

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 coping!

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 #10

Do you need help?
Help is here!

Head Start / Early Head Start Expansion Programs – Disability Services



Director: Dondolyn Haynes **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 138 **Website:** www.bccaainc.org
Services: Provides disability services to children (0-5 years old) in the Head Start and Early Head Start Expansion Programs who have or are suspected of having disorders, delays, and impairments.



Community Services #10

Robinson-Carpenter Memorial Library

Phone #: (662) 843-2774 **Address:** 104 S. Leflore Avenue, Cleveland, MS 38732
Services: Offers digital services and online resources (i.e., computer classes, driver’s permit tests, college resources, etc.); traditional library materials and programs (i.e., book clubs, history collections, story hour with Bobbie Matheny, etc.); and additional library services and equipment (i.e., computer access, typewriter, exhibits, photocopy, fax, laminating, etc.).

Reducing Stress Tips #10

Laugh: It’s hard to feel anxious when you’re laughing. It’s good for your health, and there are a few ways it may help relieve stress:

- ☉ Laughter relieves your stress response, and laughter relieves tension by relaxing your muscles.
- ☉ In the long term, laughter can also help improve your immune system and mood.
- ☉ Find the humor in everyday life, spend time with funny friends, and/or watch a comedy show/funny TV show to help you relieve stress.

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

“It may sound strange, but many champions are made champions by setbacks.”

~ Bob Richards

January 9, 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 se enfrenta!

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 # 10

Programas de expansión Head Start / Early Head Start - Servicios para discapacitados



Directora: Dondolyn Haynes **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 138 **Sitioweb:** www.bccaainc.org

Servicios: Brinda servicios para discapacitados a niños (de 0 a 5 años) en los programas de expansión Head Start y Early Head Start que tienen o se sospecha que tienen trastornos, retrasos y discapacidades.



Servicios comunitarios # 10



Biblioteca Conmemorativa Robinson-Carpenter

Teléfono #: (662) 843-2774 **Dirección:** 104 S. Leflore Avenue, Cleveland, MS 38732

Servicios: Ofrece servicios digitales y recursos en línea (es decir, clases de computación, exámenes de permisos de conducir, recursos universitarios, etc.); materiales y programas tradicionales de la biblioteca (es decir, clubes de libros, colecciones de historia, hora de cuentos con Bobbie Matheney, etc.); y servicios y equipos de biblioteca adicionales (es decir, acceso a computadoras, máquina de escribir, exhibiciones, fotocopias, fax, laminado, etc.).

Consejos para reducir el estrés # 10

Ríe: Es difícil sentirse ansioso cuando te ríes. Es bueno para la salud y existen algunas formas en las que puede ayudar a aliviar el estrés.

- ⊙ La risa alivia su respuesta al estrés y la risa alivia la tensión al relajar sus músculos.
- ⊙ A largo plazo, la risa también puede ayudar a mejorar su sistema inmunológico y su estado de ánimo.
- ⊙ Encuentre el humor en la vida cotidiana, pase tiempo con amigos divertidos y / o vea un programa de comedia / programa de televisión divertido para ayudarlo a aliviar el estrés.

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

“It may sound strange, but many champions are made champions by setbacks.”

~ Bob Richards

January 9, 2021