

SEPTIEMBRE 2023

The SMART Center

EL BOLATÍN INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE MEMPHIS



EL CENTRO SMART

ESCRITO POR ANNA SANDERLIN

La Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Memphis, Centro de Investigación, Capacitación y Tratamiento SMART, tiene como objetivo proporcionar intervenciones basadas en evidencia para la programación de salud mental en entornos escolares, aumentar el acceso a la programación de salud conductual en entornos escolares en áreas desatendidas, ofrecer capacitación en las mejores prácticas en tele-salud conductual, y desarrollar oportunidades para investigar el uso de la tecnología en la práctica y servicios directos para las poblaciones más vulnerables del estado.

HORARIO DE OPERACIÓN

Somos una clínica de salud conductual 100% telemática. Ofrecemos servicios a distancia a niños, jóvenes y sus familias/cuidadores, así como a adultos en el área del Medio Sur y en todo Tennessee. Nuestro horario de operación actual es de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. y algunos sábados de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.



MEDIOS PARA EL CENTRO SMART

Sitio Web:

<https://www.memphis.edu/smartcenter/>

Instagram:

@uofm_thesmartcenter

Twitter:

@uofmsmartcenter

CONTACTO

901.678.1636

smartcenter@memphis.edu



LA LÍNEA DE APOYO CÁLIDA

CONTACTO : 901.678.1636

El Centro de SMART también alberga una "línea cálida" para la comunidad que brinda apoyo, psicoeducación y enlace a servicios comunitarios GRATUITAMENTE. La "línea cálida" no está diseñada para brindar apoyo en crisis, sino para ayudar a las familias a identificar recursos en la comunidad. La "línea cálida" está en servicio de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. CST.



PODCASTS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

CONEXIONES DE SMART

El Podcast SMART Connections del Centro SMART se ha asociado con la Universidad de Tennessee-Knoxville y el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Tennessee para presentar el Proyecto Caminos hacia las Carreras en Salud Conductual. Este proyecto incluirá diferentes videos y podcasts que entrevistarán a personas en diferentes carreras en salud conductual en todo el estado de Tennessee. Estas entrevistas están diseñadas para mostrar a los estudiantes de secundaria y preparatoria diferentes caminos profesionales en salud conductual y salud mental, y darles una idea de cómo también podrían ingresar a esa carrera o comenzar en ese camino educativo.

Puedes escuchar cualquiera de estos episodios de podcast en nuestro sitio web en www.memphis.edu/smartcenter o en nuestro sitio de podcast en Anchor.com.

Para cualquier otro contenido mediático y podcasts que el Centro SMART haya realizado con el Podcast Talk the Path, visita nuestro sitio web.

DESTAQUES DEL CENTRO SMART

MANTENIÉNDOTE ACTUALIZADO.

El Centro SMART de la Universidad de Memphis, en colaboración con la Universidad de Tennessee-Knoxville y el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Tennessee, está presentando el Proyecto Caminos hacia las Carreras en Salud Conductual. Los objetivos del Proyecto Caminos son proporcionar educación e información sobre las diversas oportunidades profesionales en el campo de la salud conductual a través de presentaciones, aumentar el interés de los estudiantes en el campo de la salud conductual, brindar oportunidades de orientación con información sobre programas universitarios que conducen a títulos para profesiones en el campo de la salud conductual y conectar a estudiantes con estudiantes en programas de salud conductual y profesionales en el campo para investigaciones adicionales. Este podcast presentará a estudiantes y profesionales en el campo para ofrecer una imagen clara de las responsabilidades diarias de estos roles y cómo ayudan a sus comunidades.



¿Qué está ocurriendo en el Centro SMART?

Ubicaciones de tele-suites

Los empleados del Centro SMART han estado trabajando diligentemente en la comunidad para crear espacios para sesiones de terapia seguras y confidenciales. Estas sesiones se están llevando a cabo en varios espacios dentro de la comunidad. Estas tele-suites ya están marcando la diferencia en la divulgación que la organización puede realizar, pero también están proporcionando sesiones de terapia uno a uno con clínicos capacitados del Centro SMART.

Entonces, ¿cuáles son los beneficios de una tele-suite?

