**Social Media Kit**

**Pagmagulang ha waktu COVID-19**

In sakit coronavirus(COVID-19) pandemic ini piyaglibut-libut dayn ha taas pa baba in buhay sin pamilya ha entero dunya. Pagtambul sin ka-iskulan, paghinang bukun na ha opisina, paglayu-layu pa baran ̶ mataud labayan agarun sin kada tau, labi na pa mga magulang. In grupo sin partners nag-agad iban sin Parenting for Lifelong Health initiative para dahun in mga maas iban nag-aayuput ha panagna sin pagpatumtum marayaw bat makatabang ha pag-hatul ha bagu (temporary) normal.

**Tumtuma:** In mga mensahe ini manjari butangun ha dugaing-dugaing mga plataporma ha social media agad na in Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, iban sin kaibanan; manjari butangun in mga e-tag para kumugdan pa target audience mu basta in mga patta di mapinda iban sin reference para ha mga impormasyon pa dayn ha WHO, UNICEF, atawa Parenting for Lifelong Health COVID-19 websites.

**Tag partners:** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Mga pagkaan mataas ha 110 mga bissarahan - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* [Yari](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips) in UNICEF link
* [Yari](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting) in WHO link

**Link ha pangadji:** [**yari dii**](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Pagkitaan** | **Menshe para ha Twitter/Facebook/Instagram** |
|  | Pagtambul sin ka iskulan naka-apekto ha 1.5 bilyun mga bata.  Kitaa in mga pag-patumtum ha pag-magulang para makatabang kaymu ha pag-dayaw ha waktu #COVID19:  ✅Panatilihun ini pasitib  ✅Maghinang sin mga pang adlaw-adlaw hinangun  ✅Magdihil oras pa hambuuk-hambuuk  ✅Hatulun in stress  ✅Magbissara paslan COVID19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 100+ languages.  #COVID19Parenting |
|  | Magbissara pa anak mu pasalan #COVID19.  Diyungug na nila in ambuuk bagay. In di maghibuk iban magtapuk di maka protekta ha mga anak natu. Kasabunnalan iban ukab pa hambuuk-hambuuk in maka protekta. Magpikil pasalan bang biyadiin nila tuud kahatihan. Ikaw in makakila kanila.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
|  | Magdihil oras pa hambuuk-hambuuk iban mga anak mu!  Pagtambul sin iskulan in lugal ra isab para huminang marayaw mga relasyon iban in mga anak natu. In oras ha pahambuuk-hambuuk way ra ini bayad iban makakuyag-kuyag pa: draw, magbayla iban way pag-phone atawa TV. Makatabang kanila ma-feel in ligtas iban liyalasa.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Ipanatili ini pasitib!  Mahunit makananam pasitib bang in mga anak atawa mga subul/budjang ta niyu hihinang kita dupang. Awn waktu makaiyan kita "Hundungi kahinangan mu yan!" Pero dumungug sila marayaw ha pasitib panghindu iban pananglit ha hihinang nila marayaw.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Parupangun kaw sin kabataan ha bahay?  Biya sung kaw mag-silawak? Katan mga bata malawa ha pangaddatan - normal ra ini. Makatabang bang sambutun temprano in mangi addat-tabiat. Sulayan pindahan sila ha marayaw pangaddatan. Ipahundung, protektahan, iban sanglitan!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Kalmado pirmi iban hatulun in stress.  Mataud ha bahay? Stressed na tuud? #COVID19 in oras maka-stress tuud. Ibahagi in parasahan mu. Ayuputa in baran mu bat mu ma ayuput in mga anak mu. Mahinang mu yan!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Maghinang sin pang adlaw-adlaw Hinangun!  In adlaw naka-hatul na amun makatabang ha mga bata ma-feel in ligtas iban mas makaluhay in dayawun sila.  Sulayan maghinang sin timetable, iban hihinang ha iskulan, mga langugan, free time, exercise, iban pag hugas lima. Ikaw in bahala ha mga adlaw mu.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | Isiguru pirmi in mga bata ligtas ha online!  Mga bata biyaun yuusal in katan sin oras nila pa online. Makatabang ini pa kanila para maka-konekta iban makaya in #COVID19 sah makadihil da isab ini kanila sin mga peligro. Unu sila? Unu in mausal mu ha pagdayaw sin tech para ma-protektahan mu in mga anak mu?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Pag-magulang ha mataud tau ha bahay?  IMahunit tuud in panatilihun in pamilya mu makusug iban ligtas dayn ha #COVID19. Para mas kaluhayan sulayan in:  ➡️Magbahagi sin load  ➡️Mag-exercise adlaw-adlaw  ➡️Humali naa  ➡️Hinanga in social distancing & paglanu adlaw-adlaw makuyag  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Stressed ha Sin pasalan ha #COVID19?  Hambuuk kaw ha milyun-milyun. Makadihil pagsambung-sambungan bang in bata awn ayuun, sah in in makatabang:  ➡️Lawag kaw sin maka-suporta  ➡️Pila in mga nagastu mu?  ➡️Mga kailangan & mga kabayaan?  ➡️Maghinang sin family budget iban mga anak  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Yan kaymu in pag hambuuk-hambuuk sin pamilya!  Bang mas pag-anadun in kapag-singuran sin kasanyangan, in paglasa pa mga anak mas labi ma-feel nila in ligtas iban liyalasa. Makahinang sin kapindahan in marayaw pagbissara, pagdungug tuud iban in makahati💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Milyun-milyun sin mga bata ka-sulayan in pag tambul sin ka-iskulan iban dumugaing ha mismo nila bahay.  Ka-sulayan mu na in umingat dayn ha pag-langug? Maka-kugkug na iban educational pakatan umul! Mataud mga klase sin pag-langug, kitaa awnu in kabayaan mu 👉#COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | Bang kita dudugalan  Kalasahan natu in mga anak natu sah in mga stress sin #COVID19, Sin iban lockdown amu in maka-dugal katu. Yari in mga pagpatumtum para biyadiin humali ha kumukugdan parkala iban kontrolun in sumunu mu mga hakbang➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |
|  | In pagmagulang ha hambuuk bagu panganak ha #COVID19 pandemic mas lalo siya challenging. Bukun sa isa-isa mu. ➡️ Makatabang kaymu in mga mapagkawaan sin basehan ha science.  https://www.covid19parenting.com/  🎶Kumalang mga kalangan  👄Magbissara iban mag-kwento  😝Maglangug mga langugan biya peek-a-boo  😊Hatulun in stress  📱Kumonekta ha mga kalasahan ha bahay |
|  | Pagmagulang ha mga subul/budjang mahunit tuud. Mas piyahunit sin #COVID19. In mga pagkawaan sin #COVID19Pagmagulang nagpahati bang biyadiin sila suportahan.  https://www.covid19parenting.com/  🕒Maglaan sin oras magdungan  🗓Maghinang sin mga hihinangun adlaw-adlaw  💕Magpakita karayawan  😊Hatulun in stress  👄Magbissara pasalan challenging pangaddatan, mga parasahan & COVID |
|  | Byutang sin #COVID19 in mga magulang ha landu stress - labi na in mga magulang taga kapansanan iban magulang sin mga bata awn kapansanan. Bukun sa isa-isa mu. ➡️Makatabang in mga mapagkawaan sin basehan ha science.  #COVID19Parenting [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  ✅Hatulun in stress  ✅Maghinang sin mga pangadlaw-adlaw mga hihinangun  ✅Maglaan oras pa hambuuk-hambuuk  ✅Ipudji |