



# THE BCCAA CONNECTION



## “Promoting Resilience”

December 2021

Whether you are a parent, staff person, community member, or any other stakeholder, we want you to have a real connection with us as we promote resilience during these trying times. We want to share strategies that can help you reduce stress and have good mental health.

### @ Home

Parent Strategy #3: To reduce your stress:

#### “Talk About Your Problems”



- ☞ If things are bothering you, talking about them can help lower your stress. You can talk to family members, friends, a trusted clergyman, your doctor, or a therapist.
- ☞ And you can also talk to yourself. It’s called self-talk and we all do it. But in order for self-talk to help reduce stress, you need to make sure it’s positive and not negative.

Webmd.com

Child Strategy #3: Teach your child to negotiate solutions to problems within limits that are acceptable for the situation (*Active Parenting Now, 2002*):

#### “ACTIVE PROBLEM SOLVING”



- ✎ Step 3 of 5: *Brainstorm possible solutions and guidelines.*
- ✎ By generating possible solutions and discussing them as you go, you can often come up with something everybody can live with.
- ✎ Parent: *“Okay, then we agree that we won’t bug you every day about cleaning your room, but will take care of it before you go play outside on Saturdays. I’ll help you organize it this Saturday and you’ll know what we expect from now on...and we all liked dad’s idea of taking a picture of it afterwards for a model.”*

Family Activity #3: To create a love of learning together:



#### “Pom Pom Pine Cone Ornaments”

- ☐ You will need pine cones, pom-poms, yarn, and hot or super glue to make these ornaments.
- ☐ Pick some pine cones out of your yard (or buy some); glue the pom-poms on the pine cones; let the glue dry; tie or glue a piece of yarn at the top or bottom of the pine cone; and hang it on your Christmas tree or use them to add decorations around the house.

Kidsactivitiesblog.com

Joke #3: Laughter is good for you:

#### “THIS IS SO FUNNY”

☺ What did the gingerbread man put under his blankets?

☺ A cookie sheet!

Tinybeans.com



### @ Community

Do you need help?  
Help is here!

St. GABRIEL MERCY CENTER



#### St. Gabriel Mercy Center

**Phone #:** (662) 741-3255

**Address:** 503 W. MLK Drive,  
Mound Bayou, MS 38762

**Services:** This faith-based, non-profit organization enhances human dignity for residents of Bolivar County through the following programs: Emergency Assistance, GED, Learning Lab, Parents As Teachers, Senior Outreach, Thrift Store, and Sewing Program.



#### ESG-CV Homelessness Prevention

**Director:** Florida McKay

**Phone #:** (662) 846-1491 ext. 164

**Website:** [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)



**Services:** To prevent homelessness for single individuals and families with or without children, the following services are provided: prior rental arrears; community outreach; emergency shelter; utilities assistance; emergency assistance for those facing eviction.



**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



## Work

### Occupational Self-Care Strategy #3: Verywellmind.com

#### “Look Beyond the Office for Rewarding Experiences”

- ✧ If you just can't seem to find anything at work that makes you feel content and fulfilled, look outside the office for some fun and diversion. Sign up to be a volunteer for a cause you believe in, enroll in a course with a friend, or plan some weekend excursions to visit friends you don't normally get to see.
- ✧ Remember: There's more to life than what goes on at your workplace.

### Physical Self-Care Strategy #3: “EVERY LITTLE BIT COUNTS”

- ✧ While seated, do some leg raises.



(Myhealthk.com)

“Those who are happiest are those who do the most for others.”  
~ Booker T. Washington



If needed, seek professional help:

- ➔ Dr. Nadia Bethley, Clinical Psychologist @ Delta Health Center

### A little inspiration.....

#### TOY REPAIR

A Joyful 'toon by Mike Waters



© 2007 Michael D. Waters  
www.joyfultoons.com

He heals the brokenhearted  
and binds up their wounds.

- PSALM 147:3 NIV



Just say “NO” to alcohol, drugs, unsafe sex, & domestic violence!

#### Upcoming Events

- ✧ 12/1-12/30 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ✧ 12/1-12/31 World AIDS Day; Pearl Harbor Remembrance Day; Human Rights Day
- ✧ 12/20-12/31 Christmas Holiday Break
- ✧ 12/24 Christmas Eve
- ✧ 12/25 Christmas
- ✧ 12/26 Kwanzaa
- ✧ 12/31 New Year's Eve

#### Executive Director's Corner

As 2021 comes to an end, it is a great time to reflect on the past, put things in perspective for this present time, and make plans for the upcoming year. I hope this Christmas season brings you joy, peace, and pure love as you keep in mind the reason for the season. Reach out to our agency if we can assist you or support you in any way. Have a wonderfully blessed December!



**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

**BOLIVAR COUNTY**  
**COMMUNITY ACTION AGENCY**



# LA CONEXIÓN BCCAA

## “Promoción de la resiliencia”

Diciembre de 2021



Ya sea que sea un padre, un miembro del personal, un miembro de la comunidad o cualquier otra parte interesada, queremos que tenga una conexión real con nosotros mientras promovemos la resiliencia durante estos tiempos difíciles. Queremos compartir estrategias que pueden ayudarlo a reducir el estrés y tener una buena salud mental.

