**Social Media Kit**

**Panagpadakkel iti annak ti panawen ti COVID-19**

Ti coronavirus disease (COVID-19) nga pandemya ket naapektaran na ti pamilya ditoy sangalubungan. Nagsara dagiti eskuelaan, nag-work-from-home wenno nagtrabaho uneg balay ti tattao, ken kasapulan nga makiinnadayu ti tao — daytoy ket narigat ti asinnoman, nangnangruna kadagiti nagannak. Maysa nga grupo ti nakitipun ken ti Parenting for Lifelong Health tapnu maikkan dagiti nagannak ken taga-aywan ti tips nga makatulong nga kayanen ti new (temporary) normal wenno baru nga normal.

**Note:** Dagitoy nga mensahe ket mabalin nga ibagay iti naduma-duma nga social media platforms pati Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, etc.; pati tags ket mabalin nga ibagay kadagiti target audience basta saan nga mabaliwan ti pictures ken adda dagiti website ti WHO, UNICEF, wenno Parenting for Lifelong Health COVID-19 tapnu manayunan pay ammu da.

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

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

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

**Link para kadagiti ebidensiya:** [ditoy](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Mensahe para Twitter/Facebook/Instagram** |
| **SM Squares_Page_01** | Ti panagrikep ti eskuelaan ket nakaapekto ti 1.5 bilyon nga ubbing.  I-check mo dagitoy tips para nagannak tapnu matulungan ka nga kayanen kadaytoy nga #COVID19:  ✅Kanayunen a Positibo  ✅Agaramid ti routine  ✅Ag-one-on-one time kayo  ✅Kayanen ti stress  ✅Panagsarita panggep COVID-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 100+ languages.  #COVID19Parenting |
| SM Squares_Page_02 | Kasaritam ti anak mo panggep #COVID19.  Adda nangngeg dan. Ti panagulimek ken paglimed ket saan nga makaprotekta kadagiti annak tayo. Ti panagipudno ken nakalukat nga panagpanpanunot ti makatulong. Panunutem nu kasanu kaadu ti maawatan da. Sika ti pinakamakaammu kaniyada.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **SM Squares_Page_03** | Ag-one-on-one time kayo ken ti annak mo!  Ti panagrikep dagiti eskuelaan ket maysa nga panawen tapnu mapaimbag ti relasyon tayo kadigiti annak tayo. Ti One-on-One time ket libre ken naragsak: ag-drawing, agsala ken awan cellphone wenno TV. Daytoy ket makatulong iparikna nga dagiti annak ket masalakniban ken maay-ayat.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **SM Squares_Page_04** | Kanayunen a Positibo!  Narigat ti makarikna ti nasayaat nu dagiti ubbing tayo ket makaringgur. Kanayun tay nga ibaga nga "Isardeng mo dayta!" Ngem ti annak ket mas tungpalen da tayo nu ikkan tay isuda ti positibo nga instruction wenno bilin ken dayawen dagiti nasayaat nga ubra da.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **SM Squares_Page_05** | Maringringguran ka kadagiti annak mo dita balayyu?  Makapukpukkawen ka? Amin nga ubing ket aglukuluko - gagangay dayta. Ti pag-anawa nga sigud ti madi nga ugali da ket makatulong. Padasem nga iturong ida ti nasayaat nga ugali. Anawaem, protektaram, ken dayawem!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **SM Squares_Page_06** | Agtalna ken kayanen ti stress  Napunnu tao ti balay yu? Stressed kan? Ti #COVID19 ket stressful nga panawen. Iyisturyam ti marikriknam. Aginana ka biit. Aywanam ti bagbagim tapnu maaywanam ti annak mo. Kayam dayta!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **SM Squares_Page_07** | Agaramid ti Routine!  Ti nakaplano nga aldaw ket makatulong nga maiparikna kadagiti ubbing nga protektado da ken al-alisto da nga maaywanan.  Padasen nga agusar ti timetable nga adda assignment, ay-ayam, libre nga oras, exercise, ken panagbuggo ti ima. Sika makaammu ti aldaw yu.