



# THE BCCAA CONNECTION

## “Promoting Resilience”

October 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

October is National Head Start Awareness Month!



Parent Strategy #1: To reduce your stress:

### “Relax Your Muscles”

- ☞ When you're stressed, your muscles get tense. You can help loosen them up on your own and refresh your body by:
- ☞ Stretching;
- ☞ Enjoying a massage;
- ☞ Taking a hot bath or shower;
- ☞ Getting a good night's sleep.

Webmd.com



Child Strategy #1: Teach your child to negotiate solutions to problems within limits that are acceptable for the situation:

### “ACTIVE PROBLEM SOLVING”

- ✎ Step 1 of 5: *Identify the problem.*
- ✎ It is important to begin by stating the problem in terms of behavior and not by attacking your child's personality.
- ✎ Poor: “I have a problem with your being lazy.”
- ✎ Better: “I have a problem with how messy your room is.”

Active Parenting Now, 2002



Family Activity #1: To create a love of learning together:

### “CREATE A SPANISH MARACA”

- ☐ Rinse and remove the label on a small empty water bottle; fill the bottle with small things like buttons or beads; glue the top back on the bottle; cut a toilet paper roll down one side and unfurl it; glue the toilet roll around the bottle cap and glue the roll back together; decorate the roll with patterned tape; and then shake it.

Today'sparent.com



Joke #1: Laughter is good for you:

### “THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What kind of music do mummies love?
- ☺ Wrap music!

Redtri.com



Community

Do you need help?  
Help is here!



### Dynamic Wellness Medical Clinic

Phone #: (662) 441-2309

Address: 700 East Sunflower Road, Cleveland, MS 38732

Services: check-ups, chronic medical management, DOT physicals, employment physicals, flu shots, laboratory services, occupational medicine, school physicals, seasonal illnesses, sport physicals, wellness exams.



Community Services Block Grant / Low-Income, Home, Energy Assistance Program (CSBG/LIHEAP)

Director: Kizzie Miller

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

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

Services: Provides financial assistance with light bills, gas bills, etc.; provides rental and case-management services to clients with low income promoting self-sufficiency.



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 #1:

Verywellmind.com

### “Develop a Positive Self-Talk Habit”

- ✦ The way you talk to yourself matters. Harsh self-criticism, self-doubt, and catastrophic predictions aren't helpful and will stress you out!
- ✦ Positive self-talk can help you develop a healthier outlook. And, an optimistic and compassionate conversation can help you manage your emotions and take positive action.

## Physical Self-Care Strategy #1:

### “EVERY LITTLE BIT COUNTS”

- ✦ Do some side lunges.



“The whole is better than the sum of parts.”

~ Kurt Koffka



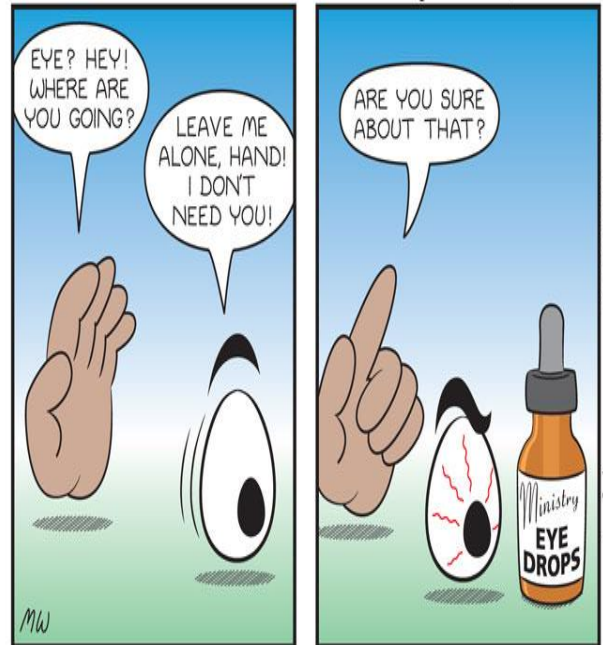
If needed, seek professional help:

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

## A little inspiration.....

### NEED A HAND?

A Joyful 'toon by Mike Waters



The eye cannot say to the hand, “I don’t need you!” And the head cannot say to the feet, “I don’t need you!”

- 1 CORINTHIANS 12:21 NIV

www.joyfultoons.com © 2018 Michael D. Waters

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



### Upcoming Events

- ✦ 9/15-10/15 Hispanic Heritage Month ~ visit [www.hispanicheritagemonth.gov](http://www.hispanicheritagemonth.gov)
- ✦ 10/1-10/31 Head Start Awareness Month ~ Head Start Works!!!
- ✦ 10/1-10/31 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ✦ 10/1-10/31 Breast Cancer Awareness Month
- ✦ 10/28 @ 5-7pm Trunk-OR-Treat @ BCCAA Main Office Parking Lot
- ✦ 10/31/2021 Halloween

### Executive Director's Corner

It is so important for us to make and keep connections during times like these to support good mental health habits. Know that we are here to support you. Please take advantage of all of the resources that we have available in our agency. We are also encouraging everyone to get the Coronavirus vaccination to help keep everyone in our communities safe.



**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”

Octubre 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** ¡Octubre es el Mes Nacional de Concientización sobre Head Start!

Estrategia para padres # 1: Para reducir su estrés:

### "Relaja tus músculos"

- ☞ Cuando estás estresado, tus músculos se tensan. Puede ayudar a relajarlos por su cuenta y refrescar su cuerpo al:
- ☞ Estirar;
- ☞ Disfrutando de un masaje;
- ☞ Tomar un baño o una ducha caliente;
- ☞ Dormir bien por la noche.

