



Congratulations to **Nettie Nailer** (Shaw Center Director) - RIVHSA 2021 Administrator of the Year!

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 supple!

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 #22

Do you need help?
Help is here!



Community Action New Start (CANS)

Director: Florida McKay **Phone #:** (662) 846-1491 ext. 165 **Website:** www.bccaainc.org

Services: Provides temporary housing for homeless women with children in Coahoma, Sunflower, and Washington counties.



Community Services #22

Cleveland Children’s Clinic

Phone #: (662) 579-3449 **Address:** 818 E. Sunflower Road, Cleveland, MS 38732

Services: Provides personalized primary care, well-child visits, annual check-ups, immunizations, school and sports physicals, minor surgical procedures, minor ambulatory procedures, chronic disease management, asthma care, eczema care, specialty services referrals, developmental and behavioral health management, WIC medical forms referrals, and much more.

Reducing Stress Tips #22

Seek Counseling:

- ⦿ If new stressors are challenging your ability to cope or if self-care measures just aren’t relieving your stress, you may need to look for reinforcements in the form of therapy or counseling.
- ⦿ Therapy also may be a good idea if you feel overwhelmed or trapped, if you worry excessively, or if you have trouble carrying out daily routines or meeting responsibilities at work, home, or school.
- ⦿ Professional counselors or therapists can help you identify sources of your stress and learn new coping tools.

Mayoclinic.org



**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

“Resilience is distinct from mere survival, and more than mere endurance. Resilience is often endurance with direction.” ~ Eric Greutens
April 16, 2021



¡Felicitaciones a Nettie Nailer (Directora del Centro Shaw) - Administrador del Año de RIVHSA 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 flexibilidad!

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 # 22

Community Action New Start (CANS)

Directora: Florida McKay **Teléfono:** (662) 846-1491 ext. 165 **Sitioweb:** www.bccaainc.org

Servicios: Proporciona alojamiento temporal para mujeres sin hogar con niños en los condados de Coahoma, Sunflower y Washington.



Servicios comunitarios # 22



Clínica infantil de Cleveland

Teléfono #: (662) 579-3449 **Dirección:** 818 E. Sunflower Road, Cleveland, MS 38732

Servicios: Brinda atención primaria personalizada, visitas de niño sano, chequeos anuales, vacunas, exámenes físicos escolares y deportivos, procedimientos quirúrgicos menores, procedimientos ambulatorios menores, manejo de enfermedades crónicas, cuidado del asma, cuidado del eccema, remisiones a servicios especializados, manejo de la salud del desarrollo y del comportamiento, Referencias de formularios médicos de WIC y mucho más.

Consejos para reducir el estrés # 22

Busque asesoramiento:

- Si los nuevos factores estresantes están desafiando su capacidad para sobrellevar la situación o si las medidas de cuidado personal simplemente no alivian su estrés, es posible que deba buscar refuerzos en forma de terapia o asesoramiento.
- La terapia también puede ser una buena idea si se siente abrumado o atrapado, si se preocupa demasiado o si tiene problemas para llevar a cabo las rutinas diarias o cumplir con las responsabilidades en el trabajo, el hogar o la escuela.
- Los consejeros o terapeutas profesionales pueden ayudarlo a identificar las fuentes de su estrés y aprender nuevas herramientas de afrontamiento.

Mayoclinic.org



**¡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

“Resilience is distinct from mere survival, and more than mere endurance. Resilience is often endurance with direction.” ~ Eric Greutens
April 16, 2021