Citiți mai întâi: Note pentru traducere

* Traduceți numai conținutul care apare în coloanele pentru**{Script}**și **{On Slide Text}.**
* **Nu**traduce conținutul din coloana **{Animation Notes}**. Lasă această coloană în limba engleză.
* **Nu traduce titlurile lecțiilor**. Lasă-le în engleză. Asigură-te că titlurile lecțiilor rămân în limba engleză lângă „Lecție:”, deoarece acest lucru ajută echipa să urmărească traducerea videoclipului.
* Asigură-te că numele sfaturilor sunt consecvente în cadrul unui modul. De exemplu, „Fii calm” ar trebui să rămână în aceeași formă pe fiecare diapozitiv în care apare. Nu ar trebui să se schimbe în „Rămâi calm” sau „Fii calm” mai târziu.
* Nu include nicio bară oblică (/) sau paranteze care nu existau în scenariul original – asigură-te că scenariul este final și că se potrivește stilistic cu originalul.
* **Nu traduce**Nu traduce numerele care apar între paranteze, cum ar fi [1] sau cuvântul [pause].

# {Modules}

| {Care for Yourself} | |
| --- | --- |
| Sfatul de azi este despre cum să ai grijă de tine.  Iată patru sfaturi despre cum să ai grijă de tine: | Ai Grijă de Tine |
| Primul sfat este să te odihnești.  Ai grijă de tine cât poți de mult și încearcă să te odihnești când ai ocazia.  Încearcă să faci ceva care te ajută să te relaxezi. | Odihnește-te |
| Al doilea sfat este să te conectezi.  Conectează-te cu cei dragi cât poți de des.  Căută o persoană cu care să poți vorbi despre ce simți. | Conectează-te |
| Al treilea sfat este să respiri.  Rezervă-ți în fiecare zi un moment pentru a-ți asculta respirația, pe măsură ce inspiri și expiri.  Dacă simți că ești pe punctul de a-ți pierde cumpătul, inspiră și expiră lent de cinci ori. | Respiră |
| Al patrulea pas este îngrijirea.  Asigură-te că îți faci timp pentru a avea grijă de tine, astfel încât să te simți mai bine și să fii alături de familia ta.  Amintește-ți să te feliciți de fiecare dată când faci pași pentru a face față situației. | Îngrijește-te |

# 

| {Make a Routine for Time Together} | |
| --- | --- |
| Acest sfat este despre modul în care poți crea o rutină pentru copiii tăi.  Iată trei sfaturi utile pentru a crea o rutină care să te ajute să petreci timp împreună cu copiii. | Creează o Rutină pentru Timpul Petrecut Împreună |
| Primul sfat este să o faci zilnic.  Chiar și când pare dificil, încearcă să faci zilnic anumite activități alături de copiii tăi.  Dacă poți, ajută-i cu rutina zilnică, de exemplu, luați masa împreună și să faceți curățenie. | Fă-o zilnic  Faceți activități împreună cu copiii în fiecare zi.  Ajută copiii în rutina zilnică |
| Al doilea sfat este să vă jucați în fiecare zi.  Încearcă să îți rezervi timp în fiecare zi pentru a te juca sau a petrece timp de calitate alături copiii.  Joaca și discuțiile zilnice, chiar și numai pentru câteva minute, ajută copiii să se simtă în siguranță. | Joacă-te în fiecare zi  Rezervă-ți timp  Joacă-te și vorbește-le copiilor tăi pentru câteva minute |
| Întreabă-i ce le-ar plăcea să facă.  Ascultă-i, privește-i și acordă-le toată atenția ta. | Întreabă copiii  Ascultă-i și acordă-le toată atenția |
| Al treilea sfat este să exersezi să fii calm.  Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.  În fiecare zi, încearcă să-ți transmiți un mesaj care să te liniștească.  Încearcă „Pot face asta, mă străduiesc.” | Exersează să fii calm  Copiii învață de la noi  Transmite-ți un mesaj liniștitor |
| Chiar și puțin timp petrecut împreună poate ajuta copiii să se simtă iubiți și în siguranță.  După această lecție, poți tasta {PLAY} pentru a primi câteva idei de activități pe care le poți face cu copiii. | Tastează PLAY |
| Iată câteva activități obișnuite pe care ai putea să le încerci împreună cu copiii tăi:  Luați masa împreună | Luați masa împreună |
| Pregătiți-vă pentru somn | Pregătiți-vă pentru somn |
| Faceți exerciții fizice zilnic | Faceți exerciții fizice zilnic |
| Jucați-vă zilnic | Jucați-vă zilnic |

