

DICIEMBRE DE 2025

El Centro SMART

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE MEMPHIS



EL CENTRO INTELIGENTE

POR Debbie Trimble

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 actual es de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 6:00 p. m.



SMART Center

MEDIOS PARA EL SMARTCENTER

Sitio web:

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

CONTACTO:

901-678-1636

smartcenter@memphis.edu

Instagram:

@uofm_smartcenter



LA LÍNEA CÁLIDA

CONTACTO: 901-678-1636

El Centro SMART mantiene una línea telefónica de apoyo para la comunidad que brinda 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

Técnicas de cambio de mentalidad

¡Pequeños cambios que ayudarán a cambiar tu mentalidad!

Regla 333 (Ansiedad): Nombra 3 objetos, 3 sonidos, mueve 3 partes del cuerpo para conectarte a tierra.

Respiración nasal alternada: inhale por la izquierda, exhale por la derecha (o viceversa) durante algunas rondas para calmar su sistema nervioso.

Activación conductual (quehaceres): aborde pequeñas tareas (hacer la cama, lavar los platos) para generar impulso y salir de la inacción.

Diario positivo: escribe cinco cosas buenas sobre ti todos los días para contrarrestar las críticas internas.



Foto: Mark Casey en Unsplash

FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA DICIEMBRE

1 de diciembre: Día Mundial del SIDA

3 de diciembre: Día Internacional de las Personas con
Discapacidades

10 de diciembre: Día de los Derechos Humanos

Mes de concientización sobre el trastorno afectivo
estacional

Mes Nacional de Concientización sobre Vacaciones
Familiares Sin Estrés



International
Day of
**Persons with
Disabilities**

3 DECEMBER

PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL DE DICIEMBRE EN MEMPHIS

**Grupos de apoyo entre pares, martes 9 de
diciembre de 7 p. m. a 8 p. m. en 6161
Summer Ave, Memphis, TN. Evento gratuito.**

**Grupo de apoyo familiar, martes 9 de
diciembre de 7 p.m. a 8 p.m. en 6161
Summer Ave, Memphis, TN, evento gratuito**

**Yin Yoga con Mascarilla Curativa, domingo
21 de diciembre en Urevbu Contemporary,
RSVP: [https://www.eventbrite.com/e/yin-
yoga-with-healing-masks-tickets-
1976428045488?aff=ebdssbdestsearch](https://www.eventbrite.com/e/yin-yoga-with-healing-masks-tickets-1976428045488?aff=ebdssbdestsearch)
Evento gratuito**

**Meditemos Nochevieja, miércoles 31 de
diciembre de 19:45 a 20:45 horas, virtual
RSVP:
[https://www.eventbrite.com/e/memphis-
lets-meditate-new-year-eve-celebrate-
within-tickets-1975710578525?
aff=ebdssbdestsearch](https://www.eventbrite.com/e/memphis-lets-meditate-new-year-eve-celebrate-within-tickets-1975710578525?aff=ebdssbdestsearch) Evento gratuito**

¿Qué está pasando en el Centro SMART?



¡Conoce a los pasantes!

Hola a todos, mi nombre es Bailey Hooper y estoy muy emocionada de estar en el SMART Center este año.

Cuando no estoy escribiendo un artículo, normalmente me puedes encontrar abrazando a mi gran danés mientras veo películas de Harry Potter, tomando mi tercera taza de café del día o leyendo la última novela de fantasía.

Me apasiona mi tiempo en el Centro SMART y el crecimiento que se producirá. No solo para mí como profesional, sino también para mis clientes. Gracias por su amabilidad y confianza mientras navegamos juntos por estos cambios y emociones de la vida. ¡Estoy deseando trabajar con ustedes!

¿Qué está pasando en el Centro SMART?

Decir adiós y desearte lo mejor

Al finalizar el semestre de otoño de 2025, el Centro SMART agradece sinceramente a los pasantes que completan su tiempo en la clínica. Su dedicación, compasión y trabajo duro han tenido un impacto significativo en nuestros clientes y nuestro equipo.

¡Felicidades!

Nos enorgullece felicitar a Jermya, nuestra becaria de la Licenciatura en Trabajo Social, por graduarse con honores y obtener su licencia de Trabajo Social Escolar. Le deseamos mucho éxito en este emocionante nuevo capítulo.

También queremos agradecer sinceramente a Millicent por su compromiso y la excelente atención que brindó a sus clientes durante su tiempo en la clínica. Sus esfuerzos realmente han marcado la diferencia.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a Taylor por sus dos años de excelente servicio como pasante en la clínica. Taylor nos acompaña desde su licenciatura y ha sido una parte integral del Centro SMART. Ante nuevas oportunidades, le deseamos lo mejor en sus futuros proyectos.

Por último, también queremos agradecer a nuestros clientes por brindarnos la oportunidad de trabajar con ustedes y por confiar su atención al Centro SMART. Esperamos continuar nuestra colaboración en 2026.

¡Gracias a todos por ser parte de nuestra comunidad y les deseamos lo mejor para lo que viene!