

THE BCCAA CONNECTION

“Promoting Resilience”

February 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 #5: To reduce your stress:
“Go Easy On Yourself”

☞ Accept that you can’t do things perfectly no matter how hard you try. You also can’t control everything in your life. So do yourself a favor and stop thinking you can do so much. And don’t forget to keep up your sense of humor. Laughter goes a long way towards making you feel relaxed.

Webmd.com



Child Strategy #5: Teach your child to negotiate solutions to problems within limits that are acceptable for the situation (*Active Parenting Now, 2002*):

“ACTIVE PROBLEM SOLVING”

- ✎ Step 5 of 5: *Follow-up later.*
- ✎ In situations in which you are not around to ensure that the guidelines were followed, you will need to check up to see how your child behaved.
- ✎ If he/she has followed the guidelines then you can encourage him/her by acknowledging the good effort. If he/she has not, then you will need to enforce the logical consequences.
- ✎ For example: *Karen, we agreed that you would put away your toys before dinner or else I would take them away for two days. I just want to let you know that you can have your toys back on Monday.*



Family Activity #5: To create a love of learning together:

“CREATE A SURPRISE”

- ☐ Encourage your child to help you with a surprise for your spouse or another family member. You can decorate a welcome home banner, decorate pictures, bring them something to work – just be creative. Also, think about doing a family secret pal activity.

Todaysparent.com



Joke #5: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What did one volcano say to the other?
- ☺ I lava you!

Tinybeans.com



@ Community

Do you need help?
Help is here!



Bolivar County Council on Aging

Phone #: (877) 866-8272

Address: 800 S. Davis Avenue,
Cleveland, MS 38732

Services: Provides a range of transportation options to the general public and specialized populations with a 48-hour request notice. Commuter transportation services are also available to employment, educational, medical, recreational, and social destinations.



CCC – GED Program

Director: Tara Gayden Sutton

Phone #: (662) 846-1491 ext. 100

Website: www.bccaainc.org

Services: Provides the opportunity to earn a General Education Development (GED) through Coahoma Community College for persons who desire to earn a high school equivalency diploma if they were unable to complete their high school education; the program is housed at the BCCAA.



**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 #5:

Verywellmind.com

“Reassess Your To-Do Lists”

- ✧ If you’re trying to squeeze 20 hours worth of work into 16 hours, you’re going to feel stressed. Reducing your workload could be key to helping you get through the day feeling better.
- ✧ Whether that means stepping away from a committee you joined or it involves hiring someone to complete some of your household chores for you, honing your time management skills can allow you to minimize the stressors that you experience, and better manage the ones you can’t avoid.

Physical Self-Care Strategy #5:

“EVERY LITTLE BIT COUNTS”

- ✧ Shadow boxing – punch your fists in the air.



“The time is always right to do what is right.”

~ Dr. Martin Luther King, Jr.



If needed, seek professional help:

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

A little inspiration.....

GUARD YOUR HEART

A Joyful 'toon by Mike Waters

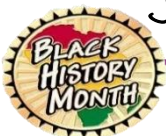


© 2012 Michael D. Waters
www.joyfultoons.com

Above all else, guard your heart, for it is the wellspring of life.

— PROVERBS 4:23 NIV

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



Upcoming Events

- ✧ 2/1-2/28 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ✧ 2/1-2/28 Black History Month; Chinese New Year; Groundhog Day; World Cancer Day; Rosa Parks Day; Super Bowl Sunday
- ✧ 2/7-2/28 Parent Teacher Conferences
- ✧ 2/14 Valentine’s Day
- ✧ 2/18 No School (Centers Closed)
- ✧ 2/21 Presidents’ Day (No School/Work)

Executive Director’s Corner

During the month of February, we intentionally set aside time to reflect on our past, assess our present, and make preparations for our future. I want to encourage each of you to acknowledge and celebrate Black History Month, and to love everyone, and think of how you can make this world a better place. Also, use our agency as a stepping stone if you need any of the services that we provide. We are here to 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”



Febrero 2022

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 # 5: Para reducir su estrés:

“Ve fácil contigo mismo”

- ☞ Acepte que no puede hacer las cosas a la perfección por mucho que lo intente. Tampoco puedes controlar todo en tu vida. Así que hazte un favor y deja de pensar que puedes hacer tanto. Y no olvides mantener tu sentido del humor. La risa contribuye en gran medida a hacerte sentir relajado.

