**Social Media Kit**

**Pagiging magurang sa panahon nin COVID-19**

Pinundo kan coronavirus disease (COVID-19) an buhay kan mga pamilya sa enterong kinaban. Pagsasara kan mga eskwelahan, pagtrabaho sa harong, physical distancing -- masakit ining atubangon para sa maski si isay, pero lalo na sa mga magurang. Sarong grupo an nagburonyog para buuon an proyekto kan Parenting for Lifelong Health na tawan an mga magurang asin prinsipal na tagapag-asikaso sa mga aki nin mga tips para makatabang sa pagbuhay-buhay ngonyan na new (pero temporaryong) normal.

**Tandaan:** Pwedeng gamiton an mga mensaheng ini sa manlain-lain na social media platforms kaiba an Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, asin iba pa; pwedeng bagohon an mga tags depende sa target audience nindo, basta dai mabago an mga imahe manongod sa iba pang impormasyon na nasa WHO, UNICEF, o Parenting for Lifelong Health COVID-19 websites.

**I-tag an mga partners:** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Mga pwedeng pagkuanan nin impormasyon na nakasalin sa labing 100 lenggwahe - https://www.covid19parenting.com/#/home
* [Ini](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips) an link sa UNICEF
* [Ini](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting ) an link sa WHO

**Link sa mga pag-aadal:** [digdi](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Mga imahe** | **Mensahe para sa Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Naapektuhan kan pagsara kan mga eskwelahan an 1.5 billion na mga aki.  I-check ining mga tips sa pagiging magurang para makatabang sa pagbabagong dara kan #COVID19:  ✅Ipadagos an pagiging positibo  ✅Magkaigwa nin regular na pang-urualdaw na gibo  ✅Magkaigwa nin one-on-one time  ✅Manehuhon an stress  ✅Urulay-ulay tungkol sa COVID19  https://www.covid19parenting.com/#/home - in 100+ languages.  #COVID19Parenting |
| A picture containing drawing, sign  Description automatically generated | Pag-ulayan an #COVID19 kaiba an aki  Igwa nang mga nadadangog an mga aki. Dai sinda napoprotektahan kan pagiging silensyo asin pagsikreto kan mga impormasyon. Napoprotektahan sinda kan pagiging onesto asin bukas ta sainda. Isipon kun hanggang sain an pwede nindang maintindihan. Ika an pinakanakakabisto sainda.  #COVID19Parenting tips:  https://www.covid19parenting.com/#/home |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | Magkaigwa nin one-on-one time kaiba an saimong mga aki!  Sarong tsansa an pagsarado nin mga eskwelahan para magkaigwa kita nin mas magayon na relasyon sa satuyang mga aki. Libre asin maogma an One-on-One time: mag-drawing, magbayle, asin dai ginagamit an cellphone o TV. Sinisigurar kaini asin pinapamati sa mga aki na sinda pigpapadangat.  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home  #COVID19 |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | Ipadagos an pagiging positibo!  Masakit maging positibo kun magulo an mga aki ta. Nasasabi tang "Punduhi yan!" Pero mas madangog sinda sa saimong positibong direksyon asin pag-omaw sa mga ginigibo nindang tama.  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Nakakakapay na nasa harong an mga aki?  Gusto mo nang magkurahaw? Gabos na aki nakakagibo nin daing datang gawi - normal lang iyan. Nakakatabang an pagtama tulos sa salang gawi. Idirekta sinda sa positibong gawi. Iiwas, protektahan, asin omawon!  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Kumalmar asin manehuhon an stress  Surusuang harong? Nakakamati na nin stress? Nakaka-stress na panahon an #COVID19. Sabihon an namamati. Magpahingalo. Alagaan an sadiri tanganing maalagaan mo man an saimong mga aki. Kaya mo yan!  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Magkaigwa nin Regular na Gibo o Routine!  Nakakatabang an pagkakaigwa nin istruktura sa lambang aldaw para ipamati sa mga aki na nasa maayos sindang lugar asin napapadali man kaini na makontrol sinda.  Maggibo nin schedule para sa homework, kawat, libreng oras, ehersisyo, asin paghugas nin kamot. Ika an bahala kan saimong mga aldaw.  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Siguraduhong pirming ligtas an mga aki online!  Dakol na oras an tinatao kan mga aki ngonyan online. Tinatabangan sinda kaining maging konektado asin makasabay sa pagbabagong dara kan #COVID19 pero nagtatao man ini nin peligro. Ano an mga ini? Ano an mga pwede mong gibohong pagremedyar sa mga gadgets asin iba pang teknolohiya para maprotektahan an saimong mga aki?  Check #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Pagiging magurang sa surusuang harong?  Pwedeng mamating mas masakit an pagsegurar na healthy asin ligtas sa #COVID19 an saimong pamilya. Para mapadali an gibo, probarang:  ➡️Bangaon an mga dapat gibohon  ➡️Mag-ehersisyo urualdaw  ➡️Magpundo nin pansamantala  ➡️Gibohong maogma an physical distancing asin pagmentenar kan kalinigan kan hawak  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | Naiistress manongod sa kwarta dahil sa #COVID19?  You are among the millions. Children asking for things can cause arguments, but this can help:  ➡️Look for support  ➡️How much you spend?  ➡️Needs & wants?  ➡️Make a family budget with kids  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Ika an may kapot kan pagkakasundo sa laog kan pamilya!  Mas nasesegurar asin namamati kan mga aki na sinda padangat ta kun kita mapahiling nin may seguridad asin mapagpadangat na relasyon. Iba an magigibo kan positibong lenggwahe, aktibong pagdangog, asin empathy o pag-intindi sa pinag-aagihan kan lambang saro 💫  #COVID19Parenting tips: https://www.covid19parenting.com/#/home |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Inaatubang kan milyun-milyong mga aki an pagsarado kan eskwelahan asin pagmating sinda isolated o mayong pwesto sa saindang sadiring harong.  Naprobaran mo nang makanood sa paagi kan kawat? Pwede ining maging maogma asin magtao nin dakol na matutudan para sa gabos na edad! Dakulon an manlain-laing klase kan kawat, hilingon digdi kun arin an gusto mo👉#COVID19Parenting tips:  https://www.covid19parenting.com/#/home |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Pag kita naaanggot…  Padangat ta an satuyang mga aki pero pwede kitang maanggot por medyo sa stress na tinatao kan #COVID19, kwarta asin lockdown. Ini an mga tips kun pano maiwasang mangyari ini asin pano makontrol an mga masunod na gawi➡️ https://www.covid19parenting.com/#/home  #COVID19Parenting |