



# THE BCCAA CONNECTION

## “Promoting Resilience”

November 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 #2: To reduce your stress:

#### “Make Time for Hobbies”

- ☞ You need to set aside time for things you enjoy. Try to do something every day that makes you feel good, and it will help relieve your stress. It doesn’t have to be a ton of time - even 15-20 minutes will do.
- ☞ Relaxing hobbies include things like: reading, knitting, doing an art project, playing golf, watching a movie, doing puzzles, and playing cards and board games.



Webmd.com

Child Strategy #2: Teach your child to negotiate solutions to problems within limits that are acceptable for the situation (*Active Parenting Now, 2002*):

#### “ACTIVE PROBLEM SOLVING”

- ✍ Step 2 of 5: *Share thoughts and feelings.*
- ✍ Encourage sharing to avoid communication blocks while getting everyone’s thoughts and feelings on the table.
- ✍ Child: “*But it’s my room so what’s the big deal.*”
- ✍ Parent: “*I understand it’s your room, and that putting things away is a hassle. But I guess I’ve learned how important it is to be organized and I want you to be able to find things when you need them.*”



Family Activity #2: To create a love of learning together:

#### “Thankful Hands”

- ☐ On a sheet of typing or construction paper, trace you and your child’s hands; cut out the tracings; on each finger of your hand, write things you are thankful and grateful for, and write or let your child draw things he/she is thankful and grateful for on for his/her hand; then, tape the hands on the wall, refrigerator, window, or door so that everyone can see your thankful hands.



MamasMiles.com

Joke #2: Laughter is good for you:

#### “THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What has ears but cannot hear?
- ☺ A cornfield!



Tinybeans.com

### @ Community

Do you need help?  
Help is here!



#### LifeHelp – Mental Health Services

**Phone #:** (662) 843-9445

**Address:** 113 S. Davis Avenue,  
Cleveland, MS 38732

**Services:** Provides a psychologist who focuses on the evaluation, prevention, diagnosis, and treatment of mental, emotional, and behavioral health issues; provides psychotherapy and other counseling skills to improve emotional and mental health.

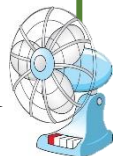


#### Weatherization Program

**Director:** Kizzie Miller

**Phone #:** (662) 846-1491 ext. 141

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



**Services:** Provides assistance to the elderly, disabled, and low-income families with young children by installing the most cost-effective, energy efficient measures; addressing health and safety concerns; improving comfort and air quality; and educating clients on energy efficiency.



**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

If you are a Veteran, thank you for your service!  
Stop by the Central Office for a stress ball.



## Occupational Self-Care Strategy #2:

Verywellmind.com

### “Negative to Neutral or Positive”

- ✘ As you find yourself mentally complaining about something, rethink your assumptions. Are you assuming something is a negative event when it isn't necessarily?
- ✘ For example, having your plans canceled at the last minute can be seen as a negative, but what you do with your newly-freed schedule can be what you make of it. The next time you find yourself stressing about something or deciding you're not up to a challenge, stop and rethink, and see if you can come up with a neutral or positive replacement.

## Physical Self-Care Strategy #2:

### “EVERY LITTLE BIT COUNTS”

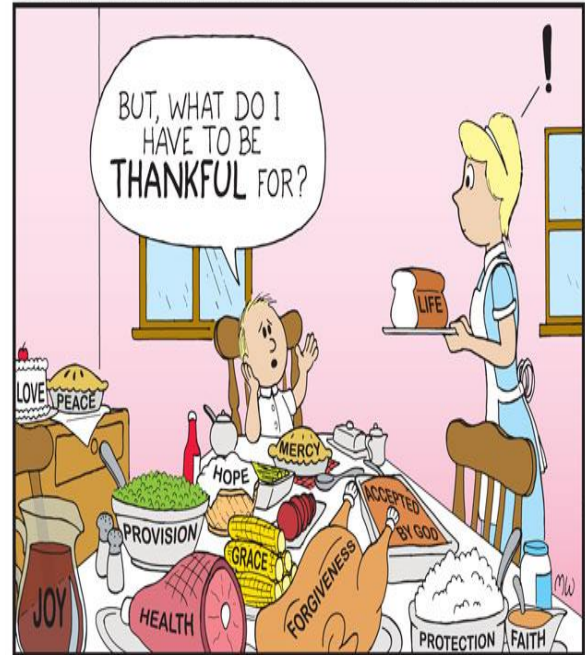
- ✘ Take a nap.



## A little inspiration.....

### COUNT YOUR BLESSINGS

A Joyful 'toon by Mike Waters



Praise the LORD, O my soul, and forget not all his benefits-

- PSALM 103:2 NIV

“Character is power.”

~ Booker T. Washington



If needed, seek professional help:

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



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

### Upcoming Events

- ☼ 11/1-11/30 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ☼ 11/1-11/30 National Lung, Mouth, Stomach, & Pancreatic Awareness; Diabetes, Epilepsy, & AIDS Awareness; and Native American Heritage Month
- ☼ 11/2 Election Day
- ☼ 11/11 Veterans' Day
- ☼ 11/25 Thanksgiving Day
- ☼ 11/22-26 Thanksgiving Holiday Break

### Executive Director's Corner

During this season of Thanksgiving, I give thanks for each and every one of you. I want to encourage you all to express and share your gratitude during these times. They have not been easy, but we still have reasons to be thankful. When possible, spend some quality time with your friends and loved ones. If you need any assistance, please reach out to our agency so that we can support you.



