**Social Media Kit**

**Parenting in the time of COVID-19**

Parenting for Lifelong Health has created these social media squares for use by partners to provide parents with helpful materials during COVID-19. These can be adapted for various social media platforms including Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, etc. The messages can also be adapted to fit the particular target audience as long as the images remain constant with reference to further information either on the WHO, UNICEF, or Parenting for Lifelong Health COVID-19 websites (see below).

**Suggested tags:**

**Tag us:** Facebook [@COVID19Parenting](https://www.facebook.com/Covid19parenting/) Instagram [@COVID19Parenting](https://www.instagram.com/covid19parenting/) Twitter [@ParentingC19](https://twitter.com/ParentingC19)

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

**Hashtag:** #COVID19PARENTING #COVID19 #Coronavirus

**Website with resources:** [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) [bit.ly/COVID19parenting](https://bit.ly/COVID19parenting) <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

**Link to evidence:** <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>

Note: Tags and websites can be adjusted to meet the target audience.

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Message for Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A drawing of a cartoon character  Description automatically generated** | هل أنت قلِق بشأن إغلاق المدارس؟ لنستغل هذا الوقت من أجل بناء العلاقات وإنجاز الأهداف. اضغط هنا لمزيد من المعلومات أو تابع COVID19PARENTING# [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | هل الأطفال في البيت؟ حاول تخصيص 20 دقيقة يومياً مع الأطفال للقيام بأمور يرغبون بها. يمكنك إعطاءهم بعض الأفكار. لا تستخدم هاتف او تلفاز, وبالتالي يمكنك التركيز معهم. الوقت الخاص معهم سيجعلهم يشعرون بالأمان والمحبة. استمتعوا بوقتكم!  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | التمارين الرياضية تساعد الأطفال والبالغين أيضا على تخفيف التوترعند وجودهم في البيت لفترة طويلة. دع أطفالك يختارون الموسيقى وقوموا بحفلة رقص لمدة 5 دقائق! يمكنك أيضا ابهارهم بقدراتك  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, sign  Description automatically generated** | الثناء والمديح له تأثير قوي. امدح ابناءك الصغار والكبار عند قيامهم بتصرف حسن. قُم بذلك بشكل حقيقي و صريح. قد لا يُظهرون ذلك, لكنهم بكل تأكيد سيقومون بذلك مرة أخرى. ذلك أيضا سيؤكد لهم أنك تراه وتهتم لما يقومون به.    [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | التعليمات الواضحة والايجابية تساعدنا على الحصول على السلوك الجيد. استبدل " لا تقُم بعمل فوضى" ب " من فضلك رتّب أقلامك". من ثم قُم بالثناء عليهم عندما يقومون بذلك. هذا قد لا ينجح 100% لكنّها بداية جيدة!      [www.covid19parenting.com](about:blank)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a video game  Description automatically generated** | الثناء والمديح له تأثير كبير. لاحظ السلوك الإيجابي عند طفلك وقُم بالثناء عليه! الأطفال يلعبون بدون شجار؟ كانوا هادئين عندما تحدثت بالهاتف؟ فاجئهم بالثناء والمديح, وهم سيقومون بتكرار هذا السلوك! هذه الوالدية الناجعة!    [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | الأطفال بالبيت ويُشعرونك بفقدان السيطرة والجنون. تشعر بأنك على وشك الصراخ؟ اعط نفسك لحظة وتوقف. خذ شهيق وزفير. وبعدها قُم بردة فعل. ملايين الأهالي يقولون أن هذ تصرف يساعدهم كثيراً !  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | أنت تستحق الثناء. رعاية الأبناء 7-24 خلال أزمة COVID-19 ليست مهمة سهلة. ذكّر نفسك بالأشياء الجيدة التي قُمت بها خلال اليوم. فكّر باللحظات الجميلة. أنت نجم.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | هل بيت مُزدحم؟ هل أنت متوتر؟ خُذ استراحة. شارك مشاعرك. افعل شيئاً لنفسك. اعتن بنفسك لتتمكن من رعاية أبنائك والاهتمام بهم.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a cell phone  Description automatically generated** | الروتين والتنظيم! يوم منّظم سيُساعد الأطفال على الشعور بالأمان والتعامل مع الأمور بشكل أسهل. حاول بناء جدول يشمل المهام الدراسية, الألعاب, وقت الفراغ, التمارين الرياضية وغسل اليدين. خذ مسؤولية عن وقتك.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |