Social Media Kit

Pag-aalaga ng anak sa panahon ng COVID-19

Nabago ng coronavirus disease (COVID-19) ang buhay ng mga pamilya sa buong mundo. Nagsara ang mga paaralan, hindi makapasok sa trabaho, at kailangan ng physical distancing. Mahirap itong gawin, lalo na sa mga magulang. Nakipag-partner ang Parenting for Lifelong Health sa ilang grupo upang magbigay ng tips na makakatulong sa mga magulang sa sitwasyon ngayon.

Note: Pwedeng gamitin ang mga tips na ito sa mga social media platforms tulad ng Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, at iba pa. Pwede ring gumamit ng mga tags para sa kahit sinong target audience. Kailangan lamang ay manatili ang mensahe at ilagay ang links para sa karagdagang impormasyon sa WHO, UNICEF, o Parenting for Lifelong Health COVID-19 websites.

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

Hashtag: #COVID19Parenting #COVID19

Websites:

* Resources in over 100 languages - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* UNICEF link [here](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* WHO link [here](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

Link to evidence base: [here](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| Visual | Message para sa Twitter/Facebook/Instagram |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_01.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_01 | Naapektuhan ang 1.5 bilyon na mga bata ng pagsasara ng paaralan  Basahin ang mga parenting tips na into para matulungan kayong mag-adjust sa panahon #COVID19:  ✅Manatiling positibo  ✅Gumawa ng mga regular na gawain  ✅Maglaan ng one-on-one time  ✅I-manage ang stress  ✅Pakikipag-usap tungkol sa COVID19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 100+ languages.  #COVID19Parenting |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_02.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_02 | Makipag-usap sa anak tungkol sa #COVID19  May mga narinig na ang mga bata. Ang pananahimik o di-pagpansin ay hindi makakatulong sa anak. Ang pagiging tapat at bukas ang makakatulong. Isipin kung paano mo maipapaliwanag sa paraang naiintindihan nila. Kilala mo sila.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_03.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_03 | Maglaan ng one-on-one time kasama ang anak!  Ang pagsasara ng paaralan ay isang pagkakataon para magkaroon ng mas maayos na relasyon sa iyong mga anak. Ang One-on-One time ay libre at masayang gawin: magdrawing, sumayaw, at patayin ang TV at cellphone. Mararamdaman ng anak na siya ay ligtas at minamahal.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_04.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_04 | Manatiling positibo!  Mahirap manatiling positibo kapag magugulo ang ating mga anak. Madalas nauuwi tayo sa pagsabi ng "Itigil mo yan!" Ngunit mas susunod ang mga bata kung bibigyan natin sila ng positibong direksyon at papuri sa mga ginawa nilang tama.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_05.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_05 | Nakakabaliw ba na maghapong nasa bahay kasama ang mga anak?  Gusto mo nang sumigaw? Lahat ng bata ay nakakagawa ng hindi mabuting asal o kilos - normal ito. Pigilan ang negatibong kilos bago pa ito mangyari. Subukang ibaling ang atensyon mula sa negatibo patungong positibong kilos. Pigilan ang negatibong kilos, protektahan ang bata, at purihin sila!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_06.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_06 | Manatiling kalmado at i-manage ang stress  Masikip sa bahay? Stressed? Talagang stressful ang #COVID19. Ibahagi ang iyong nararamdaman. Magpahinga. Alagaan ang sarili para maalagaan ang iyong mga anak. Kaya mo yan!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_07.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_07 | Gumawa ng mga regular na gawain!  Makakatulong ang pagkakaroon ng istruktura sa pang-araw-araw na gawain. Mapapanatag ang mga bata at aayos din ang kanilang kilos.  Subukang gumawa ng schedule para sa pag-aaral, laro, libreng oras, ehersisyo, at paghuhugas ng kamay. Pangasiwaan ang schedule na ito.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_08.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_08 | Panatilihing ligtas ang mga bata sa internet!  Madalas nang online at nasa internet ang mga bata ngayon. Nakakatulong ito upang manatiling konektado sa panahon ng #COVID19 pero marami rin itong panganib. Ano ang mga panganib na ito? Ano ang pwede ninyong gawin para sigurading ligtas ang iyong mga anak?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_09.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_09 | Nag-aalaga ka ba ng mga anak sa masikip na bahay?  Mas mahirap panatilihing malusog at ligtas ang pamilya sa #COVID19 kung ganito. Para makatulong, subukan ang mga ito:  ➡️Paghatian ang mga gawain  ➡️Mag-exercise araw-araw  ➡️Mag take-a-pause  ➡️Gawing masaya at regular na gawain ang social distancing at pagiging malinis  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_10.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_10 | Stressed sa gastos dahil sa #COVID19?  Kabilang ka sa milyon-milyong tao na stressed ngayon dahil sa gastos. Pwedeng pagmulan ng pag-aaway ang pagpapabili ng mga bata ng gamit, pero subukang gawin ang mga ito:  ➡️Humanap ng suporta  ➡️Gaano kalaki ang gastos mo?  ➡️Mga kailangan at mga gustong bilhin?  ➡️Isama ang mga anak sa paggawa ng budget ng pamilya  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_11.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_11 | Nasa kamay mo ang pagkakasundo ng pamilya!  Sa pagmodelo ng mapayapa at mapagmahal na relasyon para sa ating mga anak, mapapanatag ang kanilang loob at mararamdaman na sila ay minamahal. Ang positibong salita, aktibong pakikinig, at pag-unawa sa nararamdaman ng isa't isa ay makakagawa ng magic 💫.  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_12.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_12 | Milyon-milyong bata ang naapektuhan ng pagsasara ng paaralan at pag-quarantine sa kanilang bahay.  Nasubukan mo na bang turuan ang anak gamit ang paglalaro? Masaya ito at nakakatulong sa pagkatuto sa kahit anong edad! Napakaraming uri ng mga laro na pwede ninyong gawin, tingnan kung alin ang gusto ninyo 👉#COVID19Parenting tips:  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| /Users/KatharineChan/Desktop/Filipino_Batch 2&4_2020_07_21/Filipino_Social Media Squares/Filipino_Social Media Squares_Page_13.jpgFilipino_Social Media Squares_Page_13 | Kapag tayo ay galit...  Mahal natin ang ating mga anak pero dahil sa stress dulot ng #COVID19, gastos, at lockdown, pwede tayong makaramdam ng galit. Heto ang ilang tips para mapigilan ang galit at makontrol iyong susunod na kilos  ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |
| A close up of a logo  Description automatically generated | Parenting a new baby in the #COVID19 pandemic can be especially challenging. You are not alone. ➡️these science-based resources can help you. https://www.covid19parenting.com/  🎶Sing songs  👄Talk and tell stories  😝Play games like peek-a-boo  😊Manage stress  📱Connect with loved ones |
| A drawing of a face  Description automatically generated | Parenting teens has always been tough. #COVID19 just made it harder. These #COVID19Parenting resources explain how to support them https://www.covid19parenting.com/  🕒Spend time together  🗓️Create routines  💕Show kindness  😊Manage stress  👄Talk about challenging behaviour, feelings & COVID |
| A picture containing drawing  Description automatically generated | #COVID19 puts parents under extreme stress - especially parents with disabilities & parents of children with disabilities. You are not alone. ➡️These science-based resources can help #COVID19Parenting [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  ✅Manage stress  ✅Create daily routines  ✅Spend time one-on-one  ✅Praise |