

ENERO 2025

The SMART Center

EL BOLATÍN INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE MEMPHIS



EL CENTRO SMART

ESCRITO POR TIERANY PETERSON

La Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Memphis, Centro de Investigación, Capacitación y Tratamiento SMART, tiene como objetivo proporcionar intervenciones basadas en evidencia para la programación de salud mental en entornos escolares, aumentar el acceso a la programación de salud conductual en entornos escolares en áreas desatendidas, ofrecer capacitación en las mejores prácticas en tele-salud conductual, y desarrollar oportunidades para investigar el uso de la tecnología en la práctica y servicios directos para las poblaciones más vulnerables del estado.

HORARIO DE OPERACIÓN

Somos una clínica de salud conductual 100% telemática. Ofrecemos servicios a distancia a niños, jóvenes y sus familias/cuidadores, así como a adultos en el área del Medio Sur y en todo Tennessee. Nuestro horario de operación actual es de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. y algunos sábados de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.



MEDIOS PARA EL CENTRO SMART

Sitio Web:

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

Instagram:

@uofm_thesmartcenter

Twitter:

@uofmsmartcenter

CONTACTO

901.678.1636

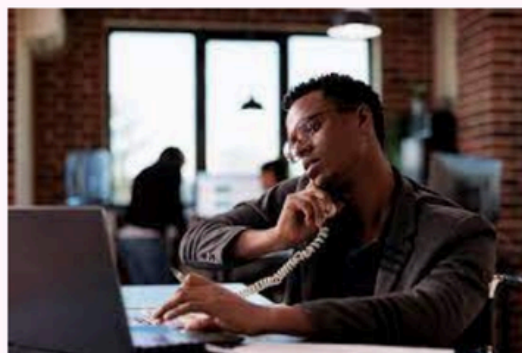
smartcenter@memphis.edu



LA LÍNEA DE APOYO CÁLIDA

CONTACTO : 901.678.1636

El Centro de SMART también alberga una "línea cálida" para la comunidad que brinda apoyo, psicoeducación y enlace a servicios comunitarios GRATUITAMENTE. La "línea cálida" no está diseñada para brindar apoyo en crisis, sino para ayudar a las familias a identificar recursos en la comunidad. La "línea cálida" está en servicio de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. CST.



PODCASTS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

CONNECIONES DE SMART

El Podcast SMART Connections del Centro SMART se ha asociado con la Universidad de Tennessee-Knoxville y el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Tennessee para presentar el Proyecto Caminos hacia las Carreras en Salud Conductual. Este proyecto incluirá diferentes videos y podcasts que entrevistarán a personas en diferentes carreras en salud conductual en todo el estado de Tennessee. Estas entrevistas están diseñadas para mostrar a los estudiantes de secundaria y preparatoria diferentes caminos profesionales en salud conductual y salud mental, y darles una idea de cómo también podrían ingresar a esa carrera o comenzar en ese camino educativo.

Puedes escuchar cualquiera de estos episodios de podcast en nuestro sitio web en www.memphis.edu/smartcenter o en nuestro sitio de podcast en Anchor.com.

Para cualquier otro contenido mediático y podcasts que el Centro SMART haya realizado con el Podcast Talk the Path, visita nuestro sitio web.

DESTAQUES DEL CENTRO SMART

MANTENIÉNDOTE ACTUALIZADO.

El Centro SMART de la Universidad de Memphis, en colaboración con la Universidad de Tennessee-Knoxville y el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Tennessee, está presentando el Proyecto Caminos hacia las Carreras en Salud Conductual. Los objetivos del Proyecto Caminos son proporcionar educación e información sobre las diversas oportunidades profesionales en el campo de la salud conductual a través de presentaciones, aumentar el interés de los estudiantes en el campo de la salud conductual, brindar oportunidades de orientación con información sobre programas universitarios que conducen a títulos para profesiones en el campo de la salud conductual y conectar a estudiantes con estudiantes en programas de salud conductual y profesionales en el campo para investigaciones adicionales. Este podcast presentará a estudiantes y profesionales en el campo para ofrecer una imagen clara de las responsabilidades diarias de estos roles y cómo ayudan a sus comunidades.



