

SEPTIEMBRE 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>

### CO N TACTO :

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

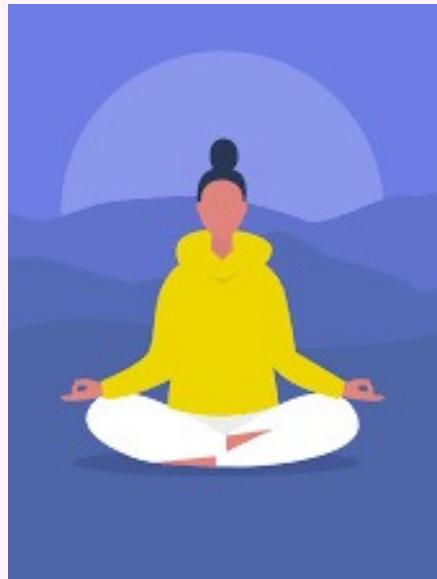
El podcast SMART Connections ofrece muchos episodios útiles sobre una amplia gama de temas. Si tienes dificultades con consejos para padres, ansiedad, depresión o simplemente buscas recursos para diferentes aspectos de tu vida, tenemos un episodio para ti. El podcast SMART Connections está dirigido por 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

¿Qué es la meditación de atención plena?

La meditación de atención plena es una práctica sencilla pero poderosa que ayuda a las personas a manejar el estrés, la ansiedad y las emociones abrumadoras al enfocarse en el momento presente. A través de ejercicios de respiración, imágenes guiadas o reflexión en silencio, las personas aprenden a notar sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Con el tiempo, la atención plena puede reducir el estrés, mejorar la concentración e incluso fortalecer la regulación emocional. Para quienes enfrentan traumas o las presiones diarias de la vida, la atención plena ofrece una técnica de arraigo que se puede practicar en casi cualquier lugar, incluso durante solo unos minutos al día.



## **FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA SEPTIEMBRE**

Mes de Concienciación sobre la Prevención del Suicidio

Mes Nacional de la Recuperación

Semana Nacional de Prevención del Suicidio (6°-12°)

Día 988 (8°)

Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10°)



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

**Feria de Salud y Bienestar Mental**, martes, 10 de septiembre de 10 a.m.–2 p.m. en la Biblioteca Central Benjamin L. Hooks, Memphis, TN, Evento gratuito

**Caminata de Prevención y Concienciación sobre el Suicidio**, sábado, 14 de septiembre a las 9 a.m. en Shelby Farms Park, Organizado por AFSP Tennessee, RSVP en [afsp.org/memphis](http://afsp.org/memphis)

**Almuerzo y Aprendizaje de la Red de Cuidado Espiritual: Relaciones y Adicción**, martes, 23 de septiembre en Hope Church Memphis, Orador invitado Tommy Corman, Evento gratuito

**Explorando las Etapas del Desgaste Profesional (Burnout) y la Importancia de un Plan de Recuperación de Autocuidado**, miércoles, 25 de septiembre de 10 a.m.–12 p.m. en DoubleTree by Hilton, Iris Room, 5069 Sanderlin Avenue, Memphis, TN 38117, Presentado por UT College of Social Work, Evento gratuito

# ¿Qué está pasando en el Centro SMART?



## ¡Conoce a las pasantes! 🎉

**Brittany Clements es pasante de trabajo social a nivel de posgrado en el SMART Center y en el Wellness Center (University Schools) de la University of Memphis. Obtuvo su licenciatura en psicología en la University of Memphis y está cursando su Maestría en Trabajo Social mientras trabaja para obtener la licencia de Trabajadora Social Escolar. Brittany tiene experiencia tanto en entornos clínicos como comunitarios, brindando evaluaciones, manejo de casos, coordinación de recursos y defensa de los derechos de niños, familias e individuos que enfrentan inestabilidad habitacional. Está apasionada por la salud mental, el trabajo social escolar y la promoción del acceso equitativo a los servicios.**

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