### ⌘ Hogar

Estrategia para padres #3: Para reducir su estrés:

#### "Habla sobre tus problemas"

- ☞ Si hay cosas que le molestan, hablar de ellas puede ayudarlo a reducir su estrés. Puede hablar con familiares, amigos, un clérigo de confianza, su médico o un terapeuta.
- ☞ Y también puedes hablar contigo mismo. Se llama diálogo interno y todos lo hacemos. Pero para que el diálogo interno ayude a reducir el estrés, debe asegurarse de que sea positivo y no negativo.



Webmd.com

Estrategia infantil #3: Enséñele a su hijo a negociar soluciones a los problemas dentro de límites que sean aceptables para la situación (*Active Parenting Now, 2002*):

#### "SOLUCIÓN ACTIVA DE PROBLEMAS"

- ☞ Paso 3 de 5: Piense en posibles soluciones y pautas.
- ☞ Al generar posibles soluciones y discutir las a medida que avanza, a menudo puede encontrar algo con lo que todos puedan vivir.
- ☞ Padre: "Está bien, entonces estamos de acuerdo en que no te molestaremos todos los días por limpiar tu habitación, pero nos ocuparemos de eso antes de que salgas a jugar afuera los sábados. Te ayudaré a organizarlo este sábado y sabrás lo que esperamos a partir de ahora ... ya todos nos gustó la idea de papá de tomarle una foto después para ser modelo".



Actividad familiar #3: Para crear un amor por aprender juntos:

#### "Adornos de pompones de pino"

- ☐ Necesitará piñas, pompones, hilo y pegamento caliente o superpegamento para hacer estos adornos.
- ☐ Recoja algunas piñas de su jardín (o cómprelas); pegue los pompones en las piñas; deja que el pegamento se seque; atar o pegar un trozo de hilo en la parte superior o inferior de la piña; y cuélguelo en su árbol de Navidad o úselos para agregar decoraciones en la casa.



Kidsactivitiesblog.com

Chiste #3: La risa es buena para ti:

#### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Qué puso el hombre de pan de jengibre debajo de sus mantas?
- ☺ ¡Una bandeja para galletas!

Tinybeans.com



### ⌘ Comunidad

¿Necesitas ayuda?  
¡La ayuda está aquí!

Sr. GABRIEL MERCY CENTER



#### St. Gabriel Mercy Center

Teléfono #: (662) 741-3255

Dirección: 503 S. MLK Drive, Mound Bayou, MS 38762

**Servicios:** Esta organización religiosa y sin fines de lucro mejora la dignidad humana de los residentes del condado de Bolívar a través del siguiente programa: Asistencia de emergencia, GED, Laboratorio de aprendizaje, Padres como maestros, Alcance para personas mayores, Tienda de segunda mano y Programa de costura.



#### ESG-CV Homelessness Prevention

Directora: Florida McKay

Teléfono #: (662) 846-1491 ext. 164

Sitio web: [www.bccaainc.org](http://www.bccaainc.org)



**Servicios:** Para evitar la falta de vivienda para las personas solteras y las familias con o sin hijos, se proporcionan los siguientes servicios: atrasos anteriores de alquiler; alcance comunitario; refugio de emergencia; asistencia con los servicios públicos; asistencia de emergencia para quienes enfrentan el desalojo.



**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



# Trabaja

## Estrategia de autocuidado ocupacional #3:

Verywellmind.com

### "Mire más allá de la oficina en busca de experiencias gratificantes"

- ✘ Si parece que no puede encontrar nada en el trabajo que lo haga sentir satisfecho y satisfecho, busque fuera de la oficina algo de diversión y diversión. Regístrese para ser voluntario de una causa en la que cree, inscríbese en un curso con un amigo o planifique algunas excursiones de fin de semana para visitar a amigos que normalmente no ve.
- ✘ Recuerde: hay más en la vida que lo que sucede en su lugar de trabajo.

## Estrategia de autocuidado físico #3:

### "CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✘ Mientras está sentado, haga algunas elevaciones de piernas.



(Myhealthkc.com)

"Los más felices son los que más hacen por los demás".

~ Booker T. Washington



Si es necesario, busque ayuda profesional:

➔ Dr. Nadia Bethley, Psicóloga clínica @ Delta Health Center

## Un poco de inspiración.....

### TOY REPAIR

A Joyful 'toon by Mike Waters



He heals the brokenhearted and binds up their wounds.

- PSALM 147:3 NIV

© 2007 Michael D. Waters www.joyfultoons.com

¡Simplemente diga "NO" al alcohol, las drogas, el sexo inseguro y la violencia doméstica!

### Próximos Eventos

- ✘ 12/1-12/30 Envíe un mensaje de texto con BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- ✘ 12/1-12/30 Día mundial del SIDA; Día del Recuerdo de Pearl Harbor; Día de los Derechos Humanos
- ✘ 12/20-12/31 Vacaciones de Navidad
- ✘ 12/24 Nochebuena
- ✘ 12/25 Navidad
- ✘ 12/26 Kwanzaa
- ✘ 12/31 Vispera de Año Nuevo

### Rincón del director ejecutivo

Ahora que 2021 llega a su fin, es un buen momento para reflexionar sobre el pasado, poner las cosas en perspectiva para este momento presente y hacer planes para el próximo año. Espero que esta temporada navideña te traiga alegría, paz y amor puro. como recuerdas el Razón de la temporada. Alcanzar a nuestra agencia si podemos asistirlo o apoyarlo en de todas formas. Que tengas un maravilloso bendito diciembre!



**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

