**Social Media Kit – Hiligaynon**

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

To help parents interact constructively with their children during this time of confinement, these tips for parents cover planning one-on-one time, staying positive, creating a daily routine, avoiding bad behaviour, managing stress, and talking about COVID-19. Use them to your and your kids’ advantage, and have fun in doing so.

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

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

**Website with resources:** [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)

[bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)

[tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Message for Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | Nastress bala ikaw sa pagpa-untat sang mga klase? Gamiton naton ang ti-on nga ini para mapabakod ang aton relasyon sa aton bata kag malab-ot ang mga tulumuron ukon tinutuyo. #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | Upod mo sa balay ang imo kabataan? Porbahe nga mag-ubra sang aktibidad nga ang bata mo ang nagpili. Ubraha ini sa sulod sang 20 minutos. Pwede ka man makahatag sang suhistiyon sa iya, magluwas lang sa paglantaw sang TV ukon paggamit sang cellphone. Makabulig ang One-on-One Time nga makapabatyag sa bata nga siya palangga kag hilway siya sa katalagman. Mag-enjoy! I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | Makabulig ang exercise para mabuhinan ang stress sang mga bata (kag tigulang) samtang indi kita makagwa sa balay. Pasugti ang imo bata nga magpili sang sonata kag magsaot kamo sa sulod sang 5 ka minutos. Basi mapabilib mo ang imo kabataan sa imo pagsaot. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | Makusog ang epekto sang pagdayaw. Dayawa ang imo mga bata sa mga bagay nga naubra nila sing maayo. Nagapabatyag ini sa ila sang imo pag-ulikid. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | Ang klaro kag positibo nga mando magaresulta sa pagpakita sang bata sang gawi nga gusto naton makit-an. Imbes nga maghambal "Indi bala magpang-ukay," porbahe ang "Himusa ang imo mga gamit." Dayawa siya gilayon kung nakapanghimos na siya. Pwede nga indi ini matabo sa una nga beses mo nga ubrahon, pero maayo gid mga masugudan ini. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Makusog ang epekto sang pagdayaw. Talupangda ang maayo nga buhat sang imo kabaatan kag dayawa ini! Wala bala sila nag-ilinaway sang naghampang sila? Mahipos bala sila sang may gin-istorya ikaw sa telepono? Sorpresaha sila sang pagdayaw mo. Ubrahon nila pirme ang buhat nga nakabaton sang pagdayaw. Amo ini ang maayo nga pagpadako sang bata. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | Naga-ugtas ka bala sa imo kabataan? Daw gusto mo bala sila singgitan? Mag-untat sing makadali sa sulod sang isa ka minuto. Mag-ginhawa sing madalom sang lima ka beses bag-o mo atubangon ang imo mga kabataan. Madamo nga mga ginikanan ang nagapamatuod nga epektibo ang pag-untat sing makadali para mapakalma sila. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | Dalayawon ikaw. Indi mahapos ang pag-atipan sa kabataan adlaw-adlaw. Panumduma ang mga bagay nga naubra mo sing maayo subong nga adlaw. Panumduma man ang mga masadya nga tini-on. Very good gid ikaw. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | Magutok bala sa inyo balay? Na-stress bala ikaw? Indi makabulig ang social media ukon ang pag-inom. Ipabutyag ang imo balatyagon. Magpahuway. Mag-ubra sang bagay nga makapalipay sa imo. Halungi ang imo lawas para maatipan mo ang imo mga kabataan sing mas maayo. Kaya mo ina! I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Magtukod sang kahimusan sa puluy-an. Makabulig ang isa ka planado nga adlaw para mahapos bantayan ang kabataan kag mabatyagan nila nga hilway sila. Pwede mag-schedule sang mga tion para sa ulubrahon sa eskwelahan, hampang, libre nga oras, exercise, paghugas sang kamot kag pagtinlo sang lawas. I-click ini para makakuha sang iban pa nga tips ukon sunda ang #COVID19PARENTING  Makabulig nga balasahon: [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  [bit.ly/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\bit.ly\COVID19parenting)  [tiny.cc/COVID19parenting](file:///C:\Users\jmmclaren\Dropbox\COVID-19\tiny.cc\COVID19parenting)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |