**Kit sa Social Media**

**Pagpakaginikanan sa panahon sa COVID-19**

Ang pandemik na sakit nga coronavirus disease (COVID-19) nakapahago sa kinabuhi sa pamilya sa tibuok kalibutan. Ang pagsira sa mga eskuylahan, pagtrabaho sa layo, pisikal nga pagdistansya - daghan ang angay sabton ug buhaton sa tanan, labi na sa mga ginikanan. Usa ka grupo sa mga partners ang nagtinabangay kauban sa inisyatibo sa Parenting for Lifelong Health aron madala sa mga ginikanan og mga tig-atiman og bata ang usa ka hugpong nga tips na magamit nila aron makatabang sa pagdumala niining bag-o (temporaryo) nga normal.

**Timan-i:** Kini nga mga mensahe mahimo ipahiangay alang sa lain-laing mga plataporma sa social media lakip na ang Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, ug uban pa; ang mga tags mahimong ipahiangay sa imong target nga tagapamalati basta ang mga imahen magpabilin nga kanunay uban ang gipasabot sa dugang nga kasayuran sa websites sa WHO, UNICEF, or Parenting for Lifelong Health COVID-19.

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

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* Ang mga resources gihubad sa labaw sa usa ka gatus nga sinultian - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* Link sa UNICEF naa [diri](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* Link sa WHO naa [diri](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

