

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 rebounding!

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 #14

Do you need help?
Help is here!

Head Start / Early Head Start Expansion Programs – Behavioral Specialist

Director: Karyn Christian **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 167 **Website:** www.bccaainc.org

Services: Provides strategies and support to promote resilience among all of the stakeholders – children, parents, teachers, staff, etc.; emphasis is placed on enhancing the mental, emotional, behavioral, and educational well-being by building relationships and providing quality services.



ROSEDALE Community Services #14

FREEDOM PROJECT

Rosedale Freedom Project

Phone #:(662) 608-4064 **Address:** 705 Front Street, Rosedale, MS 38769

Services: The RFP envisions a world in which each individual, regardless of race, gender, sexuality, religion, geography, or ability has the opportunity to actualize their fullest potential through their participation in a democratic community. The bedrock of a Freedom Fellow’s experience is a commitment to LEAD (Love, Education, Action, Discipline), the four principles that guide the RFP.

Reducing Stress Tips #14

Social Support: Having strong social ties may help you get through stressful times and lower your risk of anxiety.

- ⊙ Being part of a friend network gives you a sense of belonging and self-worth.
- ⊙ One study found that for women in particular, spending time with friends and children helps release oxytocin, a natural stress reliever. This effect is called “tend and befriend,” and is the opposite of the fight-or-flight response.
- ⊙ Keep in mind that both men and women benefit from friendship. Another study found that men and women with the fewest social connections were more likely to suffer from depression and anxiety.

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

“Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall.” ~ Confucius

February 5, 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 rebotando!

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 informar sobre los recursos de la agencia y la comunidad.

¿Necesitas ayuda?

Servicios de la Agencia de Acción Comunitaria del Condado de Bolívar # 14 ¡La ayuda está aquí!



Programas de expansión Head Start / Early Head Start - Especialista en comportamiento

Directora: Karyn Christian **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 167 **Sitio web:** www.bccaainc.org

Servicios: Proporciona estrategias y apoyo para promover la resiliencia entre todas las partes interesadas: niños, padres, maestros, personal, etc.; Se pone énfasis en mejorar el bienestar mental, emocional, conductual y educativo mediante la construcción de relaciones y la prestación de servicios de calidad.



ROSEDALE Servicios comunitarios # 14



Proyecto de Libertad Rosedale

Teléfono #: (662) 608-4064

Dirección: 705 Front Street, Rosedale, MS 38769

Servicios: La RFP prevé un mundo en el que cada individuo, independientemente de su raza, género, sexualidad, religión, geografía o capacidad, tenga la oportunidad de actualizar su máximo potencial a través de su participación en una comunidad democrática. La base de la experiencia de un Freedom Fellow es un compromiso con LEAD (Amor, Educación, Acción, Disciplina), los cuatro principios que guían la RFP.

Consejos para reducir el estrés # 14

Apoyo social: tener fuertes lazos sociales puede ayudarlo a superar momentos estresantes y reducir el riesgo de ansiedad.

- ☉ Formar parte de una red de amigos te da un sentido de pertenencia y autoestima.
- ☉ Un estudio encontró que para las mujeres en particular, pasar tiempo con amigos y niños ayuda a liberar oxitocina, un calmante natural del estrés. Este efecto se llama "cuidar y hacerse amigo" y es lo opuesto a la respuesta de lucha o huida.
- ☉ Tenga en cuenta que tanto los hombres como las mujeres se benefician de la amistad. Otro estudio encontró que los hombres y mujeres con la menor cantidad de conexiones sociales tenían más probabilidades de sufrir depresión y ansiedad.

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

“Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall.” ~ Confucius

February 5, 2021