Read First: Notes for translation

* Only translate content appearing in the columns for **{Script}** and **{On Slide Text}.**
* **Do not** translate content in the **{Animation Notes}** column. Leave this column in English.
* **Do not translate Lesson headings**. Leave them in English. Please make sure the lesson headings remain in English next to “Lesson:”, as this helps the team tracking the video translation.
* Ensure names of tips are consistent across a module. For example, “Be Calm” should remain in the same form on every slide it appears in. It shouldn’t change to “Stay Calm” or “Being Calm” later on.
* Don’t include any slashes (/) or brackets where they weren’t present in the original script - make sure the script is final and matches the original stylistically.
* **Do not translate** numbers appearing in brackets, such as [1] or the word [pause].

# {Onboarding}

| {Lesson: Onboarding} | |
| --- | --- |
| Bine ai venit. Busola Părintelui este aici pentru a te ajuta să fi pregătit și să te simți mai încrezător dacă vreodată lucrurile din jurul tău se vor schimba sau vor deveni incerte. Sfaturile pe care le vei primi prin intermediul chatbot-ului Busola Părintelui sunt menite să te ajute să faci față perioadelor de incertitudine sau criză. Sperăm că te putem ajuta, chiar și puțin, să te simți mai pregătit.  Sfaturile pe care le primiți aici sunt concepute cu sprijinul World Vision România, Organizației Mondiale a Sănătății, UNICEF, UNHCR și experților din comunitatea de cercetare în domeniul creșterii copiilor. | Bine ai venit |
| Înainte să primești sfaturile, vreau să îți explic cum funcționează Busola Părintelui.   Împreună vom trece în revistă:   * La ce să te aștepți * Cum să accesezi activități pentru tine și copilul tău * Cum să accesezi informații suplimentare și asistență în situații de urgență | * La ce să te aștepți * Cum să accesezi activități pentru tine și copilul tău * Cum să accesezi informații suplimentare și asistență în situații de urgență |
| Vei primi în fiecare zi un sfat nou care te va ajuta să-ți susții copiii în perioade de criză sau incertitudine.  Aceste sfaturi sunt scurte, dar utile. Îți va lua mai puțin de 5 minute să citești sfaturile zilnice. |  |
| Dacă vrei să recitești oricare dintre sfaturile primite anterior, tastează MENIU și accesează „Recitește Sfaturi”  Pentru a schimba setările de limbă sau gen, selectează „Modifică setările mele”  Pentru a recomanda acest chatbot unui prieten, selectează „Invită un prieten pe Busola Părintelui”  Pentru mai multe informații sau resurse disponibile în situații de criză, selectează „Obține mai mult ajutor”. De asemenea, poți accesa aceste informații tastând cuvântul AJUTOR în orice moment.  În cele din urmă, selectând „Vizionați un videoclip despre Busola Părintelui” veți revedea acest videoclip. | MENIU  „Ce ai vrei să faci?”   Recitește Sfaturi  Modifică Setările Mele  Invită un prieten pe Busola Părintelui  Obține mai mult ajutor  Vizionează un video despre Busola Părintelui  Meniu de Ieșire |
| Într-o perioadă dificilă, poate fi greu să găsim momente în care să ne conectăm cu copiii noștri, dar aceste momente, chiar dacă sunt scurte, le oferă copiilor noștri stabilitatea de care au atâta nevoie.  Busola Părintelui oferă idei despre cum să te joci cu copilul tău. Poți face aceste activități oriunde, fără să ai nevoie de materiale speciale.  După fiecare sfat, vei fi întrebat dacă dorești să faci o activitate ludică sau să închei lecția pentru ziua respectivă.  Poți alege tipul de activitate pe care vrei să o faci alături de copiii tăi:  Activ - pentru distracție energică Liniștit - pentru a vă relaxa împreună sau  Rapid - pentru momentele în care aveți puțin timp  Nu trebuie să aștepți sfârșitul unui sfat pentru a primi aceste activități. Poți tasta cuvântul JOC în orice moment. | JOC  Activ Liniștit Rapid |
| Prezența ta aici arată că îți pasă. Bine ai venit pe Busola Părintelui. | Bine ai venit pe Busola Părintelui |

