

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 bouncing back 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 #2

Do you need help?
Help is here!

Aging Division

Director: Brenda Marshall **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 153 **Website:** www.bccaainc.org

Services: Provides meals delivered to clients’ residences; light housekeeping, meal preparation, and errand runs for clients; transportation services for clients; etc.



Community Services #2



Delta Community Mental Health Services – Life Help

Phone #: (662) 843-9445 **Address:** 113 S. Davis Ave., Cleveland, MS 38732

Services: Provides a psychologist who focuses on the evaluation, prevention, diagnosis, and treatment of mental, emotional, and behavioral health issues; provides psychotherapy and other counseling skills to improve emotional and mental health.

Reducing Stress Tips #2

Positive Statements: Introduce positive statements into your day and in reaction to negative or unhelpful thoughts. Decrease negative self-talk.

- ⊙ For example: “I always try my best.” Or, instead of, “I need to be perfect, or I fail,” say: “I did a great job learning this new curriculum.”
- ⊙ For example: Instead of thinking, “My paperwork will never get turned in,” say to yourself, “I may not be keeping up now, but my paperwork will get turned in if I can set aside 15 minutes a day to work on it.”

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

“Fall seven times, stand up eight.” ~ Japanese Proverb

October 23, 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 se está recuperando 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.

¿Necesitas ayuda?

Servicios de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar # 2 ¡La ayuda está aquí!



División de envejecimiento

Directora: Brenda Marshall **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 153 **Sitio web:** www.bccaainc.org

Servicios: Proporciona comidas entregadas a las residencias de los clientes; limpieza, preparación de comidas y recados para los clientes; servicios de transporte para clientes; etc.



Servicios comunitarios # 2



Servicios de salud mental de Delta Community - Life Help

Teléfono #: (662) 843-9445 **Dirección:** 113 S. Davis Ave., Cleveland, MS 38732

Servicios: Proporciona un psicólogo que se enfoca en la evaluación, prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud mental, emocional y conductual; proporciona psicoterapia y otras habilidades de asesoramiento para mejorar la salud emocional y mental.

Consejos para reducir el estrés # 2

Declaraciones positivas: Introduzca declaraciones positivas en su día y en reacción a pensamientos negativos o inútiles. Disminuye el diálogo interno negativo.

- ☉ Por ejemplo: "Siempre hago lo mejor que puedo". O, en lugar de "Necesito ser perfecto, o fracasaré", diga: "Hice un gran trabajo al aprender este nuevo plan de estudios".
- ☉ Por ejemplo: en lugar de pensar: "Nunca entregarán mi papeleo", díganse a sí mismo: "Puede que ahora no me mantenga al día, pero si puedo dedicar 15 minutos al día a trabajar en ellos, lo entregarán". eso."

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

“Fall seven times, stand up eight.” ~ Japanese Proverb

October 23, 2020