



# THE BCCAA CONNECTION

## “Promoting Resilience”

April 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 #7: To reduce your stress:  
**“Eat a Healthy Diet”**

- ☞ Junk food and refined sugars low in nutritional value and high in calories can leave us feeling out of energy and sluggish.
- ☞ A healthy diet, low in sugar, caffeine, and alcohol, can promote health and reduce stress.

Webmd.com



Child Strategy #7: 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”

- ✍ Steps 2 and 3 of 7: *Select a good time and break the skill down into baby steps.*
- ✍ Pick a time when neither you nor your child will be rushed or upset by other things.
- ✍ When skills are learned one step at a time, there are more successes to help build courage and motivation.
- ✍ For example: *“The first step is to get all of the ingredients out on the counter: the bread, the peanut butter, the honey, and a knife.”*

Family Activity #7: To create a love of learning together:



#### “KOOL-AID EASTER EGGS”

- ☐ You will need Kool-Aid packets, small containers, water, paper towel, an egg carton, and spoons. Pour 2/3 cup of water into each container. Add a full packet of Kool-Aid mix to each container of water. Stir well.
- ☐ Place a boiled egg into each cup of Kool-Aid mix, and leave it in for about a minute or less. Place the egg on a paper towel lined tray or in a clean empty egg carton. Now, decorate them.
- ☐ Send me a picture of your creations.  
([kchristian@bolivarcaa.org](mailto:kchristian@bolivarcaa.org))

(persnicketyplates.com)

Joke #7: Laughter is good for you:

#### “THIS IS SO FUNNY”

- ☺ How does the Easter Bunny stay in shape?
- ☺ Eggs-ercise!

Tinybeans.com



### @ Community

Do you need help?  
Help is here!



#### Delta Health Center

**Phone #:** (662) 741-8800

**Address:** 702 MLK Road,  
Mound Bayou, MS 38762

**Services:** Provides dental care, diabetes care, family medical care, laboratory & X-rays, nutritional care, pediatric care, pharmacy, social services, STD & HIV testing/treatment, teen clinic, WIC, women’s health, and workplace and school physicals.



#### Rapid Re-Housing Program

**Director:** Florida McKay

**Phone #:** (662) 846-1491 ext. 165

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

**Services:** Provides temporary housing for the homeless in Bolivar County; helps individuals secure permanent housing to become economically self-sufficient.



**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 #7: Verywellmind.com

### “Get Support”

- ✂ Be sure you have support in your life. See if you can organize a supportive network of co-workers to commiserate and congratulate each other on the trials and triumphs of the job. Or create a group among your friends outside of work. These groups can work wonders for your mood!
- ✂ Decide in advance if you want these groups to be information, in which case you will want to host a speaker at each meeting, or simply a forum for sharing experiences.
- ✂ Finally, if you feel overwhelmed and unable to cope, talk to a professional.

## Physical Self-Care Strategy #7:

### “EVERY LITTLE BIT COUNTS”

- ✂ Listen to soft music.



“Teamwork:  
Simply stated, it is  
less me and more  
we.”

~ Anonymous



If needed, seek  
professional help:

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

## A little inspiration.....

### STRAY SHEEP

A Joyful 'toon by Mike Waters



Let us not give up meeting together, as some are in the habit of doing, but let us encourage one another—and all the more as you see the Day approaching.

– HEBREWS 10:25 NIV



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

### Upcoming Events

- ✂ 4/1-4/30 Text BRIGHT to 274448 to receive free parenting tips, information, games, and resources to improve family outcomes
- ✂ 4/1-4/30 Autism Awareness Day; National Pet Day; World Health Day, National Siblings Day, Emancipation Day
- ✂ 4/15 Good Friday (No School/Work)
- ✂ 4/17 Easter
- ✂ 4/18 Good Monday (No School/Work)
- ✂ 4/18 Tax Day
- ✂ 4/22 Earth Day
- ✂ 4/28-29 Run For Fun Day

### Executive Director's Corner

Oprah Winfrey once stated, “It doesn’t matter who you are, where you come from. The ability to triumph begins with you. Always.” I want to encourage each of you to think about where you see yourself in the next 5-10 years. Think about what it will take for you to reach your goals, and if our agency is able to support you in any way, I want you to reach out to us so that we can give you a hand up. You have the potential to do your best and be your best, and you can expect the best.



**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”

Abril 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 #7: Para reducir su estrés:

#### “Coma una dieta saludable”

- ☞ La comida chatarra y los azúcares refinados de bajo valor nutricional y alto en calorías pueden dejarnos sin energía y lentos.
- ☞ Una dieta saludable, baja en azúcar, cafeína y alcohol, puede promover la salud y reducir el estrés.

