

MAYO 2025

El Centro SMART

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE MEMPHIS



EL CENTRO INTELIGENTE

POR DEBBIE TRIMBLE

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 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 SMARTCENTER

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

Instagram:
[@uofm_thesmartcenter](https://www.instagram.com/uofm_thesmartcenter)

Gorjeo:
[@uofmsmartcenter](https://www.tumblr.com/uofmsmartcenter)
CONTACTO:
901-678-1636
smartcenter@memphis.edu



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

La música puede beneficiar tu salud

¿Sabías que la música puede beneficiar tu salud?

Según la Universidad Johns Hopkins, hay cuatro formas diferentes en que la música puede beneficiar la salud general.

1. La música mejora tu salud mental al aliviar algunos síntomas de depresión y mejorar tu estado de ánimo.
2. La música potencia tus entrenamientos. Escuchar música enérgica mientras haces ejercicio aumenta tu rendimiento físico y tu resistencia.
3. La música estimula la memoria. Las investigaciones demuestran que la música activa casi todas las regiones del cerebro.
4. La música crea vínculos comunitarios. Al escuchar música en vivo con otras personas, desarrollas un sentido de comunidad con los demás asistentes.



Consulte nuestro Manual de Biblioterapia (en la pestaña de recursos comunitarios) en el sitio web del Centro SMART para obtener más información.

FECHAS IMPORTANTES DE SALUD MENTAL PARA MAYO

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental
Mes de la Salud de la Mujer Semana de Concientización
sobre la Salud Mental Materna (del 5 al 11) Día Nacional de
Concientización sobre la Salud Mental Infantil (del 7) Día
Internacional de la Salud de la Mujer (del 28)



PRÓXIMOS EVENTOS EN MAYO

Gala inaugural de recaudación de fondos del Tribunal de Salud Mental del Condado de Shelby: Este evento está programado para el viernes 2 de mayo de 2025 a las 7:00 p. m.

2do Festival Anual Mane Mindscape: Tu Salud Mental: Este festival se llevará a cabo el sábado 3 de mayo de 2025, a las 12:00 p.m.

Cumbre de Equipos Colaborativos de Defensa Psiquiátrica de 2025 (PACTS): Esta cumbre, centrada en la salud mental de los jóvenes, se llevará a cabo el viernes 16 de mayo de 2025, de 8:00 a. m. a 3:30 p. m. en el Crosstown Concourse Theater.

Taller de Salud Mental en el Centro Kroc: El jueves 15 de mayo de 2025, de 18:00 a 19:00 horas, se realizará un taller que combina yoga y diálogo terapéutico.

Feria de Salud Mental de Orange Mound: esta feria está programada para el sábado 24 de mayo de 2025, de 10:00 a. m. a 2:00 p. m. en la biblioteca de Orange Mound.

DreamFest 14: Healing Edition: este evento, centrado en la salud mental, se llevará a cabo el 18 de mayo de 2025 en Overton Park Shell.

WomenTalk | Salud Mental y Misión: Voces de la Comunidad: Este evento está programado para el miércoles 21 de mayo de 2025 a las 6:00 p.m.

Vestidos de verano y sandalias: una conferencia sobre salud mental y bienestar para mujeres: esta conferencia se llevará a cabo el sábado 31 de mayo de 2025 a las 9:00 a. m.

¡QUÉ ESTÁ PASANDO EN EL CENTRO INTELIGENTE!

Los pasantes del Centro SMART de la Universidad de Memphis están trabajando arduamente este mes. En colaboración con el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de la Universidad de Tennessee, publicaremos nuevas entrevistas en el podcast Talk the Path.

Vídeos de

<https://www.youtube.com/@PathwaysCareerProject/>

Las siguientes entrevistas de podcast se han publicado para el Proyecto Pathways Career: *Entrevista con el personal del Harmony Family Center, Servicios de acogida y adopción *Entrevista con Gracelynn Burg, estudiante de trabajo social, técnica en comportamiento *Entrevista con el Dr. Bob DuBois y el Dr. Patrick McCarthy, Psicología industrial

