



La conexión BCCAA

“Promoviendo la Resiliencia”

1er Trimestre 2022



Si usted es un padre, miembro del personal, 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 y recursos para ayudar a reducir el estrés y promover una buena salud mental.

Ayudar a las personas y cambiar vidas

El alivio del estrés

“Practica el autocuidado”

- ☞ Reservar tiempo para practicar el cuidado personal puede ayudar a reducir sus niveles de estrés. Los ejemplos prácticos incluyen:
 - Salir a caminar;
 - Tomar un baño;
 - Encendido de velas;
 - Leer un buen libro;
 - Hacer ejercicio;
 - Preparar una comida saludable;
 - Estiramiento antes de acostarse;
 - Recibir un masaje;
 - Practicar un hobby;
 - Usar un difusor con aromas calmantes.
- ☞ Los estudios muestran que las personas que se dedican al cuidado personal reportan niveles más bajos de estrés y una mejor calidad de vida, mientras que la falta de cuidado personal se asocia con un mayor riesgo de estrés y agotamiento.



<http://healthline.com>

Estrategia infantil

(Active Parenting Now, 2002)

“Ayudar a los niños a usar su ira”



- Enseñe a los niños que la violencia no es una buena forma de resolver problemas.
- ✍ *Darles un buen modelo.* La forma en que maneja sus propios problemas y frustraciones proporcionará un modelo para sus hijos.
 - ✍ *Guíelos con palabras para encontrar formas de expresión más efectivas.*
 - ✍ *Retírese de una lucha de poder.*
 - ✍ *Use el método FLAC:* reconozca los sentimientos del niño, recuérdale los límites, ofrezca una alternativa y cumpla con las consecuencias lógicas.
 - ✍ *Permita que su hijo influya en sus decisiones.* Si redirige a su hijo para que exprese su enojo con respeto, escuche su argumento y, a veces, cambie sus decisiones, entonces su hijo aprenderá la importante habilidad de la negociación.

Actividad familiar

Para crear un amor por aprender juntos:



“Leer regularmente”

(Resources for Educators, 2021)

- ☐ Trate de leerle a su hijo todos los días. Puede acurrucarse con un libro después del trabajo o leer mientras se cocina la cena. ¿Te vas de excursión? Lleve un libro y léale afuera. Finalmente, apunte a leer de 10 a 15 minutos antes de acostarse para terminar el día en paz.
- ☐ Puede sacar libros para niños en su biblioteca local de forma gratuita.
- ☐ Envíeme una foto de usted y su hijo durante el tiempo de lectura. (kchristian@bolivarcaa.org)

Broma

La risa es buena para ti:

“¡Esto es tan divertido!”

- ☺ ¿Por qué las abejas tienen el pelo pegajoso?
- ☺ Ellas usan panales!



WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!

WE ARE IN THIS TOGETHER!

Elnora F. Littleton, Executive Director © Karyn Christian, Ph.D., Compliance Officer
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491



¿Necesitas ayuda?

¡CONSEJOS para padres y apoyo!

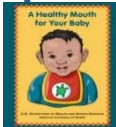
Bright by Text

Envíe BRIGHT al 274448 para recibir consejos, información, juegos y recursos gratuitos para padres para mejorar los resultados familiares en inglés y español.

Children's Burn Foundation y Grossman Burn Center's Careful, That's Hot! El programa presenta "Bernie Burn Story Time": ¡mire su Bernie Burn Storytime gratis con su hijo pequeño para ayudar a que su hogar y su familia no se quemen! Este divertido video de 13 minutos incluye una historia interactiva y una discusión sobre los elementos de la casa que pueden causar quemaduras: www.childburn.org/educator-resources



Una boca saludable para su bebé: este folleto fácil de leer está destinado a padres de bebés o niños pequeños. Explica por qué los dientes de leche son importantes, brinda consejos sobre cómo prevenir las caries en la primera infancia y promueve la visita al dentista a la edad de 1 año: <https://catalog.nidcr.nih.gov/catalog/healthy-mouth-your-baby>



Internet gratis para estudiantes: T-Mobile Project 10Million: ofrece puntos de acceso e Internet gratis a 10 millones de hogares elegibles. Aplicar para su hijo. Solo toma 5 minutos aplicarlo y lo tendrás por 5 años. Su hijo califica si participa en los programas SNAP, TANF, Medicaid y/o Head Start. Visite este sitio para aplicar: <https://www.t-mobile.com/brand/project-10-million>.