Webmd.com



Estrategia infantil #7: 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”**

- ✍ Pasos 2 y 3 de 7: Seleccione un buen momento y divida la habilidad en pequeños pasos.
- ✍ Elija un momento en el que ni usted ni su hijo se sientan apurados o molestos por otras cosas.
- ✍ Cuando las habilidades se aprenden paso a paso, hay más éxitos para ayudar a desarrollar coraje y motivación.

Por ejemplo: “El primer paso es sacar todos los ingredientes sobre el mostrador: el pan, la mantequilla de maní, la miel y un cuchillo”.

Actividad familiar #7: Para crear un amor por aprender juntos:

#### “HUEVOS DE PASCUA KOOL-AID”

- ☐ Necesitará paquetes de Kool-Aid, recipientes pequeños, agua, toallas de papel, cartones de huevos y cucharas. Vierta 2/3 de taza de agua en cada recipiente. Agregue un paquete completo de mezcla de Kool-Aid a cada recipiente de agua. Revuelva bien.
- ☐ Coloque un huevo cocido en cada taza de mezcla de Kool-Aid y déjelo por alrededor de un minuto o menos. Coloque el huevo en una bandeja forrada con toallas de papel o en un cartón de huevos limpio y vacío. Ahora, decóralos..
- ☐ Envíame una foto de tus creaciones. ([kchristian@bolivarcaa.org](mailto:kchristian@bolivarcaa.org))

(persnicketyplates.com)



Chiste #7: La risa es buena para ti:

#### “ESTO ES TAN DIVERTIDO”

- ☺ ¿Cómo se mantiene en forma el Conejo de Pascua?
- ☺ ¡Ejercicio de huevos!

Tinybeans.com



### ⤵ Comunidad

¿Necesitas ayuda?  
¡La ayuda está aquí!



#### Centro de Salud Delta

Teléfono #: (662) 741-880

Dirección: 702 MLK Road,  
Mound Bayou, MS 38762

**Servicios:** Brinda atención dental, atención para la diabetes, atención médica familiar, laboratorio y radiografías, atención nutricional, atención pediátrica, farmacia, servicios sociales, pruebas/tratamiento de ETS y VIH, clínica para adolescentes, WIC, salud de la mujer y exámenes físicos para el lugar de trabajo y la escuela.



#### Programa de Realojamiento Rápido

Directora: Florida McKay

Teléfono #: (662) 846-1491 ext. 165

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

**Servicios:** Proporciona alojamiento temporal para personas sin hogar en el condado de Bolívar; ayuda a las personas a obtener una vivienda permanente para ser económicamente autosuficientes.



**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 #7:  
Verywellmind.com

## "Obtener apoyo"

- ✘ Asegúrese de tener apoyo en su vida. Vea si puede organizar una red de apoyo de compañeros de trabajo para compadecerse y felicitarse mutuamente por las pruebas y triunfos del trabajo. O crea un grupo entre tus amigos fuera del trabajo. ¡Estos grupos pueden hacer maravillas para tu estado de ánimo!
- ✘ Decida de antemano si quiere que estos grupos sean informativos, en cuyo caso querrá albergar un ponente en cada reunión, o simplemente un foro para compartir experiencias.
- ✘ Finalmente, si se siente abrumado e incapaz de sobrellevarlo, hable con un profesional.

Estrategia de autocuidado físico #7:

## "CADA PEQUEÑO CUENTA"

- ✘ Escuche música suave.



"Trabajo en equipo: En pocas palabras, es menos yo y más nosotros".  
~ Anónimo



Si es necesario, busque ayuda profesional:

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

## Un poco de inspiración.....

### STRAY SHEEP

A Joyful 'toon by Mike Waters



Let us not give up meeting together, as some are in the habit of doing, but let us encourage one another—and all the more as you see the Day approaching.

- HEBREWS 10:25 NIV



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

### Próximos Eventos

- 4/1-4/30 Envíe un mensaje de texto con BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares
- 4/1-4/30 Día de Concientización sobre el Autismo; Día Nacional de las Mascotas; Día Mundial de la Salud, Día Nacional de los Hermanos, Día de la Emancipación
- 4/15 Viernes Santo (No Escuela/Trabajo)
- 4/17 Pascua de Resurrección
- 4/18 Buen Lunes (No Escuela/Trabajo)
- 4/18 Día de impuestos
- 4/22 día de la Tierra
- 4/28-29 Día de correr por diversión

### Rincón del director ejecutivo

Oprah Winfrey dijo una vez: "No importa quién eres, de dónde vienes. La capacidad de triunfar comienza contigo. Siempre." Quiero animar a cada uno de ustedes a pensar en dónde se ven a sí mismos en los próximos 5 a 10 años. Piense en lo que necesitará para alcanzar sus objetivos y si nuestra agencia puede apoyarlo. usted de cualquier manera, quiero que acércate a nosotros para que podamos darte una mano arriba. Tú tienes el potencial para hacer lo mejor posible y ser lo mejor posible, y usted puede esperar el mejor.



**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

