



THE BCCAA CONNECTION

“Promoting Resilience”

March 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 #6: To reduce your stress:
“Laugh Therapy”

∞ When you laugh, you take in more oxygen. Your heart, lungs, and muscles get a boost and your body releases those feel-good hormones. Laughter also improves your immune system, lessens pain, and improves your mood for long periods of time.

Webmd.com



Child Strategy #6: Teaching your child a skill empowers him/her in a very positive way and enriches your relationship with him/her (*Active Parenting Now, 2002*):

“TEACHING SKILLS”

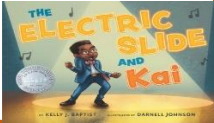
- ✎ Step 1 of 7: *Motivate.*
- ✎ Encourage your child to want to learn the skill by explaining the value it has to the child or the entire family.
- ✎ For example: “*Once you learn how to make your own sandwich for lunch, you won’t always have to wait for me. Maybe sometimes you could even help me make lunch for everyone.*”



Family Activity #6: To create a love of learning together:

“A TRIP TO THE LOCAL LIBRARY”

- ☐ To encourage a love of learning and reading, take your child to the local library and visit the children’s section to check out some books to read at home, and to see what fun activities the library has planned for the month to help increase your child’s language and literacy skills.



Joke #6: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What kind of tree fits in your hand?
- ☺ A palm tree!

Tinybeans.com



@ Community

Do you need help?
Help is here!



The Salvation Army

Phone #: (662) 441-1188

Address: 121 S. Davis Avenue,
Cleveland, MS 38732

Services: Provides social services for those facing poverty, hunger, and job loss; a thrift store; and volunteer opportunities.



Aging Division

Director: Brenda Marshall

Phone #: (662) 846-1491 ext. 153

Website: www.bccaainc.org

Services: Provides meals delivered to clients’ residences; light housekeeping, meal preparation, and errand runs for clients; transportation services for clients; etc..



**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 #6:

Verywellmind.com

“Remember the Rewards”

- ✧ When things get difficult, remind yourself of why you’re doing this in the first place. Keep your eyes on the prize and try to remember the rewards you find or used to find in your work.
- ✧ If you’re having a difficult time, see if you can add a few extra rewards for yourself – give yourself a treat at the end of the day as a reward for hard work. Rewards can be as simple as treating yourself to a favorite meal to allowing yourself time to do something you enjoy to spending an evening with friends.

Physical Self-Care Strategy #6:

“EVERY LITTLE BIT COUNTS”

- ✧ Drink more water daily.



“Life’s most persistent and urgent question is, ‘What are you doing for others?’”

~ Dr. Martin Luther King, Jr.



If needed, seek professional help:

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

A little inspiration.....

POLAR BEARS

A Joyful 'toon by Mike Waters



Dear children, let us not love with words or speech but with actions and in truth.

- 1 JOHN 3:18 NIV

www.joyfultoons.com © 2014 Michael D. Waters

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



Upcoming Events

- ✧ 3/1-3/31 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ✧ 3/1-3/31 Mardi Gras; Ash Wednesday; Read Across America; Employee Appreciation Day; St. Patrick’s Day
- ✧ 3/13 Daylight Saving
- ✧ 3/14-18 Spring Break (No School/Work)
- ✧ 3/20 First Day of Spring

Executive Director’s Corner

March is here, and Spring is near. Take the time this month to take care of yourself a little more. Maya Angelou once stated, “If I am not good to myself, how can I expect anyone else to be good to me?” So, be good to yourself, and be good to others. If you or anyone you know need assistance with rental payments and/or utilities payments, please contact our agency so that we can help support you in any way that we can.



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”

Marzo 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 #6: Para reducir su estrés:

“Terapia de la risa”

⊗ Cuando te ríes, tomas más oxígeno. Tu corazón, pulmones y músculos reciben un impulso y tu cuerpo libera esas hormonas que te hacen sentir bien. La risa también mejora su sistema inmunológico, disminuye el dolor y mejora su estado de ánimo durante largos períodos de tiempo.

