

Merry Christmas  
**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 being flexible!**

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 #9

Do you need help?  
Help is here!



**CCC – GED Program**

**Director:** Tara Gayden    **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 100    **Website:** www.bccaainc.org  
**Services:** Provides the opportunity to earn a General Education Development (GED) through Coahoma Community College for persons who desire to earn a high school equivalency diploma if they were unable to complete their high school education.



Community Services #9

**American Red Cross**

**Phone #:** (662) 843-7103    **Address:** 113 S. Davis Avenue., Cleveland, MS 38732

**Services:** Provides emergency assistance, disaster relief, and disaster preparedness education; provides mental health services; receives tax-deductible donations; volunteer services.

Reducing Stress Tips #9

**Avoid Procrastination:** Stay on top of your priorities and stop procrastinating. Procrastination can lead you to act reactively, leaving you scrambling to catch up. This can cause stress, which negatively affects your health and sleep quality.

- ⦿ Get in the habit of making a to-do list organized by priority. Give yourself realistic deadlines and work your way down your list.
- ⦿ Work on the things that need to get done today and give yourself chunks of uninterrupted time, as switching between tasks or multitasking can be stressful itself.

Healthline.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

“On the other side of a storm is the strength that comes from having navigated through it. Raise your sail and begin.” ~ Gregory S. Williams  
December 18, 2020

*Feliz Navidad*

# 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 ser flexible!

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?*

*¡La ayuda está aquí!*



Servicios de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar # 9

### CCC – GED Program



**Directora:** Tara Gayden **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 100 **Sitioweb:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Brinda la oportunidad de obtener un Desarrollo de Educación General (GED) a través de Coahoma Community College para personas que deseen obtener un diploma equivalente a la escuela secundaria si no pudieron completar su educación secundaria.

Servicios comunitarios # 9



### Cruz Roja Americana

**Teléfono #:** (662) 843-7103

**Dirección:** 113 S. Davis Avenue, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Proporciona asistencia de emergencia, ayuda en casos de desastre y educación sobre preparación para casos de desastre; proporciona servicios de salud mental; recibe donaciones deducibles de impuestos; servicios de voluntariado.

Consejos para reducir el estrés # 9

**Evite la dilación:** Manténgase al tanto de sus prioridades y deje de procrastinar. La procrastinación puede llevarlo a actuar de manera reactiva, dejándolo luchando para ponerse al día. Esto puede causar estrés, lo que afecta negativamente su salud y la calidad del sueño.

- ⊙ Adquiera el hábito de hacer una lista de tareas pendientes organizada por prioridades. Establezca plazos realistas y avance en su lista.
- ⊙ Trabaje en las cosas que necesita hacer hoy y tómese una gran cantidad de tiempo ininterrumpido, ya que cambiar entre tareas o realizar múltiples tareas puede ser estresante en sí mismo.

*Healthline.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

“On the other side of a storm is the strength that comes from having navigated through it. Raise your sail and begin.” ~ Gregory S. Williams  
December 18, 2020