¿Qué está ocurriendo en el Centro SMART?

Ubicaciones de tele-suites

Los empleados del Centro SMART han estado trabajando diligentemente en la comunidad para crear espacios para sesiones de terapia seguras y confidenciales. Estas sesiones se están llevando a cabo en varios espacios dentro de la comunidad. Estas tele-suites ya están marcando la diferencia en la divulgación que la organización puede realizar, pero también están proporcionando sesiones de terapia uno a uno con clínicos capacitados del Centro SMART.

Entonces, ¿cuáles son los beneficios de una tele-suite?

- Las tele-suites permitirán a los miembros de la comunidad tener un mayor acceso a los servicios de salud mental a los que de otro modo podrían estar separados o aislados.
- Estas tele-suites permiten a los clientes sentirse seguros sabiendo que su confidencialidad está protegida, y también estarán seguros en el conocimiento de qué pueden recibir los servicios que desean sin enfrentar ninguna repercusión social.
- Mediante el uso de tele-suites, el SMART Center también será capaz de impactar a más personas.

Debido a las limitaciones que rodean la prestación de servicios típica, este modelo de telecomportamiento de prestación de servicios permite un mayor alcance y una mayor difusión. "Los clientes pueden recibir los servicios de salud mental que necesitan y merecen tener acceso a ellos sin muchas de las luchas tradicionales que enfrentan las personas que intentan recibir estos servicios. El Centro SMART ha instalado recientemente las 10 ubicaciones de telesuites en toda la ciudad de Memphis, y están listos para ayudar al Centro SMART a llegar a más personas y permitir una prestación de servicios más amplia que antes. Estas telesuites están ubicadas en South Memphis Alliance, Youth and Family Resource Center, Refugee Empowerment Program, Bridges, Choices, Boys and Girls Club, Frayser Community Schools, Booker T. Washington High School, Manassas High School y Cordova Middle School.

Nuevos recursos y contenido de nuestros socios

Centro de Recursos de Telemedicina del Sur Central:

- Region Legislative/Regulatory updates
<https://learntelehealth.org/2023/07/billing-telehealth-updates-for-the-south-central-region-q2-2023/>
- Region Billing Update Guide <https://learntelehealth.org/2023/07/billing-telehealth-updates-for-the-south-central-region-q2-2023/>

Asociación de Colegios de Medicina de Estados Unidos

- Digital Health Equity Report
<https://learntelehealth.org/2023/09/aamc-report-features-uams-leadership/>

Kit de Navegación Digital de NCTRC

- <https://telehealthresourcecenter.org/resources/toolkits/digital-health-navigation-toolkit/>



Enero es el Mes del Bienestar Mental

El Mes del Bienestar Mental es el momento perfecto para centrarse en el cuidado personal y el bienestar emocional. Al comenzar un nuevo año, es importante priorizar nuestra salud mental creando rutinas saludables, estableciendo límites y encontrando el equilibrio en nuestra vida diaria.

Mes de la Organización

Enero también es el Mes de la Organización, un recordatorio de que ordenar y poner orden en el espacio físico puede ayudar a reducir el estrés y brindar una sensación de control. Empieza por algo pequeño: organiza tu escritorio, limpia tu bandeja de entrada o crea una lista de tareas pendientes.

¡Los pequeños pasos pueden generar grandes cambios!

Mes Nacional de Prevención de la Esclavitud y la Trata de Personas

Este mes está dedicado a generar conciencia sobre la trata de personas y apoyar a los sobrevivientes. El trauma de la trata puede tener un profundo impacto en la salud mental, y es importante destacar los recursos y defender a los afectados.

Día del Festival del Sueño (3 de enero)

Seamos realistas: ¡la mayoría de nosotros no dormimos lo suficiente! El Día del Festival del Sueño es una forma divertida de recordarnos que debemos priorizar el descanso y la recuperación. Una buena noche de sueño es esencial para la claridad mental, la regulación emocional y la salud en general.

