

# 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 recovering!

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 #3

Do you need help?  
Help is here!

### Rapid Re-Housing Program

**Director:** Florida McKay **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 165 **Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Services:** Provides temporary housing for the homeless in Bolivar County.



Community Services #3



### Bolivar County Health Department

**Phone #:** (662) 846-2706 **Address:** 711 Third St., Cleveland, MS 38732

**Services:** Provides WIC; STD testing/treatment/vaccines; cancer screenings and prevention; HIV testing/screening; intimate partner violence screening; alcohol/other drug use screening; tobacco use screening; depression screening; diabetes and blood pressure screenings.

Reducing Stress Tips #3

**Visual Imagery:** Visual imagery is a proven way to help reduce stress. It helps you to relax by focusing on a place or image that brings you comfort. It allows you to slow down and breathe.

- ⦿ Sit comfortably. Close your eyes and “see” in your mind’s eye a beautiful beach, countryside, or a favorite childhood place or memory.
- ⦿ Imagine the sounds, textures, smells, tastes, and physical details. Take a minute to rest in your comforting place. Take a few deep breaths and release them slowly. Stay here for as long as you like.



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

“Turn your wounds into wisdom.” ~ Oprah Winfrey

October 30, 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!

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 # 3 *¡La ayuda está aquí!*



### Programa de Reajuste Rápido

**Directora:** Florida McKay **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 165 **Sitio web:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Proporciona alojamiento temporal para personas sin hogar en el condado de Bolívar.



Servicios comunitarios # 3



### Departamento de Salud del Condado de Bolívar

**Teléfono #:** (662) 846-2706 **Dirección:** 711 Third St., Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Proporciona WIC; Pruebas / tratamiento / vacunas de ETS; exámenes de detección y prevención del cáncer; Pruebas / detección del VIH; detección de violencia de pareja íntima; evaluación del uso de alcohol / otras drogas; detección del consumo de tabaco; detección de depresión; exámenes de diabetes y presión arterial.

Consejos para reducir el estrés # 3

**Imágenes visuales:** Las imágenes visuales son una forma comprobada de ayudar a reducir el estrés. Le ayuda a relajarse al concentrarse en un lugar o imagen que le brinda comodidad. Te permite reducir la velocidad y respirar.

- ☉ Siéntese cómodamente. Cierre los ojos y "vea" en su mente una hermosa playa, un campo o un lugar o recuerdo favorito de la infancia.
- ☉ Imagínese los sonidos, texturas, olores, sabores y detalles físicos. Tómese un minuto para descansar en tu reconfortante lugar. Tome algunas respiraciones profundas y libérelas lentamente. Quédate aquí todo el tiempo que quieras.



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

“Turn your wounds into wisdom.” ~ Oprah Winfrey

October 30, 2020