- Las tele-suites permitirán a los miembros de la comunidad tener un mayor acceso a los servicios de salud mental a los que de otro modo podrían estar separados o aislados.
- Estas tele-suites permiten a los clientes sentirse seguros sabiendo que su confidencialidad está protegida, y también estarán seguros en el conocimiento de que pueden recibir los servicios que desean sin enfrentar ninguna repercusión social.
- Mediante el uso de tele-suites, el SMART Center también será capaz de impactar a más personas. Debido a las limitaciones que rodean la prestación de servicios típica, este modelo de telecomportamiento de prestación de servicios permite un mayor alcance y una mayor difusión. "Los clientes pueden recibir los servicios de salud mental que necesitan y merecen tener acceso a ellos sin muchas de las luchas tradicionales que enfrentan las personas que intentan recibir estos servicios. El Centro SMART ha instalado recientemente las 10 ubicaciones de telesuites en toda la ciudad de Memphis, y están listos para ayudar al Centro SMART a llegar a más personas y permitir una prestación de servicios más amplia que antes. Estas telesuites están ubicadas en South Memphis Alliance, Youth and Family Resource Center, Refugee Empowerment Program, Bridges, Choices, Boys and Girls Club, Frayser Community Schools, Booker T. Washington High School, Manassas High School y Cordova Middle School.

Nuevos recursos y contenido de nuestros socios

Centro de Recursos de Telemedicina del Sur Central:

- Region Legislative/Regulatory updates
<https://learntelehealth.org/2023/07/billing-telehealth-updates-for-the-south-central-region-q2-2023/>
- Region Billing Update Guide <https://learntelehealth.org/2023/07/billing-telehealth-updates-for-the-south-central-region-q2-2023/>

Asociación de Colegios de Medicina de Estados Unidos

- Digital Health Equity Report
<https://learntelehealth.org/2023/09/aamc-report-features-uams-leadership/>

Kit de Navegación Digital de NCTRC

- <https://telehealthresourcecenter.org/resources/toolkits/digital-health-navigation-toolkit/>

Mes Nacional de Prevención del Suicidio

"En septiembre, celebramos el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, así como el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. El suicidio es la principal causa de muerte en los Estados Unidos, y el número de personas que piensan en cometer suicidio es incluso mayor que el número de quienes lo llevan a cabo. El suicidio afecta a personas de todas las edades, pero algunos grupos tienen tasas de suicidio más altas que otros. Las tasas de suicidio varían según la raza, etnia, edad, lugar de residencia, etc. El impacto general del suicidio es amplio. El suicidio puede causar graves repercusiones emocionales, físicas y económicas en las comunidades donde ocurren."

Aunque el suicidio es la principal causa de muerte, también es una de las situaciones más prevenibles. **Existen muchas medidas que pueden contribuir a prevenir el suicidio, y aquí hay algunas:**

- Apoyos Económicos
- Fortalecimiento del Acceso y la Prestación de Atención al Suicidio
- Create Protective Environments
- Promover la Conectividad
- Enseñar Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas
- Identificar y Apoyar a las Personas en Riesgo
- Disminuir los Daños y Prevenir Riesgos Futuros

Hay muchas señales de suicidio por las que las personas deben estar alerta.

- Intentos de Suicidio Previos
- Adquirir un Arma de Fuego o Acumular Píldoras
- Depresión, Mal Humor o Desesperanza Concurrentes
- Poner en Orden los Asuntos Personales
- Regalando Posesiones Preciadas
- Interés o Desinterés Repentino en la Religión
- Consumo de Drogas o Alcohol, o Recaída después de un Período de Recuperación
- Enojo, Agresión e Irritabilidad Inexplicables

Entonces, ¿Qué Puedo Hacer al Respecto?

"Si conoces las señales y sabes qué buscar, ¿qué puedes hacer al respecto una vez que lo descubras? Bueno, existe una práctica llamada Preguntar, Persuadir y Referir, o QPR por sus siglas en inglés. QPR no está destinado a ser una forma de consejería o tratamiento, sino más bien ofrecer esperanza a través de acciones positivas. Hablar de temas como el suicidio puede ser difícil y sentirse abrumador o increíblemente personal, pero hablar al respecto y encontrar formas de dar esperanza a las personas que están considerando el suicidio puede tener un gran impacto en la reducción de las tasas de suicidio y en el aumento de la esperanza en el futuro de esas personas. Cuando se trata de este tema, es importante tener recursos a mano para dar a la persona con la que estás hablando. Estos pueden ser cosas como números de teléfono, nombres de consejeros y cualquier otra información que sientas que puede ayudar. Animo a todos a investigar más sobre QPR y descubrir diferentes formas en las que pueden ayudar a alguien que lo necesite."