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **SM Squares_Page_08** | Siguradwem nga protektado dagiti ubbing dita internet!  Dagiti ubbing tattan ket mangibusbus iti adu a tiempo online. Makatulong daytoy kanyada a makikonekta ken kayanen ti #COVID-19 ngem makaited met daytoy ti peggad. Ana dagitoy? Ana nga tech fixes ti mabalin mo nga mausar tapnu maprotektaran dagiti annak mo?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **SM Squares_Page_09** | Agpadpadakkel ka ti anak iti napunnu nga balay?  Mabalin nga mas marigatan ka nga salakniban ken pagbalinen nga nasalun-at pamilyam iti #COVID19. Tapnu lumaka, padasem nga:  ➡️Ibingay mo ti sabali dagiti trabaho  ➡️Ag-exercise kada aldaw  ➡️Agsardeng Biit  ➡️Pagbalinen nga naragsak ti social distancing ken panagdaldalus ti bagbagi  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **SM Squares_Page_10** | Stressed ti kwarta gapu ti #COVID19?  Maysa ka kadagiti milyon-milyon nga ma-stress met. Dagiti annak nga agpagpagatang ket mabalin nga pagrugyan ti apa, ngem makatulong daytoy:  ➡️Agbiruk ka ti tumulong kaniyam  ➡️Manu ti gasgastuwen yu?  ➡️Ana dagiti nasisita ken saan nga nasisita?  ➡️Agaramid ti budget para ti pamilya nga kaduamti annak  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **SM Squares_Page_11** | Adda kanyam ti panagkaykaysa ti pamilya!  Nu lalo tayo nga ipakita ti natalna ken nasayaat nga relasyon para kadagiti annak tayo ket nalallo nga marikna da nga isuda ket nasalakniban ken maay-ayat. Positibo nga panagsasao, aktibo nga panagdengngeg kaniyada, ken manangngaawat nga tao ti solusyon💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **SM Squares_Page_12** | Milyon-milyon nga ubbing ti naapektaran ti panagrikep ti eskuelaan ken naiyaddayu da ti sabali nga tao.  Napadasam ti nagadal nga nagusar ti ay-ayamen? Mabalin nga naragsak ken masurwan na daytoy ti uray manu tawen ti tao! Adu ti klase ti naduma-duma nga ay-ayam, kitam nu ania ti kayat mo 👉#COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **SM Squares_Page_13** | Nu makapungtot tayo…  Ay-ayaten tayo dagiti annak tayo ngem dagiti stress nga it-itted ti #COVID19, kinaawan kwarta ken lockdown ket makapungtot. Daytoy dagiti tips nu kasanu nga saan nga makapungtot ken makontrol dagiti sumaruno nga steps ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | Ti panagpadakkel iti tagibi kadaytoy nga pandemya ti #COVID19 ket narigat. Haan ka nga agmaymaysa. ➡️Mabalin ka nga matulugan dagitoy impormasyon nga naibasar ti science. https://www.covid19parenting.com/  🎶Agkanta  👄Agsarita ken agisturya  😝Agay-ayam kasla kuma it-ba  😊Kayanem ti stress  📱Makikonekta kadagiti ay-ayatem |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | Ti panagpadakkel iti teenagers ket dati nga narigaten ngem lalo pay nga pinarigat ti #COVID19. Dagitoy nga #COVID19Parenting resources ket ipaawat na nu kasanu nga masuportaran ida https://www.covid19parenting.com/  🕒Mangilasin ti oras nga agkadwa kayo  🗓️Agaramid ti routines  💕Ipakita ti kinasingpet  😊Kayanem ti stress  👄Pagsaritaan ti madi nga ugali, marikrikna, ken COVID19. |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Ti #COVID19 ket nangited kadagiti nagannak ti nakaru nga stress, nangnangruna dagiti nagannak nga adda sakit na ken nagannak nga adda annak da nga masaksakit. Haan ka nga agmaymaysa. ➡️Mabalin ka nga matulugan dagitoy impormasyon nga naibasar ti science #COVID19Parenting. [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  ✅Kayanem ti stress  ✅Agaramid ti routines  ✅Mangilasin ti oras nga one-on-one kayo  ✅Dumayaw |