

The Community Connection



“Promoting Resilience”



During these trying times in the face of a world-wide health pandemic (COVID-19) in combination with other trials and tribulations including the loss of loved ones, facing homelessness and hunger, being without jobs, having to be an integral part of the teaching team in your child’s virtual classroom, and just dealing with everyday life situations, it can be very stressful and overwhelming.

Resilience is making adjustments in difficult times!

The Bolivar County Community Action Agency’s mission is to enhance the well-being, economic independence, and growth of low-income individuals and families to become self-sufficient, and foster community empowerment and development. We want to promote resilience by providing our community with strategies that can be used to reduce stress and inform you of agency and community resources.



Bolivar County Community Action Agency Services #1

Do you need help?
Help is here!



Community Services Block Grant / Low-Income, Home, Energy Assistance Program (CSBG/LIHEAP)

Director: Kizzie Miller **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 141 **Website:** www.bccaainc.org

Services: Provides financial assistance with light bills, gas bills, etc.



Community Services #1



Delta Health Center

Phone #: (662) 741-8800 **Website:** deltahealthcenter.org

Services: Provides dental care, diabetes care, family medical care, laboratory & X-rays, nutritional care, pediatric care, pharmacy, social services, STD & HIV testing/treatment, teen clinic, WIC, women’s health, and workplace & school physicals.

Reducing Stress Tips #1

Belly Breathing or deep breathing exercises are a proven way to reduce stress. Try this technique standing or seated in a chair:



- ⦿ Place your arms and hands at your side, relaxed. ⦿ Close your eyes. ⦿ Focus on your belly, the lower part of the stomach. Imagine a small balloon inside. ⦿ Breathe in slowly and deeply through your nose, imagine the balloon inflating. Hold a few seconds.
- ⦿ Slowly exhale through your mouth, imagining the balloon gently deflating. Blow out of your mouth as if you were blowing out a candle. ⦿ Repeat at least three times.

Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD



**WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!
WE ARE IN THIS TOGETHER!**

Elnora F. Littleton, Executive Director • Karyn S. Christian, Ph. D., Behavioral Specialist
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491

“Alone we can do so little; together we can do so much.” ~ Helen Keller

October 16, 2020

La Conexión Comunitaria



“Promoción de la Resiliencia”



Durante estos tiempos difíciles frente a una pandemia de salud mundial (COVID-19) en combinación con otras pruebas y tribulaciones, incluida la pérdida de seres queridos, enfrentar la falta de vivienda y el hambre, estar sin trabajo, tener que ser una parte integral del equipo de enseñanza en el aula virtual de su hijo, y simplemente lidiar con situaciones de la vida cotidiana, puede ser muy estresante y abrumador.

¡La resiliencia es hacer ajustes en tiempos difíciles!

La misión de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar es mejorar el bienestar, la independencia económica y el crecimiento de las personas y familias de bajos ingresos para que sean autosuficientes y fomentar el empoderamiento y el desarrollo de la comunidad. Queremos promover la resiliencia proporcionando a nuestra comunidad estrategias que se puedan utilizar para reducir el estrés e informarle sobre los recursos de la agencia y la comunidad.

Servicios de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar # 1

¿Necesitas ayuda?

¡La ayuda está aquí!



Subsidio en bloque para servicios comunitarios / Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (CSBG/LIHEAP)

Directora: Kizzie Miller **Teléfono #:** (662) 846-1491 ext. 141 **Sitio web:** www.bccaainc.org
Servicios: Brinda asistencia financiera con facturas de luz, facturas de gas, etc.



Servicios comunitarios # 1



Delta Health Center

Teléfono #: (662) 741-8800 **Sitio web:** deltahealthcenter.org

Servicios: brinda atención dental, atención de la diabetes, atención médica familiar, laboratorio y radiografías, atención nutricional, atención pediátrica, farmacia, servicios sociales, pruebas / tratamiento de ETS y VIH, clínica para adolescentes, WIC, salud de la mujer y exámenes físicos en el lugar de trabajo y la escuela.

Consejos para reducir el estrés # 1

Los ejercicios de respiración abdominal o de respiración profunda son una forma comprobada de reducir el estrés. Pruebe esta técnica de pie o sentado en una silla:

- ⊙ Coloque los brazos y las manos a los lados, relajados. ⊙ Cierre los ojos. ⊙ Concéntrese en su vientre, la parte inferior del estómago. Imagina un pequeño globo adentro. ⊙ Respire lenta y profundamente por la nariz, imagine que el globo se infla. Aguanta unos segundos.
- ⊙ Exhale lentamente por la boca, imaginando que el globo se desinfla suavemente. Sople por su boca como si estuviera apagando una vela. ⊙ Repita al menos tres veces

Centro de Consulta de Salud Mental en la Primera Infancia / GUCCHD



¡ESTAMOS PENSANDO EN TI! ¡ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE!
¡ESTAMOS EN ESTO JUNTOS!



Elnora F. Littleton, Executive Director • Karyn S. Christian, Ph. D., Behavioral Specialist
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491

“Alone we can do so little; together we can do so much.” ~ Helen Keller

October 16, 2020