

THE BCCAA CONNECTION

“Promoting Resilience”

January 2022

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 #4: To reduce your stress: **“Exercise”**

- ☞ Working out regularly is one of the best ways to relax your body and mind. Plus, exercise will improve your mood. But, you have to do it often for it to pay off.
- ☞ Work up to 2 hours and 30 minutes of moderately intense exercise like brisk walks or 75 minutes of a more vigorous exercise like swimming laps, jogging, or other sports.
- ☞ Focus on setting fitness goals you can meet so you don't give up. Most of all remember that doing any exercise is better than none at all.



Webmd.com

Child Strategy #4: Teach your child to negotiate solutions to problems within limits that are acceptable for the situation (*Active Parenting Now, 2002*):

“ACTIVE PROBLEM SOLVING”

- ☞ Step 4 of 5: *Choose a solution with a logical consequence as necessary.*
- ☞ There will be situations where a logical consequence is added after the solution is chosen in order to motivate the child to keep the agreement.
- ☞ Whether you need a consequence or not depends on your child's track record. If he has been responsible about keeping his agreements, then adding a logical consequence might be seen as disrespectful and may actually backfire. However, with other kids, they will understand the need to add a consequence.



Family Activity #4: To create a love of learning together:

“ALPHABET DETECTIVES”

- ☐ Be alphabet detectives and search your home to find things that begin with the letter J (i.e., jacket, juice, jewelry, jump rope, jelly, etc.). See how many things you and your child can find together. Draw pictures and color each item to make a collage of the things that begin with the letter J.



Early Years – Resources for Educators (2020)

Joke #4: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What's a rabbit's favorite music?
- ☺ Hip-hop!

Tinybeans.com



Community

Do you need help?
Help is here!



Bolivar County Health Dept.

Phone #: (662) 846-2706

Address: 711 Third Street,
Cleveland, MS 38732

Services: Provides WIC; STD testing/treatment/vaccines; cancer screenings and prevention; HIV testing/screening; intimate partner violence screening; alcohol/other drug use screening; tobacco use screening; depression screening; diabetes and blood pressure screenings.



MyStatus Program/DWDA

Director: Loletta McKnight

Phone #: (662) 846-1491 ext. 146

Website: 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.



**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 #4:

Verywellmind.com

“Start Your Day Off Right”

- ✦ A mindful morning routine can do wonders for starting your day off on the right foot. Do your best to get a good night’s sleep before starting your day with a practice or activity you look forward to. Dedicate some time in your morning just for you.
- ✦ Do you enjoy reading the news after getting out of bed? Would a 10-minute meditation give you peace of mind to start your day? Or maybe listening to a good podcast during your commute?

Physical Self-Care Strategy #4:

“EVERY LITTLE BIT COUNTS”

- ✦ Do some squats.



“If you want to lift yourself up, lift up someone else.”
~ Booker T. Washington



If needed, seek professional help:

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

A little inspiration.....

THOUGHT SORTING

A Joyful 'toon by Mike Waters



www.joyfultoons.com © 2014 Michael D. Waters

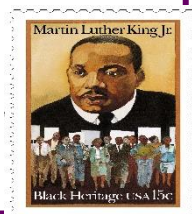
Finally, brothers and sisters, whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is admirable—if anything is excellent or praiseworthy—think about such things.
- PHILIPPIANS 4:8 NIV



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

Upcoming Events

- ✦ 1/1-1/31 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ✦ 1/1-1/31 National Human Trafficking Awareness Day; National Law Enforcement Appreciation Day
- ✦ 1/1 New Year’s Day
- ✦ 1/17 Martin Luther King Day (No School/Work)
- ✦ 1/18 Centers Reopen



Executive Director’s Corner

Happy New Year to each of you! I am excited about the possibilities in 2022; and I hope that each of you are doing what it takes to stay safe. Take some time for yourself this month to get refreshed and refocused. Know that we are here to support you; and we are able to assist with rent, light, gas, and water bills. If you or anyone you know needs assistance, please reach out to us.



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”

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 # 4: Para reducir su estrés:
"Ejercicio"

- ☞ Hacer ejercicio regularmente es una de las mejores maneras de relajar el cuerpo y la mente. Además, el ejercicio mejorará tu estado de ánimo. Pero, tienes que hacerlo a menudo para que valga la pena.
- ☞ Trabaje hasta 2 horas y 30 minutos de ejercicio moderadamente intenso como caminatas rápidas o 75 minutos de un ejercicio más vigoroso como nadar, trotar u otros deportes.
- ☞ Concéntrese en establecer objetivos de acondicionamiento físico que pueda cumplir para no darse por vencido. Sobre todo, recuerde que hacer cualquier ejercicio es mejor que ninguno.



Webmd.com

Estrategia infantil #4: 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 4 de 5: Elija una solución con una consecuencia lógica según sea necesario.
- ☞ Habrá situaciones en las que se añada una consecuencia lógica tras la elección de la solución para motivar al niño a cumplir el acuerdo.
- ☞ Si necesita una consecuencia o no, depende del historial de su hijo. Si ha sido responsable de mantener sus acuerdos, entonces agregar una consecuencia lógica puede verse como una falta de respeto y, de hecho, puede ser contraproducente. Sin embargo, con otros niños, entenderán la necesidad de agregar una consecuencia.