# {Mindfulness activities}

| {Breath and body awareness} | |
| --- | --- |
| Pauza de azi se numește conștientizarea respirației și a corpului. |  |
| Poți să închizi ochii dacă vrei sau să păstrezi o privire moale.  Începe prin a inspira adânc.    Observă emoțiile pe care le simți.  Observă cum se simte corpul tău. |  |
| Continuă să inspiri adânc.  Urmărește-ți respirația pe măsură ce aerul intră [pauză]  și iese.  Observă emoțiile pe care le simți. Simți bucurie, nerăbdare, îngrijorare?  Toate emoțiile pe care le simți sunt în regulă. |  |
| Acum, extinde-ți atenția asupra întregului corp.  [pauză]  Ascultă sunetele din cameră. |  |
| Ia-ți un moment să te gândești dacă te simți cumva diferit.  Când ești pregătit, deschide ochii și continuă lecția cu o stare de calm. |  |
| Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. Este timpul pentru lecția de azi. |  |

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| Pauza de azi se numește scanarea corpului. |  |
| Începe prin a-ți închide ochii sau a menține o privire moale.  Inspiră adânc și expiră lent.  Acum, îndreaptă-ți atenția spre partea superioară a corpului,  [pauză]  capul,  [pauză]  fața,  [pauză]  gâtul,  [pauză]  umerii tăi.  Observă dacă simți vreo senzație, mișcare sau vreo zonă tensionată. |  |
| Continuă să-ți scanezi corpul, coborându-ți atenția treptat spre brațe și mâini.  [pauză]  și spre degetele mâinilor.  [pauză]  [pauză]  și partea inferioară a spatelui. |  |
| Observă contactul corpului cu scaunul dacă stai așezat.  Acum, mută-ți atenția asupra părții superioare a picioarelor,  [pauză]  părții inferioare a picioarelor,  [pauză]  și asupra tălpilor tale. |  |
| Inspiră adânc, apoi expiră lent.  Încheie această pauză deschizând ochii. |  |
| Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. Este timpul pentru lecția de azi. |  |

# 

| {Loving Kindness Meditation} | |
| --- | --- |
| Pauza de azi se numește contemplație asupra blândeții iubitoare. |  |
| Căută o poziție confortabilă, cu picioarele pe podea și mâinile odihnindu-se în poală.  Închide ochii, dacă te simți confortabil să faci asta, sau lasă ochii și pleoapele să se relaxeze și privirea sa devina moale.  Întreabă-te: „Care este experiența mea în acest moment?” |  |
| Observă ce gânduri apar și dispar în mintea ta.  Observă-ți emoțiile.  Observă cum îți simți corpul. Observă orice disconfort sau încordare. |  |
| Conectează-te cu inima ta, îndreptându-ți atenția către ea într-un mod blând și bun. Poți să-ți pui o mână pe inimă sau pe piept.  Poți apoi să rostești în gând următoarele cuvinte:  Să fiu liniștit.  Să fiu în siguranță.  Să fiu sănătos.  Să fiu fericit.  Să mă simt iubit.  Repetă încet o dată sau de două ori, acordându-ți timp între fiecare frază. |  |
| Dacă te simți confortabil, poți trimite gânduri de iubire și bunătate copilului tău, familiei tale și celor apropiați ție.  Acum, lasă-ți atenția să se extindă asupra întregului corp.  Lasă atenția să se extindă către sunetele din cameră. |  |
| Ia-ți un moment să te gândești dacă te simți cumva diferit.  Când ești pregătit, deschide ochii și continuă lecția cu o stare de calm.  Îți mulțumim pentru că ai luat o scurtă pauză alături de noi. |  |

# 

| {Slow Down and Breathe} | |
| --- | --- |
| Pauza de astăzi se numește „încetinește și respiră”. |  |
| Indiferent unde te afli, fii conștient de modul în care corpul tău este susținut de pământul de sub picioarele tale.   Închide ochii, dacă te simți confortabil să faci asta, sau lasă-ți ochii să se relaxeze și privirea să devină moale.  Observă cum te simți  Bring your awareness to your breath. |  |
| Feel the air flowing in, [pause] and then flowing out. Start to slow down your exhale. Let it become longer than your inhale.  If the counts are too long for you, go at your own pace! Any slow, deep breathing is a great way to take a pause. |  |
| Let’s breathe together:  Breathe in,  2  3  4  And Out,  2  3  4  5  6  In  2  3  4  Out  2  3  4  5  6  In  2  3  4  Out  2  3  4  5  6 |  |
| Let your breath return to normal and notice how you feel. |  |
| Do you feel any different?  Blink your eyes a few times to open them.  Thank you for taking a moment to pause with us. |  |