jóvenes, sus familias y la comunidad para garantizarles un futuro mejor.

## Liderazgo juvenil y desarrollo de la juventud

Para obtener información sobre liderazgo, visite: [alexandriava.gov/go/1945](http://alexandriava.gov/go/1945)

Si está interesado(a) en recursos relacionados con oportunidades para jóvenes, llame a Noraine Buttar al 703.746.3436 o envíe un correo electrónico a [noraine.buttar@alexandriava.gov](mailto:noraine.buttar@alexandriava.gov).

- **¿Qué debo saber o tener en cuenta antes de llamar?**
  - Al llamar a la Sra. Buttar, puede acceder a oportunidades de liderazgo juvenil y obtener más información sobre programas juveniles como:
    - Consejeros/compañeros-asesores y compañeros-defensores;
    - Oportunidades de trabajo remunerado para adolescentes;
    - Conferencia de liderazgo juvenil; y
    - Otras oportunidades para ser un agente de cambio en Alexandria.
- **Antes de llamar, es posible que desee considerar:**
  - Las oportunidades solo están disponibles para adolescentes que sean residentes de Alexandria.
  - Si deseas participar en un programa o participar en una actividad, te preguntarán acerca de tus habilidades e intereses.
  - Si estás interesado(a) en participar en un programa/iniciativa específica, te preguntarán sobre tu disponibilidad.



**Descripción y concepto de liderazgo juvenil:** El liderazgo juvenil es la práctica de los adolescentes que tienen un impacto en sí mismos o en los demás. Para ejercer el liderazgo, los jóvenes adquieren las habilidades y el conocimiento necesarios para liderar actividades de participación cívica, reforma educativa y organización comunitaria.

**Descripción y concepto de equipo de desarrollo juvenil:** El Equipo de desarrollo juvenil presta servicios que promueven el desarrollo saludable de los jóvenes y previenen el consumo de alcohol y drogas, el embarazo, los problemas emocionales, la violencia y la deserción escolar. El Equipo de desarrollo juvenil conecta a los jóvenes con muchas oportunidades de liderazgo remuneradas y no remuneradas, incluyendo talleres, tutoría de estudiantes más jóvenes y una Conferencia anual de liderazgo juvenil.

## Apéndice A: Recursos adicionales

Si necesita asistencia **financiera inmediata** o de otro tipo, verifique los recursos donde usted vive:

### Condado de Arlington

- Línea directa de COVID: 703.228.7999
- Salud y servicios humanos: [arlingtonva.us/Residents/DHS-for-Residents](https://arlingtonva.us/Residents/DHS-for-Residents)

### Ciudad de Fairfax

- Servicios sociales: 703.385.7800

### Condado de Fairfax

- Planificación coordinada de servicios: 703.222.0880
- Guía de recursos de servicios humanos: [fairfaxcounty.gov/hsrg/](https://fairfaxcounty.gov/hsrg/)
- Salud y servicios humanos: [fairfaxva.gov/residents/health-and-human-services](https://fairfaxva.gov/residents/health-and-human-services)

### Ciudad de Falls Church

- Vivienda / Servicios públicos: 703.248.5005
- SNAP: 703.324.7500
- Asistencia de emergencia: [fallschurchva.gov/698/Emergency-Assistance](https://fallschurchva.gov/698/Emergency-Assistance)

### Ciudad de Manassas

- Servicios sociales: 703.361.8277
- Servicios sociales: [manassasva.gov/social\\_services/](https://manassasva.gov/social_services/)

### Ciudad de Manassas Park

- Servicios sociales: 703.335.8880
- Recursos de la comunidad: [manassasparkva.gov/departments/social\\_services/community\\_resources.php](https://manassasparkva.gov/departments/social_services/community_resources.php)

### Condado de Loudoun

- Servicios sociales: 703.777.0420

### Condado Prince William

- Línea directa de COVID: 703.872.7759
- Servicios sociales: [pwcva.gov/department/social-services/programs-homeless-households](https://pwcva.gov/department/social-services/programs-homeless-households)

Si no ve su condado en la lista, **211 Virginia** es un servicio gratuito que puede ayudarle a encontrar los recursos locales que usted necesita. Está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al 211.

## Apéndice B: Términos podría escuchar

Las siguientes son palabras y frases que podría escuchar a los proveedores de servicios cada cierto tiempo. El propósito de este apéndice es solo para fines educativos (es decir, no para ayudarle con el acceso al servicio). Los términos clave están en negrita, seguidos de una breve definición.