Webmd.com

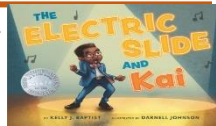


Estrategia infantil #6: Enseñar a su hijo una habilidad lo empodera de una manera muy positiva y enriquece su relación con él/ella (*Active Parenting Now, 2002*): **"HABILIDADES DE ENSEÑANZA"**



- ✍ Paso 1 de 7: *Motivar.*
- ✍ Anime a su hijo a querer aprender la habilidad explicándole el valor que tiene para el niño o para toda la familia.
- ✍ Por ejemplo: *“Una vez que aprendas a hacer tu propio sándwich para el almuerzo, no tendrás que esperarme siempre. Tal vez a veces incluso podrías ayudarme a preparar el almuerzo para todos”.*

Actividad familiar #6: Para crear un amor por aprender juntos:



“UN VIAJE A LA BIBLIOTECA LOCAL”

☐ Para fomentar el amor por el aprendizaje y la lectura, lleve a su hijo a la biblioteca local y visite la sección de niños para sacar algunos libros para leer en casa y para ver qué actividades divertidas ha planeado la biblioteca para el mes para ayudar a aumentar la capacidad de su hijo. habilidades lingüísticas y de alfabetización.

Chiste #6: La risa es buena para ti:

“ESTO ES TAN DIVERTIDO”

- ☺ ¿Qué clase de árbol cabe en tu mano?
- ☺ ¡Una palmera!

Tinybeans.com



⤷ Comunidad

¿Necesitas ayuda?
¡La ayuda está aquí!



División de Envejecimiento

Directora: Brenda Marshall

Teléfono #: (662) 846-1491 ext. 153

Sitio web: www.bccaaainc.org

Servicios: Proporciona comidas entregadas en las residencias de los clientes; tareas domésticas ligeras, preparación de comidas y diligencias para los clientes; servicios de transporte para clientes; etc..



El Ejército de Salvación

Teléfono #: (662) 441-1188

Dirección: 121 S. Davis Avenue, Cleveland, MS 38732

Servicios: Brinda servicios sociales para quienes enfrentan pobreza, hambre y pérdida de empleo; una tienda de segunda mano; y oportunidades de voluntariado.



**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 #6: Verywellmind.com

"Recuerda las recompensas"

- ✦ Cuando las cosas se pongan difíciles, recuerda por qué estás haciendo esto en primer lugar. Mantén tus ojos en el premio y trata de recordar las recompensas que encuentras o solías encontrar en tu trabajo.
- ✦ Si está pasando por un momento difícil, vea si puede agregar algunas recompensas adicionales para usted: dese un gusto al final del día como recompensa por el trabajo duro. Las recompensas pueden ser tan simples como disfrutar de una comida favorita, darse tiempo para hacer algo que disfrute o pasar una noche con amigos.

Estrategia de autocuidado físico #6: "CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✦ Beba más agua diariamente.



"La pregunta más persistente y urgente de la vida es: '¿Qué estás haciendo por los demás?'".
~ Dr. Martin Luther King, Jr.



Si es necesario, busque ayuda profesional:

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

Un poco de inspiración.....

POLAR BEARS

A Joyful 'toon by Mike Waters



Dear children, let us not love with words or speech but with actions and in truth.

- 1 JOHN 3:18 NIV

www.joyfultoons.com © 2014 Michael D. Waters

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



Próximos Eventos

- ✦ 3/1-3/31 Envíe un mensaje de texto con BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- ✦ 3/1-3/31 Mardi Gras; Miércoles de ceniza; Leer a través de América; Día de Apreciación del Empleado; Día de San Patricio
- ✦ 3/13 Horario de verano
- ✦ 3/14-18 Vacaciones de Primavera (No Escuela/Trabajo)
- ✦ 3/20 Primer día de primavera

Rincón del director ejecutivo

Marzo está aquí, y la primavera está cerca. Tómese el tiempo este mes para cuidarse un poco más. Maya Angelou dijo una vez: "Si no soy buena conmigo misma, ¿cómo puedo esperar que alguien más sea bueno conmigo?" Por lo tanto, sé bueno contigo mismo y sé bueno con los demás. Si usted o alguien que usted sabe que necesita ayuda con pagos de alquiler y/o servicios públicos pagos, comuníquese con nuestro agencia para que podamos ayudar apoyarte de cualquier manera que podemos.



**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

