

# 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 withstanding!

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 #11

Do you need help?  
Help is here!



### Head Start / Early Head Start Expansion Programs – Family Services

**Director:** Ora Jackson    **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 109    **Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Services:** Establishes and maintains outreach/recruitment system to ensure enrollment of eligible children and also family case management.



Community Services #11

### Bolivar County Department of Human Services Office

**Phone #:** (662) 843-0294    **Address:** 206 North Pearman Avenue, Cleveland, MS 38732

**Services:** The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), formerly known as the Food Stamping Program, provides monthly benefits that help low-income households buy the food they need for good health.

Reducing Stress Tips #11

**Aromatherapy:** Aromatherapy can help lower anxiety and stress. Light a candle or use essential oils to benefit from calming scents:



- ⦿ Some scents are especially soothing. Here are some of the most calming scents: lavender, rose, vetiver, bergamot, Roman chamomile, neroli, frankincense, sandalwood, ylang ylang, orange or orange blossom, and geranium.
- ⦿ Use scents to improve your mood. Several studies show that aromatherapy can decrease anxiety and improve sleep.

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

“The difference between a strong man and a weak one is that the former does not give up after a defeat.” ~ Woodrow Wilson

January 15, 2021

# 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 está resistiendo!

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 # 11

### Programas de expansión Head Start / Early Head Start - Servicios familiares

**Directora:** Ora Jackson **Teléfono:**(662) 846-1491 ext. 109 **Sitioweb:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Establece y mantiene un sistema de alcance / reclutamiento para garantizar la inscripción de niños elegibles y también la administración de casos familiares.



Servicios comunitarios # 11

### Oficina del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Bolívar

**Teléfono #:** (662) 843-0294 **Dirección:** 206 North Pearman Avenue, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** El Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP), anteriormente conocido como Programa de Estampado de Alimentos, brinda beneficios mensuales que ayudan a los hogares de bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para una buena salud.

Consejos para reducir el estrés # 11

**Aromaterapia:** la aromaterapia puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Encienda una vela o use aceites esenciales para beneficiarse de los aromas calmantes.

- ⊙ Algunos aromas son especialmente calmantes. Éstos son algunos de los aromas más calmantes: lavanda, rosa, vetiver, bergamota, manzanilla romana, neroli, incienso, sándalo, ylang ylang, azahar o azahar y geranio.
- ⊙ Use aromas para mejorar su estado de ánimo. Varios estudios muestran que la aromaterapia puede disminuir la ansiedad y mejorar el sueño.

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

“The difference between a strong man and a weak one is that the former does not give up after a defeat.” ~ Woodrow Wilson  
January 15, 2021