

NOVIEMBRE DE 2025

El Centro SMART

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE MEMPHIS



EL CENTRO SMART

POR TAYLOR HURST

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

Hipnoterapia: Relájate, concéntrate, reiníciate

La hipnoterapia es una técnica terapéutica guiada en la que un profesional capacitado te ayuda a entrar en un estado mental relajado y enfocado, a menudo llamado trance. En este estado, tu atención se agudiza y tu mente se vuelve más receptiva a sugerencias que promueven cambios positivos, como reducir la ansiedad, manejar el estrés o eliminar hábitos poco saludables. Los estudios demuestran que la hipnoterapia puede reducir eficazmente el estrés, aliviar la ansiedad y mejorar la regulación emocional. Para probar una versión en casa, busca un espacio tranquilo y un audio corto de hipnosis guiada. Cierra los ojos, concéntrate en tu respiración y sigue las indicaciones, notando cómo tu cuerpo se relaja y tus pensamientos se calman.



FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA NOVIEMBRE

Mes de Concientización sobre la Salud Mental en la Primera Infancia

Mes de Concientización sobre el Alzheimer

Semana de la Concientización Transgénero (13°–19°)

Día Internacional de la Concientización sobre el Estrés (primer miércoles de noviembre)

Día Internacional de los Sobrevivientes de Pérdida por Suicidio (sábado antes del Día de Acción de Gracias)

Día Nacional de la Amabilidad (13°)

Día Internacional del Hombre (19°)



PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL DE NOVIEMBRE EN MEMPHIS

Grupo de Ejercicio DCM (Enfoque en la Salud Mental y la Conexión Social) —

Martes, 11 de noviembre de 2025, de 5:00 a 7:00 p.m., en 1000 S. Cooper St., Memphis, TN 38104. Organizado por Disability Connection MidSouth.

Cosecha, Té y Armonía – Una Tarde de Arte — Biblioteca de Orange Mound —

Miércoles, 12 de noviembre de 2025, de 3:00 a 4:00 p.m. — Disfruta de una variedad de tés de hierbas calientes y pinta lienzos con temas otoñales mientras escuchas música relajante. Se requiere registro; edades 18+.

La Ciencia de la Esperanza: Cumbre de Esperanza de Memphis — Jueves, 13 de noviembre de 2025, de 9:00 a.m. a 3:00 p.m., en Agape Child & Family Services y su socio, ubicado en la Universidad de Memphis (3160 Directors Row, Memphis, TN 38131).

Feria de Transición y Recursos — Jueves, 20 de noviembre de 2025, de 8:30 a.m. a 12:30 p.m., organizada por el Instituto sobre Discapacidad de la Universidad de Memphis y su socio, ubicada en el Maxine Smith University Center, Disability Connection MidSouth, Memphis, TN.

¿Qué está pasando en el Centro SMART?



¡Conoce a las pasantes! 🎉

Mi nombre es Taylor Hurst y soy una estudiante de trabajo social a nivel de maestría de 23 años. Tengo licenciaturas en Trabajo Social y en Español, graduándome magna cum laude en ambas. Este es mi segundo semestre haciendo prácticas en The SMART Center, donde me apasiona abogar por mis clientes y sus necesidades. Tengo amplia experiencia trabajando con niños, especialmente con jóvenes en situación de riesgo o con conducta delictiva, a través de mi trabajo como Consejera de Conducta Juvenil en Youth Villages, donde me enfoqué en habilidades de autorregulación y desescalamiento. A futuro, planeo completar mi maestría, obtener mi certificación LMSW y eventualmente convertirme en trabajadora social clínica licenciada (LCSW). Disfruto trabajar con personas de todas las edades, pero tengo un interés especial en la terapia grupal. Fuera de mis metas profesionales, me encanta leer, tejer a crochet, hacer manualidades y dar largos paseos con mi perro.

¡Animémosla mientras sigue marcando la diferencia! 🙌