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  You don’t have to wait for the end of a tip to receive these playful activities. You can also type PLAY at any time. | PLAY  Active  Calm  Quick |
| Being here shows you care. Welcome to Busola Părintelui. | Welcome to Busola Părintelui |

# {Mindfulness activities}

| {Breath and body awareness} | |
| --- | --- |
| Today's pause is called breath and body awareness. |  |
| Close your eyes if you like or maintain a soft gaze.  Start by taking a deep breath.    Notice how you are feeling emotionally.  Notice how your body feels. |  |
| Continue to take deep breaths.  Feel your breath as it goes in [pause]  and out.  Notice any emotions you are feeling. Are there feelings of happiness, excitement, worry?  Whatever you are feeling is okay. |  |
| Now, expand your awareness to your whole body.  [pause]  Listen to the sounds in the room. |  |
| Take a moment to reflect on whether you feel any different.  When you are ready, open your eyes and continue to your lesson with a sense of calm. |  |
| Thank you for taking a moment to pause with us. It's time for today's lesson. |  |

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| Today's pause is called a body scan. |  |
| Begin by closing your eyes or maintaining a soft gaze.  Take a full breath in and a long breath out.  Now, bringing awareness to the top of your body,  [pause]  your head,  [pause]  face,  [pause]  neck,  [pause]  shoulders.  Noticing any sensations, movements, any places of holding. |  |
| Continue to scan your body, moving down towards the arms and hands  [pause]  and into your fingers.  Sense the back of your body  [pause]  and your lower back. |  |
| Feeling the contact of your body with the chair if you are seated.  Now, sensing your upper legs,  [pause]  your lower legs,  [pause]  and the feet. |  |
| Breathe in deeply, then exhale slowly.  Finish this pause by opening your eyes. |  |
| Thank you for taking a moment to pause with us. It's time for today's lesson. |  |

# 

| {Loving Kindness Meditation} | |
| --- | --- |
| Today's pause is called loving kindness meditation. |  |
| Find a comfortable sitting position, your feet flat on the floor, your hands resting in your lap.  Close your eyes, if you are comfortable to do so, or allow your eyes and eyelids to relax and your gaze to become soft.  Ask yourself, “What is my experience in this moment?” |  |
| Notice what thoughts are arising and fading out from your mind.  Notice your emotions.  Notice how your body feels. Notice any discomfort or tension. |  |
| Connect to your heart by moving your attention towards it in a kind and gentle way. You may want to place one hand on your heart or chest.  You can then say the following words silently to yourself:  May I be peaceful.  May I be safe.  May I be healthy.  May I be happy.  May I feel loved.  Repeat slowly once or twice, taking your time between each phrase. |  |
| If you feel comfortable, you can also send thoughts of loving-kindness to your child, your partner, your family, and anyone else who is close to you in your life.  Now, allow your focus to expand to the whole body.  Allow your focus to expand to the sounds in the room. |  |
| Take a moment to reflect on whether you feel any different.  Open your eyes, and when you are ready, continue to your lesson with a sense of calm.  Thank you for taking a moment to pause with us. |  |

# 

| {Slow Down and Breathe} | |
| --- | --- |
| Today's pause is called slow down and breathe. |  |
| Wherever you are, become aware of how your body is being supported by the earth beneath you.   Close your eyes, if you are comfortable to do so, or allow your eyes to relax and your gaze to become soft.  Take note of how you are feeling.  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. |  |