**Link sa ebidensiya naa:** [diri](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Bisual** | **Mensahe para sa Twitter/Facebook/Instagram** |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_01.jpgSM Squares_Page_01** | Nikabat ug 1.5 billion ka mga bata ang naapektuhan sa pagsira sa mga tunghaan.  Susiha kining mga gabay aron maka dugang sa kasayuran kabahin sa #COVID19  ✅Ipadayon ang Pagpakapositibo  ✅Paghimo og pangadlaw-adlaw na buluhatunon  ✅Ganihini ug higayon nga makapag one-on-time sa kada anak  ✅Pagdumala sa stress  ✅Pagkigistorya bahin sa Covid-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 100+ languages.  #COVID19Parenting |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_02.jpgSM Squares_Page_02 | Pakigstorya sa imong anak bahin sa #COVID19.  Malagmit aduna na sila'y nadunggan kabahin niini. Ang pagpakahilum ug pagtago sa kamatuoran dili makapanalipud sa atong mga anak. Pero ang pagsulti ug paglantad sa kamatuoran kay makatabang. Hunahunaa kung hangtod asa ilang kaya masabtan. Kamo ang mas nakaila kanila.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | Paggahin og oras para makapag one-on-one time sa inyong mga anak.  Ang pagsira sa mga tunghaan kay usa ka higayon para mapalambo ang atong relasyon sa atong mga anak. Ang one-on-one time kay libre ug makalingaw: sama sa pagdrowing, pagsayaw-sayaw nga dili gamit ang telepono o telebisyon. Makatabang kani nila aron makabati sila ug pagpangga ug kaluwasan.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_04.jpgSM Squares_Page_04** | Magpabilin nga Positibo!  Lisod kaayong magpabilin nga positibo kung ang atong mga anak magkabuang nato. Mopadulong jud ta sa pag-ingon "Undanga nang inyong gibuhat!" Apan maminaw sila kaninyo kung positibo ang inyong instruksiyon ug dayegon sila sa ilang mga maayong nabuhat.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_05.jpgSM Squares_Page_05** | Makapabuang ba nimo ang mga anak nga anaa sa balay?  Gibati ba nimo nga ganahan ka nga mosiyagit? Ang tanang mga anak magpabuyag gayud - normal ra kini. Makatabang gayod ang pagsakop sa dili maayong pamatasan sa sayo pa. Paningkamuti nga magiyahan sila sa positibo nga pamatasan. Likayi, protektahi, ug dayega!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_06.jpgSM Squares_Page_06** | Kalma lang ug inanaya ang stress.  Sikit sa sulod sa balay? Stressed? Stressful nga panahon ang #COVID19. Pahuway. Ampingi ang imong kaugalingon aron maampingan pud nmo imong mga anak. Kaya na nimo nga mabuhat!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_07.jpgSM Squares_Page_07** | Paghan-ay sa mga Buluhaton  Ang hapsay nga adlaw makatabang sa mga anak nga ilang mabati ang kasiguruhan ug mamahimong sayon ra nga magiyahan sila.  Sulayi og himo ug talamdan sa oras alang sa mga buluhaton sa eskwelahan, pagdula, libre nga oras, pag-ehersisyo, ug paghugas sa kamot. Ikaw magdumala sa imong mga adlaw.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_08.jpgSM Squares_Page_08** | Siguraduhang luwas ang mga anak kung mag-online!  Ang mga kabataan karon nigahin ug daghan nga panahon o oras mag-online. Makatabang kini kanila aron konektado gihapon sila sa mga panghitabo ug sa ilang pagkaya sa #COVID19 apan dako pud kini og risgo. Unsa imong pwedeng mabuhat para maprotektahan sila kung mag-online sila?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_09.jpgSM Squares_Page_09** | Pagkaginikanan sa sulod sa sikit na balay?  Mahimong mas lisod hunahunaong kayang himuong himsog ug luwas ang pamilya sa #COVID19. Aron mamahimo kini nga sayon, sulayi kini:  ➡️Bahina ang mga buluhaton  ➡️Mag-ehersisyo kada adlaw  ➡️Pagpahuway kadiyot  ➡️Himoa nga makalingaw ang pagdistansiyahay ug ang makanunayong paghugas sa kamot.  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_10.jpgSM Squares_Page_10** | Nabalaka kabahin sa kwarta tungod sa #COVID19?  Apil kamo sa minilyon. Ang pagpangayo sa mga anak sa ilang mga panginahanglan makamugna ug panaglalis, apan makatabang kini:  ➡️Pangita og suporta  ➡️Pila man ang imong magasto?  ➡️Panginahanglanon ug mga gusto?  ➡️Paghimo sa inyong budyet uban sa mga anak  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_11.jpgSM Squares_Page_11** | Ang pagpanag-uyon sa pamilya anaa kanimo!  Ang kanunay natong pagmodelo sa malinawon ug mahigugmaong pakig-uyon sa ubang tao makapabati sa atong mga anak og siguridad ug gugma. Ang positibong pinulungan, aktibong pagpaminaw ug pag-empatiya makahimo og milagro💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_12.jpgSM Squares_Page_12** | Minilyon nga mga kabataan nag-atubang karon sa pagsira sa mga eskwelahan ug magpabilin kanunay sa ilang mga kaugalingong balay.  Nasulayan na ba ninyo ang pagkakat-on pinaagi sa pagdula? Pareho kining makalingaw ug makakat-unan sa tanang edad. Adunay daghan nga tips sa mga dula, pilia kung unsa ang inyong gusto 👉 #COVID19 gabay sa Pagkaginikanan:  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **/Users/KatharineChan/Desktop/Bisaya (Cebuano)/SM KIT/SM Squares_Page_13.jpgSM Squares_Page_13** | Kung kita masuko….  Gihigugma nato ang atong mga anak apan ang mga kabalaka ug tensyon sa #COVID19, kwarta ug pagka lockdown makahimo natong masuk-anon. Ania ang pipila ka pamaagi kung unsaon paglikay nga kini mahitabo ug unsaon pagkontrolar sa atong sunod nga mga lakang.➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | Ang pagpakaginikan sa usa ka bag-ong baby sa panahon sa #COVID19 pandemic kay mahimong labing makahagit kanato. Wala ka nag-inusara. ➡️Makatabang sa imo kining mga resources na science-based. https://www.covid19parenting.com/  🎶Pagkanta-kanta og mga awit.  👄Pakig-istorya ug pagpaambit og mga istorya.  😝Pakigdula sama sa peek-a-boo  😊Pagdumala sa stress  📱Pakigkonek sa mga hinigugmang tao sa kinabuhi |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | Lisod na daan ang pagpakaginikanan sa mga tinedyer, mas gipalisod pa gayod ni sa #COVID19. Kining mga #COVID19Parenting resources kay magpatin-aw kung unsaon pagsuporta kanila <https://www.covid19parenting.com/>  🕒Paggahin ug quality time kauban nila  🗓️Paghimo og mga talamdam  💕Pagpakita ug pagkamaayo  😊Pagdumala sa stress  👄Istoryahi ang mga lisod na buhat, mga gibati ug ang COVID |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Gibutang sa #COVID19 ang mga ginikanan ubos sa grabe nga stress, hilabi na tong mga naay kapansanan ug mga naay anak na naay kapansanan. Wala ka nag-inusara. ➡️Kining mga science-based resources kay makatabang #COVID19Parenting [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  ✅Pagdumala sa stress  ✅Paghimo og mga talamdan kada-adlaw  ✅Paggahin ug one-on-one time  ✅Pagdayeg |