**Experiencias adversas en la infancia** (ACE, por sus siglas en inglés): las experiencias adversas en la infancia, o ACE, son eventos potencialmente traumáticos que ocurren en la niñez (0-17 años). Por ejemplo:

- Ser víctima de violencia, abuso o negligencia
- Presenciar violencia en el hogar o en la comunidad
- La posibilidad de que un miembro de la familia intente suicidarse, o se suicide

Las ACE están relacionadas con problemas de salud crónicos, enfermedades mentales y problemas de consumo de sustancias en la edad adulta. Las ACE también pueden tener un impacto negativo en la educación, las oportunidades laborales y el potencial de ingresos. Sin embargo, las ACE y su impacto se pueden prevenir con factores de protección, como familias solidarias y conexiones comunitarias. Para obtener más información, visite [cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html](https://cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html)

La ciudad de Alexandria ofrece capacitación gratuita para comprender las ACE. Más información en: [alexandriava.gov/child-and-family-services/raise-alexandrias-trauma-informed-community-network#NowOfferingFreeUnderstandingACEsTrainings](https://alexandriava.gov/child-and-family-services/raise-alexandrias-trauma-informed-community-network#NowOfferingFreeUnderstandingACEsTrainings).

El Departamento de Justicia Juvenil de Virginia (DJJ) empezará a utilizar la **Evaluación de la experiencia y puntos fuertes (SEAS)** en junio de 2022. SEAS va más allá de centrarse únicamente en las ACE, sino que también identifica los factores de protección de una persona joven. Esta herramienta ayuda al DJJ a tomar decisiones más fundamentadas sobre los tipos de servicios e intervenciones necesarios para apoyar a los jóvenes.

**Ley de Servicios para Niños (CSA) – La Ley de Servicios para Niños (CSA)** es una ley de Virginia creada para desarrollar y financiar diversos servicios y recursos de apoyo para niños elegibles y sus familias. La asistencia a través de la CSA podría ser apropiada si un niño o joven necesita recursos de salud mental, apoyo conductual u otros recursos no financiados a través de un seguro privado o Medicaid.

- Explore el sitio web de Virginia CSA: [csa.virginia.gov/](https://csa.virginia.gov/)

**Activos de desarrollo:** El Search Institute ha identificado 40 recursos de apoyo y fortalezas positivos (es decir, activos) que los jóvenes necesitan para tener éxito. La mitad de los activos se centran en las relaciones y oportunidades que necesitan en sus familias, escuelas y comunidades (es decir, activos externos). Los activos restantes se enfocan en las fortalezas, valores y compromisos socioemocionales que se nutren dentro de los jóvenes (es decir, activos internos).

## **Apéndice B: Términos que podría escuchar** **Continuación**

**Asociados basados en evidencia (EBA):** Evidence-Based Associates (EBA) colabora con el Departamento de Justicia Juvenil de Virginia (DJJ) en la prestación de servicios comunitarios de calidad, coordinados y eficaces para los jóvenes de la región. EBA es un subcontratista del DJJ encargado de supervisar las remisiones y servicios para jóvenes en libertad condicional remitidos por el personal del DJJ. Los jóvenes deben estar involucrados con el DJJ para ser remitidos a EBA de modo que reciban servicios, según los criterios descritos por el DJJ.

- Sitio web de EBA: [evidencebasedassociates.com/virginia-service-coordination/](https://evidencebasedassociates.com/virginia-service-coordination/)

El DJJ también utiliza fondos de la **Ley de Control de Delitos entre la Comunidad Juvenil de Virginia (VJCCCA):**

[djj.virginia.gov/pages/community/community-diversion.htm#vjccca](https://djj.virginia.gov/pages/community/community-diversion.htm#vjccca)

**Práctica basada en evidencia (EBP, por sus siglas en inglés):** la práctica basada en la evidencia (EBP) es el uso objetivo, equilibrado y responsable de las investigaciones actuales y los mejores datos disponibles para guiar las decisiones de política y práctica. Un enfoque basado en la evidencia implica una revisión crítica continua de la literatura de investigación para determinar qué información es creíble y qué políticas y prácticas serían más efectivas dada la mejor información disponible. La práctica basada en la evidencia exige resultados medibles que demuestren que el programa, la práctica o la política funcionan según lo previsto.

**Equipo de evaluación y planificación familiar (FAPT):** los servicios de la Ley de servicios para niños (CSA, Children's Services Act) se aprueban a través de un proceso multidisciplinario del Equipo de evaluación y planificación familiar (FAPT). Los administradores de casos de las agencias locales trabajan con las familias para que acudan al FAPT. El FAPT determina la elegibilidad para la financiación contemplada en la CSA, explora las fortalezas y necesidades de cada niño y familia y formula recomendaciones de servicio individualizadas. Comuníquese con su administrador de casos o con la oficina local de CSA para obtener más información. Obtenga más información en:

[csa.virginia.gov/UserManagement/Home/LocalGovernmentContacts/0](https://csa.virginia.gov/UserManagement/Home/LocalGovernmentContacts/0)

**Trauma:** El trauma se refiere a experiencias que causan intensas reacciones de estrés físico y psicológico. Puede referirse a un solo evento, a varios eventos o a un conjunto de circunstancias que una persona experimenta como física y emocionalmente dañinas o amenazantes y que tiene efectos adversos duraderos en el bienestar físico, social, emocional o espiritual de la persona.