# 

| {Help Children Cope with Uncertain Situations} | |
| --- | --- |
| Lecția de azi este despre cum să îți ajuți copiii să facă față situațiilor incerte.  Iată trei sfaturi despre cum poți să-ți susții copiii în perioade dificile: | Help Children Cope with Uncertain Situations |
| The first tip is to listen.  Children may be scared, confused and angry. They need your support.  Listen to your children when they share how they are feeling.  Tell them whatever they are feeling is okay and give them comfort. | Listen |
| The second tip is to praise your children.  Ask children to help with day-to-day tasks, such as making food or cleaning.  Praise them for trying or doing well. This encourages helpful behaviour.  Praising children shows them that you notice and care. | Praise your children |
| The third tip is to praise yourself.  Every day before you sleep, praise yourself for trying to help your children cope.  Thinking of even one thing you are proud of can make a difference! | Praise yourself |

# 

| {Help Children When Someone Dies} | |
| --- | --- |
| Today’s lesson is about helping your children when someone dies.  Here are three tips on how to help your children when someone dies: | Help Children When Someone Dies |
| The first tip is to be clear.  In simple words, tell them the person has died and will not come back.  If one of their caregivers has died, tell children who they will live with and who will look after them – they often worry about this. | Be clear  Explain that the person will not return  Explain who will care for them |
| The second tip is to accept feelings.  There is no right way for a child to react to loss. Children may act happy on the outside, even if they're feeling sad on the inside.  Listen to your child and tell them whatever you are feeling is okay. | Accept feelings  Children react in many ways  Listen and explain that all feelings are okay |
| The third tip is to say goodbye.  Do something together to say goodbye to the person – a song, letter or prayer. | Say goodbye   Do something together to say goodbye  Try a song, letter, or prayer |
| Let us understand how children of different ages react to death.  Small children under the age of five years may ask if the person who has died is coming back. |  |
| They might hold onto you or other caregivers more or start doing things they used to do when they were younger, like wetting the bed. |  |
| Older children between six and eleven years old may ask more questions and want to understand what happened. |  |
| They may show their grief through anger and experience physical aches or pains. |  |
| Adolescents and young teenagers from around the age of twelve years will wonder about why things happen. |  |
| Their reactions will vary and can include lack of interest, anger, extreme sadness and poor concentration. |  |

# 

| {Protect our Children from Sexual Violence} | |
| --- | --- |
| Today’s lesson is about protecting our children from sexual violence.  Here are six tips for protecting your child from sexual violence: | Protect Children From Sexual Violence |
| The first tip is that saying no is OK.  Teach your child that no one has the right to touch them or make them uncomfortable.  Practice saying "NO" loudly and strongly together.  Remember, you can do this with words and with body.  Talking about this with your child helps protect them. | No is OK! |
| The second tip is to tell a person of trust.  Tell your children that abusers often trick by giving gifts, pretending to be kind and supportive. Once violence happens, the abuser asks them to keep sexual violence a “secret”.  Remind them that they don’t have to keep secrets from their parents or a person they trust.  Tell your children they don’t need to feel ashamed about the violence they survived.  Let them know it’s always okay to talk to a trusted adult, like a parent or a teacher, if someone makes them feel uncomfortable. | Tell a person of trust |
| The third tip is to recognize.  It’s not always easy to see, but some signs may show a child has been hurt. Children may:  Start doing things they used to do when they were younger, such as wetting the bed.  Have unexplained physical complaints. | Recognize  Start doing things they did when they were younger  Unexplained physical pains |
| Experience sudden changes in mood or behaviour.  They may start holding onto you or other caregivers more.  They can begin struggling with peers or school — such as having fewer friends, doing worse in class, or skipping school.  They can also engage in risky or self-harming behaviours, like cutting, stealing, or using substances. | Sudden changes in mood or behaviour  Holding onto caregivers  Struggles with peers or school  Engaging in risky or self-harming behaviours |
| The fourth tip is to listen.  Take a deep breath so you can respond calmly.  Ask yourself, “What does my child need right now?” | Listen  Respond calmly  Ask “What does my child need right now?" |
| Let your child share with you what they need. Avoid criticism.  Notice what they are feeling and tell them what you notice so they feel heard.  Tell your child that you believe them and are there for them. | Let them share without criticism  Notice and name their feelings  Tell your child you believe and support them |
| The fifth step is to respond.  What might help in this situation?  You might need to help your child talk about their feelings or redirect their focus.  You might need to talk about the actions that you or your child could take to help with what has happened. In case of sexual violence, you and Your child need to go to the clinic. | Respond  Help your child express feelings or redirect focus.  Talk about steps you and your child can take  Go to a clinic if needed |
| Right now, your child needs you to be there for them with love.  Remind them that it is not their fault what other people did to them.  Remember, you can always type HELP and get information about resources in your community where you may receive help. | Be there for them  Remind them it’s not their fault  Type HELP |
| The sixth tip is to comfort your child.  It can be hard to see your child feeling upset or confused, but there is a lot you can do to support them.  Reassure them it’s not their fault and they are safe and loved.  Remind your child again that you love them and that together, you two will find solutions. Thank them for sharing with you. | Comfort your child |