Soporte financiero

Federal Student Aid

AN OFFICE of the U.S. DEPARTMENT of EDUCATION

Condonación de préstamos por servicio público (PSLF): el programa PSLF condona el saldo restante de sus préstamos estudiantiles directos después de que haya realizado 120 pagos mensuales calificados bajo un plan de pago calificado mientras trabaja a tiempo completo para un empleador calificado. Hasta el 31 de octubre de 2022, los prestatarios pueden recibir crédito por pagos que anteriormente no calificaban para el PSLF. Visitar <https://studentaid.gov/manage-loans/forgiveness-cancellation/public-service> para conocer más sobre esta oportunidad!



BCCAA RESOURCES



BCCAA
810 E. Sunflower Rd., Suite 120
Cleveland, MS 38732
www.bccaainc.org
(662) 846-1491



CSBG/LIHEAP: Brinda ayuda con las facturas de agua, luz y gas. Llamar a la ext. 141 para asistencia.



Rapid Re-Housing Program (RRH/ES-CVG): Proporciona alojamiento temporal para personas sin hogar; ayuda a las personas a obtener una vivienda permanente para ser económicamente autosuficientes. Llamar a la ext. 165 para asistencia.



**WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!
WE ARE IN THIS TOGETHER!**

Elnora F. Littleton, Executive Director © Karyn Christian, Ph.D., Compliance Officer
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491



Recursos de salud mental

¡La ayuda está aquí!

Recursos médicos

- ☼ Dra. Nadia Bethley, psicóloga clínica en Delta Health Center: se especializa en asesoramiento sobre abuso de sustancias y salud mental y del comportamiento: Teléfono: (662) 741-8800; Dirección: 702 MLK Road, Mound Bayou, MS 38762.



Mental Health
Mississippi

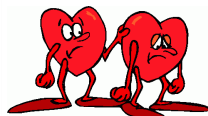
- ☼ AYUDA DE VIDA: el Centro de Salud Mental Comunitario de la Región 6 brinda servicios para la depresión, la ansiedad, la ira, el trauma, el abuso de alcohol y drogas, pensamientos o amenazas suicidas, pensamientos o amenazas de dañar a otros, cambios en el funcionamiento en el trabajo o la escuela, cambios repentinos en el estado de ánimo o comportamiento, dificultad para concentrarse o pensar con claridad, escuchar voces, dolor, y la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas. Para emergencias de salud mental, comuníquese con la línea directa de crisis 24/7 al 1-866-453-6216 y visite el sitio web: www.region6-lifehelp.org.



- ☼ Grupo de apoyo de duelo para adultos ~ Si está experimentando duelo por la muerte de un ser querido, ¡este grupo es para usted! Para adultos mayores de 19 años: miércoles 19 de octubre a las 6:15 p. m. a 7 p. m. en la sala de conferencias principal de BCCA. Comuníquese con Takyia Wilson, LSW si tiene preguntas (662-303-3285 or takyia63@gmail.com). Escanea este código QR para registrarte:



- ☼ Grupo de apoyo de duelo para niños ~ Si su(s) hijo(s) está(n) pasando por el duelo por la muerte de un ser querido, ¡este grupo es para él/ella! Para niños de 4 a 18 años: miércoles 19 de octubre a las 6:00 p. m. a 6:45 p. m. en House of Prayer Church (4292 MS-8, Cleveland, MS). Se servirán bocadillos. Comuníquese con Takyia Wilson, LSW si tiene preguntas (662-303-3285 or takyia63@gmail.com). Escanea este código QR para registrarte:



- ☼ Delta Health Center: 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 lugar de trabajo y exámenes físicos escolares.
 - (662) 741-8800
 - 702 MLK Rd. Mound Bayou, MS 38762



- ☼ Clínica móvil Plan A: brinda servicios de atención médica gratuitos para planificación familiar, pruebas de ITS, pruebas de VIH y PrEP, pruebas de Papanicolaou y exámenes de atención primaria.
 - (662) 314-8038
 - <https://planahealth.org>



