

# 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 adapting!

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 #8

Do you need help?  
Help is here!

### Low-Income, Home, Energy Assistance Program (LIHEAP)

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

**Services:** Provides short-term utility (i.e., light, gas, etc.) assistance to clients with low income.



Community Services #8



### The Salvation Army

**Phone #:** (662) 441-1188    **Address:** 121 S. Davis Avenue., Cleveland, MS 38732

**Services:** Provides social services for those facing poverty, hunger, and job loss; a thrift store; and volunteer opportunities.

Reducing Stress Tips #8

**Express Gratitude:** Gratitude helps you recognize all the things you have to be thankful for. Whether you’re grateful for a sunny day or thankful you arrived at work safely, think about all the good things you have in life.

- ☉ Gratitude also reminds you of all of the resources you have to cope with stress, which can be quite empowering. Studies also show grateful people enjoy better mental health, lower stress, and a better quality of life.
- ☉ So whether you decide to make it a habit to identify what you’re grateful for as you sit around the dinner table or you decide to write down three things you’re grateful for in a gratitude journal every day, make gratitude a regular habit.

[Verywellmind.com](http://Verywellmind.com)



**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

“Persistence and resilience only come from having been given the chance to work through difficult problems.” ~ Gever Tulley

December 11, 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 adaptando!

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 # 8 *¡La ayuda está aquí!*



### Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (LIHEAP)

**Directora:** Kizzie Miller **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 141 **Sitioweb:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Brinda asistencia de servicios públicos a corto plazo (es decir, luz, gas, etc.) a clientes de bajos ingresos.



*Servicios comunitarios # 8*



### El Ejército de Salvación

**\* Teléfono #:** (662) 441-1188 **Dirección:** 121 S. Davis Avenue, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Brinda servicios sociales para quienes enfrentan pobreza, hambre y pérdida de empleo; una tienda de segunda mano; y oportunidades de voluntariado.

*Consejos para reducir el estrés # 8*

**Expresar gratitud:** la gratitud te ayuda a reconocer todas las cosas por las que debes estar agradecido. Ya sea que esté agradecido por un día soleado o agradecido por haber llegado al trabajo de manera segura, piense en todas las cosas buenas que tiene en la vida.

- ⊙ La gratitud también le recuerda todos los recursos que tiene para lidiar con el estrés, lo que puede ser muy enriquecedor. Los estudios también muestran que las personas agradecidas disfrutan de una mejor salud mental, menos estrés y una mejor calidad de vida.
- ⊙ Entonces, ya sea que decida convertir en un hábito identificar aquello por lo que está agradecido mientras se sienta a la mesa para cenar o si decide escribir tres cosas por las que está agradecido en un diario de gratitud todos los días, convierta la gratitud en un hábito regular.

*Verywellmind.com*



**¡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*

*“Persistence and resilience only come from having been given the chance to work through difficult problems.” ~ Gever Tulley*

*December 11, 2020*