Actividad familiar #4: Para crear un amor por aprender juntos:

"DETECTIVES DEL ALFABETO"

- ☐ Ser detectives del alfabeto y buscar en su casa para encontrar cosas que comiencen con la letra J (es decir, chaqueta, jugo, joyas, cuerda para saltar, gelatina, etc.). Vea cuántas cosas usted y su hijo pueden encontrar juntos. Haz dibujos y colorea cada elemento para hacer un collage de las cosas que comienzan con la letra J.



Early Years – Resources for Educators (2020)

Chiste # 4: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cuál es la música favorita de un conejo?
- ☺ ¡Hip-hop!

Tinybeans.com



⤵ Comunidad

¿Necesitas ayuda?
 ¡La ayuda está aquí!



Bolivar County Health Department

Teléfono #: (662) 846-2706

Dirección: 711 Third Street,
 Cleveland, MS 38732

Servicios: Proporciona WIC; Pruebas/tratamiento/vacunas de ETS; exámenes de detección y prevención del cáncer; pruebas/detección del VIH; detección de violencia de pareja íntima; detección de consumo de alcohol/otras drogas; detección del consumo de tabaco; detección de depresión; Exámenes de diabetes y presión arterial.



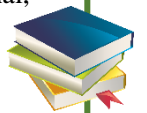
MyStatus Program/DWDA

Directora: Loletta McKnight

Teléfono #: (662) 846-1491 ext. 146

Sitio web: 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 efectivo para preparación profesional, licencia de montacargas y otras certificaciones.



**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 #4:

Verywellmind.com

“Empieza bien tu día”

- ✘ Una rutina matutina consciente puede hacer maravillas para comenzar el día con el pie derecho. Haz tu mejor esfuerzo para dormir bien por la noche antes de comenzar el día con una práctica o actividad que esperas. Dedica un tiempo de tu mañana solo para ti.
- ✘ ¿Le gusta leer las noticias después de levantarse de la cama? ¿Le daría tranquilidad una meditación de 10 minutos para comenzar el día? ¿O tal vez escuchando un buen podcast durante su viaje?

Estrategia de autocuidado físico #4:

"CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✘ Haz algunas sentadillas.



“Si quieres levantarte a ti mismo, levanta a alguien más”.
~ Booker T. Washington



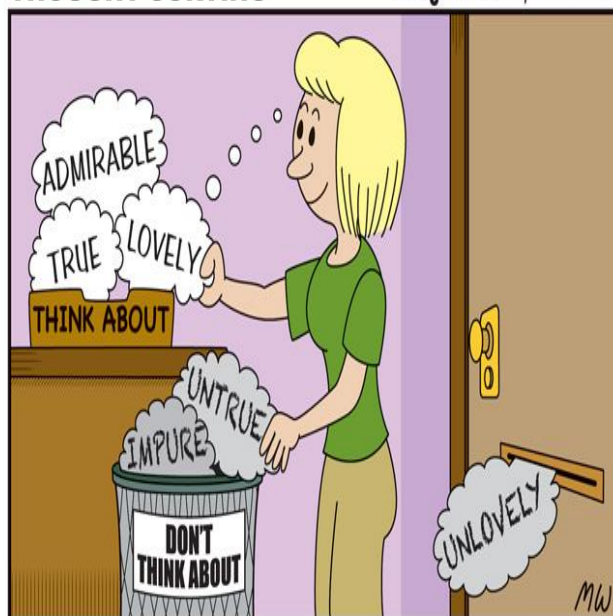
Si es necesario, busque ayuda profesional:

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

Un poco de inspiración.....

THOUGHT SORTING

A Joyful 'toon by Mike Waters



Finally, brothers and sisters, whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is admirable—if anything is excellent or praiseworthy—think about such things.
- PHILIPPIANS 4:8 NIV

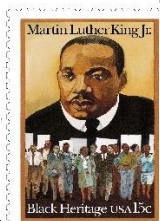
www.joyfultoons.com © 2014 Michael D. Waters

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



Próximos Eventos

- ✘ 1/1-1/31 Envíe un mensaje de texto con BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- ✘ 1/1-1/31 Día Nacional de Concientización sobre la Trata de Personas; Día Nacional de Apreciación de las Fuerzas del Orden Público
- ✘ 1/1 Día de Año Nuevo
- ✘ 1/17 Día de Martin Luther King (No Escuela/Trabajo)
- ✘ 1/18 Reapertura de centros



Rincón del director ejecutivo

¡Feliz año nuevo a cada uno de ustedes! Estoy entusiasmado con las posibilidades en 2022; y espero que cada uno de ustedes esté haciendo lo necesario para mantenerse a salvo. Tómame un tiempo para ti este mes para refrescarte y reenfocarte. Sepa que estamos aquí para apoyarlo; y podemos ayudar con alquiler, luz, gas y agua facturas. Si usted o alguien que usted sabe que necesita ayuda, por favor comuníquese con nosotros.



**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