Recuerda que si necesitas servicios del Centro SMART, puedes llamarnos al 901.678.1636 o enviarnos un correo electrónico a smartcenter@memphis.edu. También puedes comunicarte con la Línea de Ayuda y Crisis por Suicidio llamando al 988 o chateando en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Día de Trabajo

En Septiembre se Celebra el Día del Trabajo, así que Hablemos de los Signos de Agotamiento y Agotamiento Mental.

El Día del Trabajo es un feriado federal que se celebra todos los años en septiembre. Este año, el Día del Trabajo cae el 5 de septiembre, así que hablemos de algunos factores importantes que afectan a muchos de nosotros que actualmente estamos en la fuerza laboral y necesitamos un poco de ayuda.

Una cosa que afecta profundamente a muchas personas en la fuerza laboral hoy en día es el agotamiento o el cansancio mental. El agotamiento es una forma de agotamiento causada por sentir constantemente que estás abrumado por las cosas que tienes que hacer y las responsabilidades que tienes en tu vida. Por lo general, es el resultado de un estrés emocional, físico y mental excesivo y prolongado. Este fenómeno puede afectar a cualquiera, pero es especialmente evidente en trabajos y carreras de alto estrés. El agotamiento, o cansancio mental, ocurre cuando te sientes abrumado, emocionalmente agotado y no puedes mantener el ritmo de las demandas constantes de la vida. El agotamiento puede afectar tu salud mental y física, así que no pienses que todo está en tu cabeza.

Aquí hay algunas señales y síntomas que puedes experimentar si estás experimentando agotamiento:

- Agotamiento/Falta de Sueño y Fatiga General"
- Aislamiento de las Actividades
- Reducción del rendimiento/Falta de Creatividad y Propósito
- Ansiedad

Los signos y síntomas del agotamiento pueden parecerse mucho a los signos y síntomas de la depresión, por lo que es importante cuidarse a uno mismo, así como a amigos y familiares, y asegurarse de que todos estén manteniendo su salud y cuidándose. Si observas algunos de estos síntomas en ti mismo o en otros, aquí tienes algunos recursos que pueden ayudar:

- Centro de Asesoramiento de la Universidad de Memphis, 901.678.2068
- Zona de Relajación y Sala Oasis de la Universidad de Memphis, relaxationzone@memphis.edu
- el Centro SMART, 901.678.1636 smartcenter@memphis.edu

Destaque del Clínico del Centro SMART



Mi nombre es Arreon Young. Me gradué de la Universidad de Memphis el año pasado y regresé para realizar una maestría en Trabajo Social Clínico. "Espero tener mi propia consulta donde pueda atender a clientes y brindar terapia a aquellos que tienen dificultades para manejar sus problemas por sí mismos. Mi objetivo es sanar de cualquier manera que sea capaz."

Próximos Eventos en Septiembre

- Serie de Conferenciantes Destacados, Miércoles 27 de Septiembre, de 11:30 a.m. a 1:00 p.m. en el Chickasaw Country Club, Ubicado en 3395 Galloway Ave, Memphis, TN 38122.
- "Conferencia REAL Ladies, diseñada para alentar y equipar a mujeres de todas las edades. Del 29 de septiembre a las 7:00 p.m. al 30 de septiembre a las 2:00 p.m. en 10545 Collierville Road, Collierville, TN, 38017."



Fechas Importantes a Nivel Nacional y en el Centro-Sur

Mes: Mes Nacional de la Prevención del Suicidio
Mes de la Superación Personal
El Mes de la Herencia Hispana
Mes Mundial del Alzheimer

Semana: Semana Nacional de la Nutrición
Semana Internacional de las Personas Sordas

Día: Día del Trabajo
Día Internacional de la Caridad
Día Internacional de la Alfabetización
Día Mundial de la Prevención del Suicidio
Día Internacional de la Democracia
Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer



"Brindar Atención de Calidad, Dondequiera que esté".