

ABRIL DE 2026

El Centro SMART

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE MEMPHIS



EL CENTRO SMART

POR Madison Presley

El Centro de Investigación, Capacitación y Tratamiento SMART de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Memphis tiene como objetivo brindar intervenciones basadas en evidencia para la programación de salud conductual en las escuelas en áreas marginadas, brindar capacitación sobre las mejores prácticas en salud conductual a distancia y desarrollar oportunidades para investigar el uso de la tecnología en la práctica de servicios directos a las poblaciones más vulnerables del estado.

HORARIO DE FUNCIONAMIENTO

Somos una clínica de salud conductual 100% virtual. Ofrecemos servicios remotos a niños, jóvenes y sus familias/cuidadores, así como a adultos en la región centro-sur y en todo Tennessee. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

MEDIOS PARA EL SMARTCENTER

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

CONTACTO:
901-678-1636
smartcenter@memphis.edu

Instagram:
[@uofm_smartcenter](https://www.instagram.com/uofm_smartcenter)



LA LÍNEA CÁLIDA

CONTACTO: 901-678-1636

El Centro SMART mantiene una línea telefónica de apoyo para la comunidad que ofrece apoyo, psicoeducación y conexión con servicios comunitarios de forma GRATUITA. Esta línea no está diseñada para brindar apoyo en situaciones de crisis, sino para ayudar a las familias a identificar recursos en la comunidad. Está disponible de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 4:00 p. m. (hora estándar central).



PODCAST Y MEDIOS

CONEXIONES INTELIGENTES

El podcast SMART Connections ofrece muchos episodios útiles sobre una amplia gama de temas. Si tienes dificultades con consejos para padres, ansiedad, depresión o simplemente buscas recursos para diferentes aspectos de tu vida, tenemos un episodio para ti. El podcast SMART Connections está dirigido por la línea directa del Centro SMART de la Universidad de Memphis y el personal de MSW. Escucha nuestros podcasts en nuestro sitio web y obtén más información en <https://www.memphis.edu/smartcenter/> y <https://anchor.fm/susan-elswick>



Dato sobre la salud mental

Diálogo Interno Positivo

El diálogo interno positivo es la práctica de hablarte a ti mismo con amabilidad, ánimo y comprensión. La forma en que nos hablamos puede influir en cómo nos sentimos, cómo enfrentamos los desafíos y cómo vemos nuestras propias habilidades. Cuando aparecen pensamientos negativos, intenta reemplazarlos suavemente con otros más alentadores, como “Puedo intentarlo otra vez” o “Todavía estoy aprendiendo”. Este pequeño cambio en el lenguaje puede ayudar a desarrollar confianza, resiliencia y una mentalidad más positiva con el tiempo. Practicar el diálogo interno positivo también puede ser muy útil para los niños, ya que muchas veces aprenden escuchando y repitiendo las palabras que oyen a su alrededor. Modelar un lenguaje alentador y recordar que los errores son parte del aprendizaje puede ayudar a crear una voz interior más saludable y compasiva. Con práctica, el diálogo interno positivo puede convertirse en una herramienta sencilla pero poderosa para manejar el estrés y apoyar el bienestar emocional.

FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA ABRIL

2 de abril: Día de Concientización sobre el Autismo

7 de abril: Día Mundial de la Salud

23 de abril: Día Mundial de la Salud Mental del Bebé, Niño y Adolescente

Mes de la Aceptación del Autismo

Mes de Concientización sobre el Estrés

Mes de Concienciación y Prevención de la Agresión Sexual



PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL DE ABRIL EN MEMPHIS

Sip N Share: Conversación sobre el bienestar de las comunidades Negras y otras comunidades de color

miércoles, 1 de abril
6:30pm – 9:30pm
Auditorio del primer piso
1840 Pyramid Place
Evento gratuito

Phoenix Fellowship para Mujeres de Experiencia Trans:

Comienza el miércoles, 8 de abril (programa
de 6 semanas)
6pm
1840 Pyramid Place
Evento gratuito