- ☼ Delta Health Alliance's Delta Opioid Taskforce DOT Initiative (DOT3): En los últimos 3 meses, ¿ha consumido alcohol u otras sustancias (p. ej., marihuana, cocaína o crack, heroína, analgésicos recetados)? Este programa proporcionará servicios gratuitos de asesoramiento, tratamiento de alcohol y drogas, remisiones a servicios de apoyo para la recuperación y alternativas a los opioides para el dolor.
 - Ms. B. A. Beckham
 - (662) 686-3912
 - bbeckham@deltahealthalliance.org



**WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!
WE ARE IN THIS TOGETHER!**

Elnora F. Littleton, Executive Director © Karyn Christian, Ph.D., Compliance Officer
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491





Próximos Eventos



SEPTIEMBRE 2022

- 9/1-9/30 Mes de la Seguridad del Bebé; Mes Nacional de Concientización sobre la Célula Falciforme
- 9/5 Día del Trabajo (No Escuela/Trabajo)
- 9/8 Día Internacional de la Alfabetización
- 9/10 Día Mundial para la Prevención del Suicidio
- 9/11 Día de los Abuelos; día patriota
- 9/15-10/15 Mes Nacional de la Herencia Hispana
- 9/21 Día Mundial del Alzheimer; Día Mundial de la Gratitud

OCTUBRE 2022

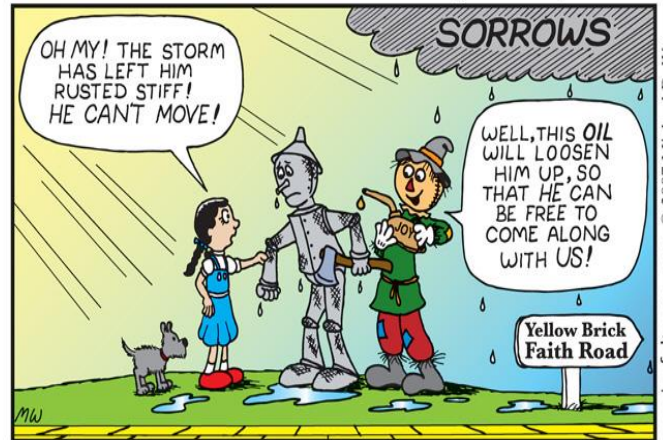
- 10/1-10/31 Mes de la conciencia del cáncer de mama; Mes de Concientización de Head Start
- 10/2 Día Internacional de la No Violencia
- 10/6 Día Mundial de la Parálisis Cerebral
- 10/7 Día Mundial de la Sonrisa
- 10/10 Día de los Nativos Americanos; Día Mundial de la Salud Mental
- 10/14 Descanso de Otoño para los Centros (No Escuela/Trabajo)
- 10/17 Descanso de otoño solo para niños (PD para el personal del centro)
- 10/31 Víspera de Todos los Santos



Un poco de inspiración...

OIL OF JOY

A Joyful 'toon by Mike Waters



and provide for those who grieve in Zion — to bestow on them a crown of beauty instead of ashes, the oil of gladness instead of mourning, and a garment of praise instead of a spirit of despair.

- ISAIAH 61:3 NIV

"¡Tomar una respiración profunda!"



Consulte los calendarios Calm de septiembre de 2022 y octubre de 2022 en:

<https://blog.calm.com>

Personal de la estrella de rock de BCCAA

Mrs. Fanesia A. Johnson

- Fanesia A. Johnson es el Especialista en el Área de Contenido Educativo/Director de Early Head Start para el Programa Head Start de BCCAA.
- Ella ha trabajado con la agencia por más de 20 años.
- Está casada y le encanta ir de compras, viajar y pasar tiempo con su familia.
- Es miembro de Alpha Kappa Alpha Sorority, Inc.
- Sus Escrituras favoritas son: "El Señor es mi fortaleza y mi canción; él me ha dado la victoria" (Éxodo 15:2) porque "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:3).
- Su lema es: ¡siempre luche por el éxito y luzca lo mejor posible!



**WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!
WE ARE IN THIS TOGETHER!**

Elnora F. Littleton, Executive Director © Karyn Christian, Ph.D., Compliance Officer
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491