Webmd.com



Estrategia infantil #1: Enséñele a su hijo a negociar soluciones a los problemas dentro de límites que sean aceptables para la situación:

### "SOLUCIÓN ACTIVA DE PROBLEMAS"

- ✍ Paso 1 de 5: Identifique el problema.
- ✍ Es importante comenzar por plantear el problema en términos de comportamiento y no atacar la personalidad de su hijo.
- ✍ Pobre: "Tengo un problema con tu pereza."
- ✍ Mejor: "Tengo un problema con lo desordenada que está tu habitación."

Active Parenting Now, 2002



Actividad familiar #1: Para crear un amor por aprender juntos:

### "CREA UNA MARACA ESPAÑOLA"

- ☐ Enjuague y retire la etiqueta de una pequeña botella de agua vacía; llene la botella con cosas pequeñas como botones o cuentas; pegue la parte superior de la botella; cortar un rollo de papel higiénico por un lado y desplegarlo; pegue el rollo de papel higiénico alrededor de la tapa de la botella y vuelva a pegar el rollo; decora el rollo con cinta estampada; y luego agítelo.

Todayparent.com



Chiste # 1: La risa es buena para ti:

### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Qué tipo de música les encanta a las momias?
- ¡Envuelva la música!

Redtri.com



🏠 **Comunidad**

¿Necesitas ayuda?  
¡La ayuda está aquí!



**Dynamic Wellness Medical Clinic**

**Teléfono #:** (662) 441-2309

**Dirección:** 700 East Sunflower Road, Cleveland, MS 38732

**Servicios:** chequeos, control médico crónico, exámenes físicos DOT, exámenes físicos de empleo, vacunas contra la gripe, servicios de laboratorio, medicina ocupacional, exámenes físicos escolares, enfermedades estacionales, exámenes físicos deportivos, exámenes de bienestar.



**Community Services Block Grant / Low-Income, Home, Energy Assistance Program (CSBG/LIHEAP)**

**Directora:** Kizzie Miller

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

**Sitio web:** [www.bccaa-inc.org](http://www.bccaa-inc.org)

**Servicios:** Brinda asistencia financiera con facturas de luz, facturas de gas, etc.; brinda servicios de alquiler y administración de casos a clientes de bajos ingresos promoviendo la autosuficiencia.



**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 #1:  
Verywellmind.com

## "Desarrolle un hábito positivo de hablar con uno mismo"

- ✦ La forma en que te hablas a ti mismo es importante. La autocritica severa, las dudas sobre uno mismo y las predicciones catastróficas no son útiles y lo estresarán. El diálogo interno positivo puede ayudarlo a desarrollar una perspectiva más saludable. Y una conversación optimista y compasiva puede ayudarlo a manejar sus emociones y tomar medidas positivas.

Estrategia de autocuidado físico #1:  
"CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✦ Haz algunas estocadas laterales.



"El todo es mejor que la suma de las partes".

~ Kurt Koffka



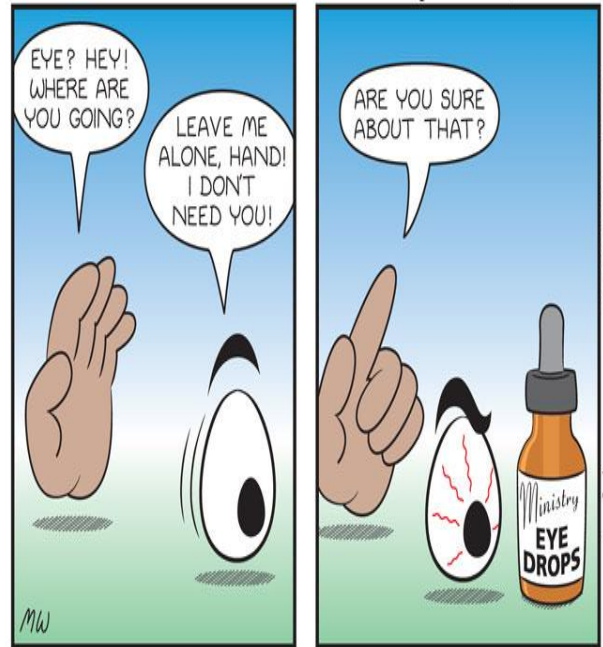
Si es necesario, busque ayuda profesional:

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

Un poco de inspiración.....

## NEED A HAND?

A Joyful 'toon by Mike Waters



The eye cannot say to the hand, "I don't need you!" And the head cannot say to the feet, "I don't need you!"

- 1 CORINTHIANS 12:21 NIV

www.joyfultoons.com © 2018 Michael D. Waters

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



## Próximos Eventos

- ☉ 9/15-10/15 Mes de la Herencia Hispana ~ visita: [www.hispanicheritagemonth.gov](http://www.hispanicheritagemonth.gov)
- ☉ 10/1-10/31 Mes de la conciencia de Head Start ~ ¡Head Start funciona!
- ☉ 10/1-10/31 Envía BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- ☉ 10/1-10/31 Mes de la conciencia del cáncer de mama
- ☉ 10/28 @ 5-7pm Tronco-O-Trato @ BCCAA
- ☉ 10/31/2021 Víspera de Todos los Santos

## Rincón del director ejecutivo

Es muy importante para nosotros hacer y mantener conexiones en momentos como estos para apoyar los buenos hábitos de salud mental. Sepa que estamos aquí para apoyarlo. Aproveche todos los recursos que tenemos disponibles en nuestra agencia. También alentamos a todos a que se vacunen contra el coronavirus para ayudar a mantener seguros a todos en nuestras comunidades.



**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