Conéctate con la Comunidad – Se Necesita una Comunidad:

sábado, 11 de abril
10am - 2pm en Shelby County Youth and
Family Resource Center
3156 Powers Rd
Evento gratuito

Feria de Empleo de Memphis:

viernes, 17 de abril
9:30am – 12:30pm en Sheraton Memphis
Evento gratuito

ENFOQUE DE SALUD MENTAL DE ABRIL:

Estrés

Entendiendo el Estrés y Cómo Cuidar tu Salud Mental

El estrés es una parte normal de la vida. Todas las personas experimentan estrés en diferentes momentos, ya sea relacionado con la escuela, el trabajo, las relaciones, las responsabilidades familiares o cambios inesperados en la vida. Aunque pequeñas cantidades de estrés a veces pueden motivarnos a cumplir con plazos o prepararnos para desafíos, el estrés constante o abrumador puede afectar tanto nuestra salud mental como nuestra salud física.



¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta natural del cuerpo ante un desafío o una demanda. Cuando percibimos una amenaza (real o imaginada), nuestro cuerpo activa la respuesta de “lucha, huida o congelación”. Esta respuesta libera hormonas como la adrenalina y el cortisol, que preparan al cuerpo para reaccionar rápidamente.

El estrés a corto plazo puede ser útil. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico (de larga duración), puede afectar el estado de ánimo, la concentración, el sueño, el funcionamiento del sistema inmunológico y el bienestar general.

Señales y Síntomas del Estrés

El estrés puede manifestarse de diferentes maneras:

Señales emocionales:

- Sentirse abrumado o irritable
- Aumento de ansiedad o preocupación
- Cambios de humor
- Sentirse triste o retraído

Señales físicas:

- Dolores de cabeza o de estómago
- Tensión muscular
- Fatiga
- Cambios en los patrones de sueño
- Aumento del ritmo cardíaco

Señales conductuales:

- Cambios en el apetito
- Evitar responsabilidades
- Dificultad para concentrarse
- Mayor uso de hábitos de afrontamiento poco saludables

Si el estrés comienza a interferir con el funcionamiento diario, las relaciones o la calidad de vida en general, puede ser un buen momento para buscar apoyo adicional.

ENFOQUE DE SALUD MENTAL DE ABRIL:

Estrés



Formas Saludables de Manejar el Estrés

1. Practica la respiración profunda

La respiración lenta y controlada ayuda a calmar el sistema nervioso. Intenta inhalar durante cuatro segundos, mantener la respiración durante cuatro segundos y exhalar durante cuatro segundos.

2. Mantente físicamente activo

Incluso una caminata corta puede reducir las hormonas del estrés y mejorar el estado de ánimo.

3. Mantén una rutina

Dormir bien, comer a horarios regulares y tener una estructura diaria puede brindar estabilidad durante momentos estresantes.

4. Conéctate con otras personas

Hablar con amigos, familiares o personal de apoyo de confianza puede ayudar a reducir los sentimientos de aislamiento.

5. Limita el tiempo frente a las pantallas

Tomar descansos de las redes sociales y las noticias puede disminuir la comparación y la sobrecarga de información.

6. Practica la atención plena o la relajación

Actividades como la atención plena (mindfulness), escribir en un diario, orar, estirarse o escuchar música relajante pueden ayudar a regular las emociones.

7. Busca apoyo profesional

Si el estrés se siente difícil de manejar, contactar a un consejero o profesional de salud mental puede brindarte herramientas adicionales y apoyo.

El estrés es parte de la experiencia humana, pero no tienes que enfrentarlo solo. Dar pequeños pasos intencionales cada día puede marcar una diferencia significativa en tu salud mental. Este mes de abril, prioricemos el autocuidado, tomemos un momento para reflexionar sobre cómo estamos y apoyémonos unos a otros.

Si tú o alguien que conoces podría beneficiarse de apoyo adicional, el SMART Center está aquí para ayudar.