

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 getting ready for the comeback!

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 #7

Do you need help?
Help is here!



Community Services Block Grant (CSBG)

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

Services: Provides rental and case-management services to low-income clients promoting self-sufficiency.



Community Services #7

Helping Hands

Phone #: (662) 843-7150 **Address:** 404 N. Martin Luther King Dr., Cleveland, MS 38732

Services: Helps to alleviate hunger and poverty by providing food and services to people in need.

Reducing Stress Tips #7

Thoughts Impact Behavior: Did you know that your thoughts can impact your behavior? Stress comes from our perception of a situation. Sometimes it is easier to start by changing your thoughts:

- ⦿ Practice “*THOUGHT STOPPING*”: Step 1. Notice your thoughts. Are they positive and helpful? Or negative and unhelpful? Step 2. Use a trigger word to stop a negative and unhelpful thought. Step 3. Replace that thought with a more helpful thought.
- ⦿ This is what it might look like: 1. You: “There is no point in trying.” 2. You: STOP! 3. You: “This situation could be easier if I first talked with a friend, colleague, or other source of support.”

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

“Rock bottom became the solid foundation in which I rebuilt my life.”
~ J. K. Rowling

December 4, 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 preparando para el regreso!

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 # 7

Subvención en bloque para servicios comunitarios (CSBG)

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

Servicios: Brinda servicios de alquiler y administración de casos a clientes de bajos ingresos promoviendo la autosuficiencia.



Servicios comunitarios # 7



Manos Amigas

Teléfono #: (662) 843-7150 **Dirección:** 404 N. Martin L. King Dr., Cleveland, MS 38732

Servicios: Ayuda a aliviar el hambre y la pobreza proporcionando alimentos y servicios a las personas necesitadas.

Consejos para reducir el estrés # 7

Los pensamientos impactan el comportamiento: ¿Sabías que tus pensamientos pueden afectar tu comportamiento? El estrés proviene de nuestra percepción de una situación. A veces es más fácil empezar cambiando de opinión:

- ⊙ Practique “**DETENER EL PENSAMIENTO**”: Paso 1. Observe sus pensamientos. ¿Son positivos y útiles? ¿O negativo e inútil? Paso 2. Use una palabra desencadenante para detener un pensamiento negativo e inútil. Paso 3. Reemplace ese pensamiento con otro más útil.
- ⊙ Así es como podría verse: 1. Tú: "No tiene sentido intentarlo". 2. Usted: ¡PARE! 3. Usted: “Esta situación podría ser más fácil si primero hablara con un amigo, colega u otra fuente de apoyo.

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*

“Rock bottom became the solid foundation in which I rebuilt my life.”

~ J. K. Rowling

December 4, 2020