

# 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 adjusting!

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 #4

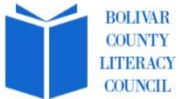
Do you need help?  
Help is here!

### Delta Workforce & Development Agency (DWDA) Out of School Program

**Director:** Loletta McKnight **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 146 **Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)  
**Services:** Provides eligible youth (ages 16-21 years old) assistance in overcoming employment barriers through basic education skills – receive cash for Career Readiness, Forklift License, and other certifications.



Community Services #4



### Bolivar County Literacy Council

**Phone #:** (662) 843-7323 **Address:** 600 Third Street, Cleveland, MS 38732

**Services:** Provides services in support of education that promotes a more literate, productive citizenry in Bolivar County. These services target all ages, from newborns to senior citizens, and all levels of education, from remedial studies to technology instruction.

Reducing Stress Tips #4

**Changing Perceptions:** Here is a common unhelpful pattern of thinking that we all have, as well as a way to challenge these types of thoughts.

- ⊙ Overgeneralization: You see a single negative situation as never-ending and a “forever” pattern.
- ⊙ CHALLENGE: Remind yourself that a single negative event (or even multiple events) doesn’t mean it will truly last forever. Think of a specific time when a single negative event did not have a long lasting outcome.



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

“Do not judge me by my success, judge me by how many times I fell down and got back up again.” ~ Nelson Mandela

November 6, 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 ajustando!

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 # 4 ¡La ayuda está aquí!



### Programa Extraescolar de la Agencia de Desarrollo y Fuerza Laboral de Delta (DWDA)

**Directora:** Loletta McKnight **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 146 **Sitioweb:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Brinda asistencia a los jóvenes elegibles (de 16 a 21 años de edad) para superar las barreras laborales a través de habilidades de educación básica; reciba dinero en efectivo para la preparación profesional, la licencia de montacargas y otras certificaciones



Servicios comunitarios # 4



BOLIVAR  
COUNTY  
LITERACY  
COUNCIL

### Consejo de Alfabetización del Condado de Bolívar

**Teléfono #:** (662) 843-7323 **Dirección:** 600 Third Street, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Brinda servicios de apoyo a la educación que promueve una ciudadanía más alfabetizada y productiva en el condado de Bolívar. Estos servicios están dirigidos a todas las edades, desde recién nacidos hasta personas de la tercera edad, y todos los niveles de educación, desde estudios de recuperación hasta instrucción tecnológica.

Consejos para reducir el estrés # 4

**Percepciones cambiantes:** Aquí hay un patrón de pensamiento común e inútil que todos tenemos, así como una forma de desafiar este tipo de pensamientos.

- ☉ Sobregeneralización: ve una situación negativa única como interminable y como un patrón "para siempre."
- ☉ DESAFÍO: recuerde que un solo evento negativo (o incluso múltiples eventos) no significa que realmente va a durar para siempre. Piense en un momento específico en el que un solo evento negativo no tuvo un resultado duradero.



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

"Do not judge me by my success, judge me by how many times I fell down and got back up again." ~ Nelson Mandela

November 6, 2020