Webmd.com



Estrategia infantil #5: 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 5 de 5: *Seguimiento posterior.*
- ✎ En situaciones en las que usted no esté presente para asegurarse de que se siguieron las pautas, deberá verificar cómo se comportó su hijo.
- ✎ Si ha seguido las pautas, puede alentarlos reconociendo el buen esfuerzo. Si él / ella no lo ha hecho, entonces deberá hacer cumplir las consecuencias lógicas.
- ✎ Por ejemplo: *Karen, acordamos que guardarías tus juguetes antes de la cena o yo los quitaría por dos días. Solo quiero que sepas que puedes recuperar tus juguetes el lunes.*



Actividad familiar #5: Para crear un amor por aprender juntos:

“CREA UNA SORPRESA”

- ☐ Anime a su hijo a que le ayude con una sorpresa para su cónyuge u otro miembro de la familia. Puede decorar una pancarta de bienvenida a casa, decorar imágenes, llevarles algo al trabajo, simplemente sea creativo. Además, piense en hacer una actividad de amigos secretos de la familia.

Todayparent.com



Chiste # 5: La risa es buena para ti:

“ESTO ES TAN DIVERTIDO”

- ☺ ¿Qué le dijo un volcán a otro?
- ☺ ¡Te lavo!

Tinybeans.com



⌚ Comunidad

¿Necesitas ayuda?
¡La ayuda está aquí!



Consejo Provincial de Envejecimiento de Bolívar

Teléfono #: (877) 866-8272

Dirección: 800 S. Davis Avenue, Cleveland, MS 38732

Servicios: Brinda una gama de opciones de transporte al público en general y poblaciones especializadas con un aviso de solicitud de 48 horas. Los servicios de transporte de cercanías también están disponibles para destinos laborales, educativos, médicos, recreativos y sociales.



CCC - Programa GED

Directora: Tara Gayden Sutton

Teléfono #: (662) 846-1491 ext. 100

Sitio web: www.bccaaainc.org



Servicios: Brinda la oportunidad de obtener un Desarrollo de Educación General (GED) a través de Coahoma Community College para personas que desean obtener un diploma de equivalencia de escuela secundaria si no pudieron completar su educación secundaria; el programa está alojado en la BCCAA.



**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 #5:

Verywellmind.com

“Reevalúe sus listas de tareas pendientes”

- ✧ Si está tratando de exprimir 20 horas de trabajo en 16 horas, se sentirá estresado. Reducir su carga de trabajo podría ser clave para ayudarlo a pasar el día sintiéndose mejor.
- ✧ Ya sea que eso signifique alejarse de un comité al que se unió o que implique contratar a alguien para que complete algunas de las tareas domésticas por usted, perfeccionar sus habilidades de administración del tiempo puede permitirle minimizar los factores estresantes que experimenta y administrar mejor los que no puede. no evitar.

Estrategia de autocuidado físico #5:

"CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✧ Boxeo de sombras: golpea los puños en el aire.



“Siempre es el momento adecuado para hacer lo correcto”.

~ Dr. Martin Luther King, Jr.



Si es necesario, busque ayuda profesional:

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

Un poco de inspiración.....

GUARD YOUR HEART

A Joyful 'toon by Mike Waters



© 2012 Michael D. Waters
www.joyfultoons.com

Above all else, guard your heart, for it is the wellspring of life.

— PROVERBS 4:23 NIV

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



Próximos Eventos

- ✧ 2/1-/28 Envíe un mensaje de texto con BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- ✧ 2/1-2/28 Mes negro de la historia; Año Nuevo Chino; Día de la Marmota; Día Mundial contra el Cáncer; Día de los Parques de Rosa; domingo de super bowl
- ✧ 2/7-2/28 Conferencias de padres y profesores
- ✧ 2/14 Día de San Valentín
- ✧ 2/18 No Escuela (Centros Cerrados)
- ✧ 2/21 Día del Presidente (No Escuela/Trabajo)

Rincón del director ejecutivo

Durante el mes de febrero, reservamos intencionalmente tiempo para reflexionar sobre nuestro pasado, evaluar nuestro presente y hacer preparativos para nuestro futuro. Quiero alentar a cada uno de ustedes a reconocer y celebrar el Mes de la Historia Afroamericana y a amar todos, y pensar en cómo puedes hacer de este mundo un mejor lugar. Además, utilice nuestra agencia como un trampolín si necesitas alguno de los servicios que proporcionamos. estamos aquí para te apoyo.



**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