Día Nacional de Concientización sobre la Trata de Personas (11 de enero)

Este día enfatiza la importancia de la educación y la defensa en torno a la trata de personas. Es un llamado a la acción para apoyar a los sobrevivientes, difundir la conciencia y reconocer la necesidad de recursos de salud mental accesibles para las personas afectadas.

Semana del Peso Saludable (tercera semana de enero)

La Semana del Peso Saludable fomenta un enfoque equilibrado de la salud y el bienestar. Este es un momento para cambiar el enfoque de la dieta a nutrir el cuerpo y la mente, abrazar la autoaceptación y moverse de maneras que se sientan bien.

Día Nacional del Abrazo (21 de enero)

A veces, un simple abrazo puede marcar la diferencia. El Día Nacional del Abrazo nos recuerda el poder de la conexión humana. El contacto físico, como los abrazos, libera oxitocina, una hormona que reduce el estrés y promueve sentimientos de felicidad y conexión.



DÍA NACIONAL DE LA DIVERSIÓN EN EL TRABAJO (28 DE ENERO)

El Día Nacional de la Diversión en el Trabajo, que se celebra el último viernes de enero, tiene como objetivo llevar alegría, risas y conexión al lugar de trabajo. Es una oportunidad para levantar la moral, aliviar el estrés y fomentar la camaradería entre los miembros del equipo, creando un entorno más positivo y productivo. Este día es especial porque anima a los empleados a tomarse un descanso de su rutina y les recuerda a todos que el trabajo puede ser significativo y agradable. Las empresas pueden celebrarlo organizando juegos de formación de equipos, días de disfraces temáticos, comidas compartidas o actividades de bienestar como sesiones de yoga o mindfulness en grupo. Incluso los pequeños gestos, como los obsequios sorpresa o la organización de un juego de trivia rápido, pueden marcar una gran diferencia a la hora de fomentar una cultura laboral más feliz y comprometida.



DÍA NACIONAL DE LA
DIVERSIÓN EN EL TRABAJO

28 DE ENERO

In loving memory of
EN MEMORIA AMOROSA DE




Christy Peterson

Our beloved Smart Center Coordinator

NUESTRO QUERIDO COORDINADOR DE CENTRO INTELIGENTE





Durante más de 10 años, Christy supervisó el crecimiento y desarrollo del Centro SMART, y ocupó el puesto de directora asociada del Centro para el Avance del Desarrollo Juvenil. En esta función, fue responsable de crear, organizar y mantener conjuntos de datos, realizar análisis estadísticos y ayudar con el desarrollo de diseños de estudios para componentes de evaluación de proyectos. Todos querían a Christy por su naturaleza amable y extrovertida. Era verdaderamente excepcional en su trabajo y se destacaba sin esfuerzo en su rol como coordinadora del Centro SMART.

Sus colegas quieren que usted sepa que...

“Christy era una combinación notable de trabajo duro, compasión y una fuerza positiva en la comunidad. Como modelo a seguir en el campo del trabajo social, brindó información e inspiración invaluable para aquellos que buscaban seguir sus pasos”. – Damonique Miller.

“Fue un placer estar cerca de ella y siempre estaba allí para consolar, apoyar y motivar cuando era necesario. Realmente la extrañaremos”.
– Arreon Fulz.

“El mundo está muy tranquilo sin ti cerca”. – Lemony Snicket, según lo compartió Debbie Trimble.

“Christy personificó todo lo que aspiro a ser en mi carrera. Realizó su trabajo con una gracia extraordinaria y estoy profundamente agradecida por la oportunidad de aprender, reír y crecer junto a ella. Christy era un alma hermosa, siempre iluminaba el ambiente con su presencia. Incluso en medio de sus propias luchas, se tomaba el tiempo para ver cómo estaban los demás y ofrecer apoyo. Su calidez y amabilidad conmovieron a todos los que la rodeaban y la extrañaremos mucho en nuestra comunidad y en el centro. Su legado de amor, fortaleza y compasión permanecerá con nosotros por siempre”. – Tierany Peterson.

