

# 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 durability!

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 #18

Do you need help?  
Help is here!

### MyStatus Program



**Director:** Loletta McKnight **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 146 **Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)  
**Services:** Provides eligible youth (ages 16-21 years old) assistance in overcoming employment barriers through basic education skills; provides cash for Career Readiness, Forklift License, and other certifications.



### Community Services #18



### Shaw Family Medical

**Phone #:** (662) 754-3301 **Address:** 112 W. Peeler Avenue, Shaw, MS 38773

**Services:** Provides preventive services, health maintenance exams, on-site x-ray, diagnostic testing, family planning, and disease prevention, detection, and treatment; provides women’s services by female healthcare providers.

### Reducing Stress Tips #18

#### Talk yourself through it:

- ⦿ Sometimes, calling a friend is not an option. If this is the case, talking calmly to yourself can be the next best thing.
- ⦿ Don’t worry about seeming crazy – just tell yourself why you’re stressed out, what you have to do to complete the task at hand, and most importantly, that everything will be okay.

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

“A hero is an ordinary individual who finds the strength to persevere and endure in spite of overwhelming obstacles.” ~ Christopher Reeve

March 19, 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 es durabilidad!

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 # 18

### Programa MyStatus

**Directora:** Loletta McKnight    **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 146    **Sitioweb:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)

**Servicios:** Brinda asistencia a jóvenes elegibles (de 16 a 21 años de edad) para superar las barreras laborales a través de habilidades de educación básica; proporciona dinero en efectivo para la preparación profesional, la licencia de montacargas y otras certificaciones.



Servicios comunitarios # 18



### Shaw Family Medical

**Teléfono #:** (662) 754-3301    **Dirección:** 112 W. Peeler Avenue, Shaw, MS 38773

**Servicios:** Brinda servicios preventivos, exámenes de mantenimiento de la salud, radiografías en el lugar, pruebas de diagnóstico, planificación familiar y prevención, detección y tratamiento de enfermedades; proporciona servicios para mujeres por parte de proveedores de atención médica.

Consejos para reducir el estrés # 18

### Háblelo usted mismo:

- ⊙ A veces, llamar a un amigo no es una opción. Si este es el caso, hablar con calma contigo mismo puede ser la mejor opción.
- ⊙ No se preocupe por parecer loco, simplemente repítase por qué está estresado, qué tiene que hacer para completar la tarea que tiene entre manos y, lo más importante, que todo estará bien.

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

“A hero is an ordinary individual who finds the strength to persevere and endure in spite of overwhelming obstacles.” ~ Christopher Reeve

March 19, 2021