**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





# LA CONEXIÓN BCCAA

## “Promoción de la resiliencia”

Noviembre 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 # 2: Para reducir su estrés:

#### "Dedique tiempo a los pasatiempos"

- ☞ Debe reservar tiempo para las cosas que disfruta. Trate de hacer algo todos los días que lo haga sentir bien y le ayudará a aliviar su estrés. No tiene que ser mucho tiempo, incluso de 15 a 20 minutos bastará.
- ☞ Los pasatiempos relajantes incluyen cosas como: leer, tejer, hacer un proyecto de arte, jugar al golf, ver una película, hacer rompecabezas y jugar a las cartas y juegos de mesa.

Webmd.com



Estrategia infantil #2: 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 2 de 5: Comparta pensamientos y sentimientos.
- ✍ Fomente el intercambio para evitar bloqueos de comunicación mientras pone sobre la mesa los pensamientos y sentimientos de todos.
- ✍ Niño: "Pero es mi habitación, ¿cuál es el problema?"
- ✍ Padre: "Entiendo que es tu habitación y que guardar las cosas es una molestia. Pero supongo que he aprendido lo importante que es estar organizado y quiero que puedas encontrar las cosas cuando las necesites".



Actividad familiar #2: Para crear un amor por aprender juntos:

#### "Manos Agradecidas"

- ☐ En una hoja de papel de mecanografiar o de construcción, trace las manos de usted y de su hijo; cortar los trazados; en cada dedo de su mano, escriba cosas por las que está agradecido y agradecido, y escriba o deje que su hijo dibuje cosas por las que está agradecido y agradecido en su mano; luego, pegue las manos con cinta adhesiva en la pared, el refrigerador, la ventana o la puerta para que todos puedan ver sus manos agradecidas.

Mamasmiles.com



Chiste # 2: La risa es buena para ti:

#### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Qué tiene oídos pero no puede oír?
- ☺ ¡Un campo de maíz!

Tinybeans.com



### ⌘ Comunidad

¿Necesitas ayuda?  
¡La ayuda está aquí!



**LifeHelp - Servicios de salud mental**

**Teléfono #:** (662) 843-9445

**Dirección:** 113 S. Davis Avenue,  
Cleveland, MS 38732

**Servicios:** Proporciona un psicólogo que se enfoca en la evaluación, prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud mental, emocional y conductual; proporciona psicoterapia y otras habilidades de asesoramiento para mejorar la salud emocional y mental.



**Programa de climatización**

**Directora:** Kizzie Miller

**Teléfono #:** (662) 846-1491 ext. 141

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

**Servicios:** Brinda asistencia a los ancianos, discapacitados y familias de bajos ingresos con niños pequeños mediante la instalación de las medidas más rentables y energéticamente eficientes; abordar los problemas de salud y seguridad; mejorar el confort y la calidad del aire; y educar a los clientes sobre la eficiencia energética.



**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

Si es un veterano, ¡gracias por su servicio!  
 Pase por la Oficina Central para disfrutar de una pelota antiestrés.



## Estrategia de autocuidado ocupacional #2: Verywellmind.com

### " Negativo a neutral o positivo "

- ✘ Cuando se encuentre quejándose mentalmente de algo, reconsidere sus suposiciones. ¿Está asumiendo que algo es un evento negativo cuando no lo es necesariamente?
- ✘ Por ejemplo, cancelar sus planes en el último minuto puede verse como algo negativo, pero lo que haga con su horario recién liberado puede ser lo que haga con él. La próxima vez que se sienta estresado por algo o decida que no está a la altura de un desafío, deténgase y reconsidere, y vea si puede encontrar un reemplazo neutral o positivo.

## Estrategia de autocuidado físico #2: "CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✘ Toma una siesta.



## Un poco de inspiración.....

### COUNT YOUR BLESSINGS

A Joyful 'toon by Mike Waters



Praise the LORD, O my soul, and forget not all his benefits-  
 - PSALM 103:2 NIV

"El carácter es poder".

~ Booker T. Washington



Si es necesario, busque ayuda profesional:

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

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



### Próximos Eventos

- 🌸 11/1-11/30 Envíe un mensaje de texto con BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- 🌸 11/1-11/30 Conciencia nacional de pulmón, boca, estómago y páncreas; Conciencia sobre la diabetes, la epilepsia y el SIDA; y el Mes de la Herencia Nativa Americana
- 🌸 11/2 Día de elección
- 🌸 11/11 Día de los Veteranos
- 🌸 11/25 día de Gracias
- 🌸 11/22-26 Vacaciones de Acción de Gracias

### Rincón del director ejecutivo

Durante esta temporada de Acción de Gracias, doy gracias por todos y cada uno de ustedes. Quiero animarlos a todos a expresar y compartir su gratitud durante estos momentos. No han sido fáciles, pero aún tenemos motivos para estar agradecidos. Cuando sea posible, pasar un buen rato con tus amigos y seres queridos. Si necesita ayuda, comuníquese con nuestra agencia para que podamos apoyarte.



**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

