

# 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.

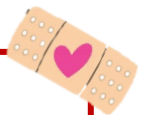
### Resilience is overcoming!

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 #12

Do you need help?  
Help is here!



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

**Director:** Jacqueline Skinner **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 119 **Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Services:** Provides comprehensive health services to meet the health needs of all children enrolled in the program through routine physicals and screenings, vision and dental examinations, and up-to-date immunizations.



Community Services #12

### Women’s Resource Center

**Phone #:** (662) 843-8877 **Address:** 1410 Highway 8 West, Cleveland, MS 38732

**Services:** Offers pregnancy and parenting resources and supports including pregnancy tests; pregnancy education; ultrasounds; prenatal education and support, etc.

### Reducing Stress Tips #12

**Chew Gum:** According to several studies, chewing gum may help you relax. It may also promote wellbeing and reduce stress.

- ⊙ One possible explanation is that chewing gum causes brain waves similar to those of relaxed people.
- ⊙ Another is that chewing gum promotes blood flow to your brain.
- ⊙ Additionally, one recent study found that stress relief was greatest when people chewed more strongly.

*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

“I tried and failed. I tried again and again and succeeded.” ~ Gail Borden

January 22, 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 superando!

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.

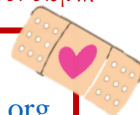
*¿Necesitas ayuda?*

Servicios de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar # 12 *¡La ayuda está aquí!*



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

**Directora:** Jacqueline Skinner **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 119 **Sitioweb:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)  
**Servicios:** Proporciona servicios de salud integrales para satisfacer las necesidades de salud de todos los niños inscritos en el programa a través de exámenes físicos y exámenes de rutina, exámenes de la vista y dentales, e inmunizaciones actualizadas.



Servicios comunitarios # 12

### Centro de recursos para mujeres

**Teléfono #:** (662) 843-8877 **Dirección:** 1410 Highway 8 West, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Ofrece recursos y apoyo para el embarazo y la crianza de los hijos, incluidas las pruebas de embarazo; educación sobre el embarazo; ultrasonidos educación y apoyo prenatal, etc.

Consejos para reducir el estrés # 12

**Masticar chicle:** Según varios estudios, masticar chicle puede ayudarte a relajarte. También puede promover el bienestar y reducir el estrés.

- ⊙ Una posible explicación es que masticar chicle provoca ondas cerebrales similares a las de las personas relajadas.
- ⊙ Otra es que masticar chicle promueve el flujo sanguíneo al cerebro.
- ⊙ Además, un estudio reciente encontró que el alivio del estrés era mayor cuando las personas masticaban con más fuerza.

*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

*“I tried and failed. I tried again and again and succeeded.” ~ Gail Borden*

January 22, 2021