

OCTOBER 2025

# The SMART Center

THE UNIVERSITY OF MEMPHIS NEWSLETTER



## THE SMART CENTER

BY TAYLOR HURST

The University of Memphis School of Social Work SMART Center Research, Training, and Treatment Center aims to provide evidence-based interventions for school-based behavioral health programming in underserved areas, provide training on best practice in tele-behavioral health, develop opportunities to research the use of technology in practice direct services to the states most vulnerable populations.

### HOURS OF OPERATION

We are a 100% tele-behavioral health clinic. We provide remote services to children, youth, and their families/caregivers, as well as adults in the Mid-South area and across Tennessee. Our current operation hours are Monday-Friday 8:00am-6:00pm.

### MEDIA FOR THE SMARTCENTER

Website:

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

**CONTACT:**

901-678-1636

[smartcenter@memphis.edu](mailto:smartcenter@memphis.edu)

Instagram:

@uofm\_smartcenter



## THE WARM LINE

CONTACT: 901-678-1636

The SMART Center continues to host a “warm line” for the community that provides support, psychoeducation, and linkage to community services FREE of charge. The “warm line” is not intended for crisis support, but to assist families with identifying resources in the community. The “warm line” is in service Monday-Friday from 9:00am-4:00pm CST.



## PODCAST AND MEDIA

### SMART CONNECTIONS

The SMART Connections podcast has many helpful podcast episodes to listen to for a wide range of topics. If you are struggling with parenting tips, anxiety, depression, or just want some resources for different aspects of your life, then we have an episode for you. The SMART Connections podcast is run by the University of Memphis SMART Center warm line and MSW staff. Listen to our podcasts on our website and receive more information at <https://www.memphis.edu/smartcenter/> and <https://anchor.fm/susan-elswick>



## Mental Health Fact

### Forest Bathing for Stress Relief

Originating from Japan, “forest bathing” (or shinrin-yoku) is the simple practice of immersing yourself in nature — not for exercise, but to slow down and mindfully take in the sights, sounds, and smells of the forest. Studies show that spending time in nature can lower cortisol levels, ease anxiety, and improve mood. Even a short walk among trees can help you feel calmer, more centered, and reconnected to yourself. To practice forest bathing, leave your phone behind, walk slowly, and notice the little details around you — the texture of leaves, the sound of rustling branches, or the feeling of sunlight on your skin. Focus on your senses rather than your thoughts, and allow yourself to simply be in the moment.



# IMPORTANT MENTAL HEALTH DATES FOR OCTOBER

National Depression & Mental Health Screening Month

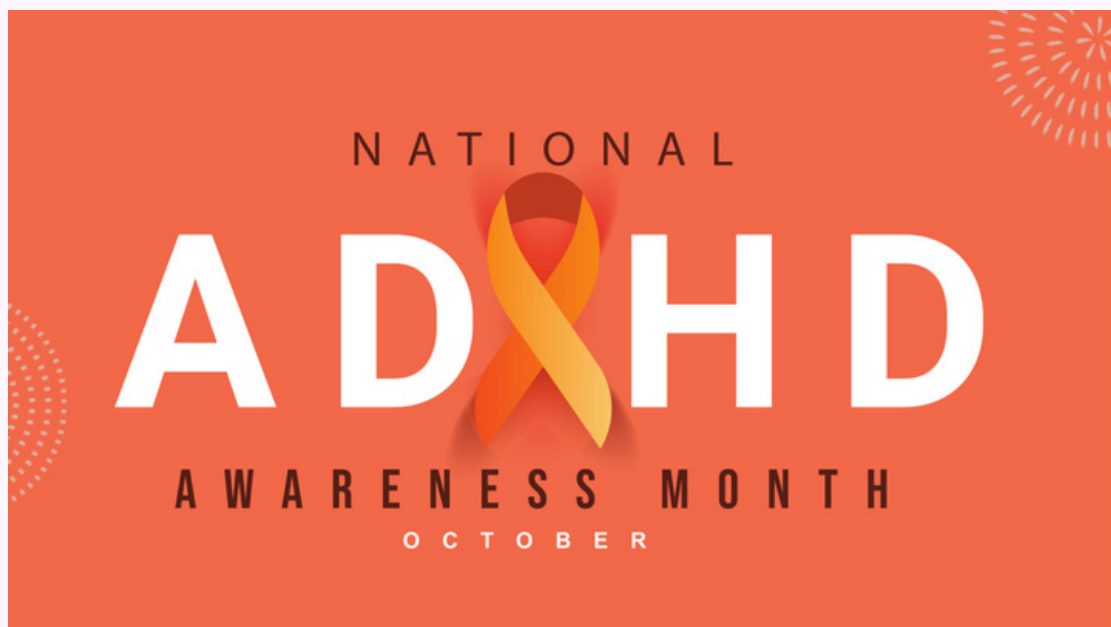
ADHD Awareness Month

Domestic Violence Awareness Month

OCD Awareness Week (12th-18th)

World Mental Health Day (10th)

National Coming Out Day (11th)



## **UPCOMING SEPTEMBER MENTAL HEALTH EVENTS IN MEMPHIS**

**“The Belief System and the Cycle of  
Addiction” — Lunch Break Program —**  
Wednesday, October 1, 2025, at Benjamin L.  
Hooks Central Library — Hosted by  
Memphis Public Libraries. Free event.

