

MARZO 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



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

Diario personal

Escribir un diario es como darle a tu mente un espacio seguro para expresarse en papel. Al escribir tus pensamientos, sentimientos o incluso pequeños momentos del día, puedes empezar a notar patrones en tus emociones y reacciones. Esta práctica sencilla ayuda a liberar el estrés, aclarar lo que es importante e incluso generar nuevas ideas o soluciones que tal vez no habías visto antes. No necesitas gramática perfecta ni entradas largas; lo importante es la honestidad y la constancia. Con el tiempo, tu diario puede convertirse en un espejo, mostrando cuánto has avanzado, ayudándote a procesar emociones difíciles y ofreciéndote un lugar privado para reflexionar sobre los altibajos de la vida. Combinar el diario con otras técnicas de mindfulness, como la respiración profunda o la meditación, puede potenciar aún más sus beneficios. Es un pequeño hábito diario que puede convertirse en una herramienta poderosa para tu bienestar mental.

FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA MARZO

1 de marzo: Día de Concientización sobre la Autolesión

8 de marzo: Día Internacional de la Mujer

16-20 de marzo: Semana de Concientización sobre la Salud LGBTQ+

30 de marzo: Día Mundial del Trastorno Bipolar

31 de marzo: Día Internacional de la Visibilidad Transgénero

Mes de Concientización sobre la Autolesión



PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL DE MARZO EN MEMPHIS

Sesión informativa del Programa de Prevención de la Diabetes – Toma el control de tu salud:

lunes, 2 de marzo
6pm – 7pm
3025 Kate Bond Rd
Evento gratuito

Conferencia de Liderazgo “Changing the Game”:

sábado, 7 de marzo
10am – 2pm
4181 New Allen Rd en Vollintine Baptist Church
Evento gratuito, Almuerzo incluido

Desde el interior - Taller de reflexión y atención plena:

sábado, 14 de marzo
10:30am – 1:30pm en Hickory Ridge Mall
6075 Winchester Rd, Suite 525
\$28.52 por entrada

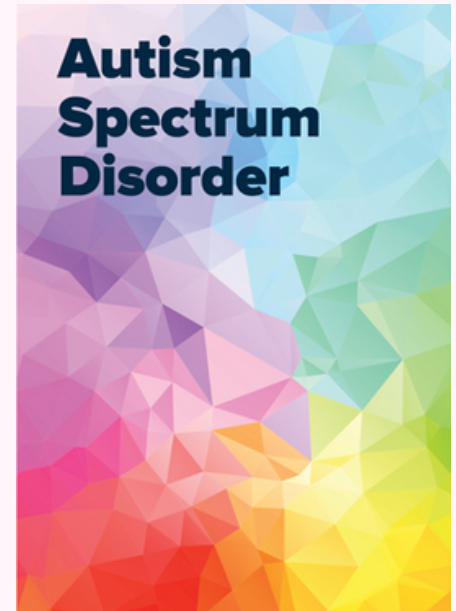
Serie de recarga “Un momento para ti” para cuidadores de Memphis:

martes, 17 de marzo
9am
4488 Poplar Ave
Evento gratuito

Enfoque de Salud Mental de Marzo: Trastorno del Espectro Autista (TEA)

Comprendiendo el autismo desde una perspectiva de salud mental

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una condición del neurodesarrollo que influye en la manera en que las personas se comunican, interactúan socialmente, procesan la información sensorial y experimentan el mundo que las rodea. Desde una perspectiva de salud mental, es importante reconocer que el autismo en sí no es una enfermedad mental. Sin embargo, las personas con TEA pueden experimentar desafíos de salud mental como ansiedad, depresión, dificultades en la regulación emocional o estrés relacionado con desenvolverse en entornos que no siempre están diseñados para sus necesidades.



Consideraciones comunes de salud mental

Las personas con TEA pueden experimentar:

- Ansiedad, especialmente ante cambios en la rutina o sobrecarga sensorial
- Dificultad para identificar o expresar emociones
- Mayor estrés en situaciones sociales
- Condiciones concurrentes como TDAH, trastornos de ansiedad o depresión

El apoyo temprano, la comprensión y los entornos inclusivos pueden reducir significativamente estos factores de estrés.

Cómo podemos apoyar el bienestar emocional

- Previsibilidad y rutina: Los horarios claros y las expectativas definidas ayudan a reducir la ansiedad.
- Conciencia sensorial: Ser conscientes del ruido, la iluminación y las transiciones.
- Apoyo emocional: Enseñar y modelar estrategias de afrontamiento y vocabulario emocional.
- Enfoque basado en fortalezas: Centrarse en lo que la persona puede hacer y en lo que disfruta.
- Colaboración: El trabajo conjunto entre familias, educadores y personal de apoyo marca una gran diferencia

Promoviendo la aceptación y la inclusión

El apoyo a la salud mental de las personas con TEA es más eficaz en entornos basados en la aceptación, no en la conformidad. Celebrar la neurodiversidad ayuda a que niños y adultos se sientan seguros, valorados y comprendidos, fundamentos clave para una salud mental positiva.

Juntos, podemos crear espacios que fomenten la salud mental, la inclusión y el crecimiento para personas de todas las habilidades.