**North Memphis: Trauma + Mental Health  
101 Lunch & Learn** — Thursday, October 2,  
2025 at Dave Wells Learning Center —  
Informational session on trauma & mental  
health basics, lunch included.

**City of Memphis Fall Festival & Wellness  
Fair** — Saturday, October 11, 2025, 10:00  
a.m.–12:30 p.m. at Ed Rice Community  
Center (2935 N. Watkins St.) — Food, games,  
giveaways, community wellness resources.

**MMDC Safety & Wellness Summit** —  
Saturday, October 25, 2025, 11:00 a.m.–1:00  
p.m. in Medical District Park — Wellness  
activities, community connection, and info  
booths.

# What's *Happening* at the SMART Center?



## 🎉 Meet the Interns! 🎉

Jonni is in their final year of study in the MSW program at the University of Memphis and plans to work as a licensed clinical social worker post-graduation. They are passionate about working with kids and individuals with intellectual disabilities and are currently enrolled in the Play Therapy certificate program with the end goal of becoming a Registered Play Therapist. When Jonni isn't busy studying or down on the floor building block creations with a client they can be found pouring over research on a myriad of different topics as a research assistant in the Social Work department. Additionally, Jonni has accepted a position this year as the U of M student ambassador for the NASW-TN chapter and is excited to build bridges between their fellow students in the BSW and MSW programs and the statewide community of social workers. In the empty spaces between all this activity, Jonni enjoys lifeguarding and teaching swimming lessons at the pools on campus. Lest you think it's all work and no play for Jonni, they prioritize spending time with family and friends, long strolls outside in nature, playing the piano, or curled up reading a good book.

Let's cheer him on as he continues to make a difference! 🌞

OCTUBRE 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](mailto: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

### Baño de Bosque para Aliviar el Estrés

Originario de Japón, el “baño de bosque” (o shinrin-yoku) es la práctica sencilla de sumergirse en la naturaleza — no para hacer ejercicio, sino para desacelerar y disfrutar conscientemente de los colores, sonidos y aromas del bosque. Los estudios demuestran que pasar tiempo en la naturaleza puede reducir los niveles de cortisol, aliviar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Incluso una caminata corta entre los árboles puede ayudarte a sentirte más tranquilo, equilibrado y conectado contigo mismo. Para practicar el baño de bosque, deja tu teléfono a un lado, camina despacio y observa los pequeños detalles a tu alrededor — la textura de las hojas, el sonido de las ramas moviéndose o la sensación del sol sobre tu piel. Concéntrate en tus sentidos en lugar de tus pensamientos y permítete simplemente estar en el momento presente.



## FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA OCTUBRE

Mes Nacional de la Detección de la Depresión y la Salud Mental

Mes de la Concientización sobre el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

Mes de la Concientización sobre la Violencia Doméstica

Semana de Concientización sobre el TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo) — del 12º al 18º de octubre

Día Mundial de la Salud Mental — 10º de octubre

Día Nacional de Salir del Clóset — 11º de octubre

27 DE OCTUBRE

**Día Nacional  
del TDAH**



## **PRÓXIMOS EVENTOS DE SALUD MENTAL DE OCTUBRE EN MEMPHIS**

**El Sistema de Creencias y el Ciclo de la Adicción” — Programa de Almuerzo —**  
Miércoles, 1º de octubre de 2025, en la  
Biblioteca Central Benjamin L. Hooks —  
Organizado por las Bibliotecas Públicas de  
Memphis. Evento gratuito.

**Norte de Memphis: Trauma + Salud Mental**  
**101 Almuerzo y Aprendizaje —** Jueves, 2º  
de octubre de 2025, en el Centro de  
Aprendizaje Dave Wells — Sesión  
informativa sobre los conceptos básicos del  
trauma y la salud mental. Almuerzo  
incluido.

**Festival de Otoño y Feria de Bienestar de la Ciudad de Memphis —** Sábado, 11º de octubre de 2025, de 10:00 a.m. a 12:30 p.m., en el Centro Comunitario Ed Rice (2935 N. Watkins St.) — Comida, juegos, obsequios y recursos comunitarios de bienestar.

**Cumbre de Seguridad y Bienestar de MMDC —** Sábado, 25º de octubre de 2025, de 11:00 a.m. a 1:00 p.m., en Medical District Park — Actividades de bienestar, conexión comunitaria e información en distintos puestos.

# ¿Qué está pasando en el Centro SMART?



**¡Conoce a las pasantes!**



Jonni está en su último año del programa de MSW en la Universidad de Memphis y planea trabajar como trabajador social clínico licenciado después de graduarse. Le apasiona trabajar con niños y personas con discapacidades intelectuales, y actualmente está inscrito en el programa de certificado en Terapia de Juego, con el objetivo de convertirse en Terapeuta de Juego Registrado. Cuando no está estudiando o jugando con bloques con un cliente, trabaja como asistente de investigación en el departamento de Trabajo Social, explorando diversos temas. Este año también es embajador estudiantil de la U of M para la sección de NASW-TN, conectando a sus compañeros de los programas BSW y MSW con la comunidad estatal de trabajadores sociales. En su tiempo libre, disfruta ser salvavidas, enseñar natación, pasar tiempo con familia y amigos, dar paseos al aire libre, tocar el piano o leer un buen libro.

**¡Animémosla mientras sigue marcando la diferencia! 🌟**