**Social Media Kit**

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

Parenting for Lifelong Health has created these social media squares for use by partners to provide parents with helpful materials during COVID-19. These can be adapted for various social media platforms including Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, etc. The messages can also be adapted to fit the particular target audience as long as the images remain constant with reference to further information either on the WHO, UNICEF, or Parenting for Lifelong Health COVID-19 websites (see below).

**Suggested tags:**

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

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

**Website with resources:** tiny.cc/COVID19parenting

bit.ly/COVID19parenting tiny.cc/COVID19parenting

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

Note: Tags and websites can be adjusted to meet the target audience.

|  |  |
| --- | --- |
| **Visual** | **Message for Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | 1 Под стрес сте заради затворањето на училиштата? Да го искористиме времето да градиме односи и да достигнеме цели. Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | 2 Дома сте со децата? Издвојте 20 минути дневно во кои они ќе избираат што да правите заедно. Може да им дадете идеи. Бидете без телефон или телевизија за да се фокусирате на нив. Време поминато еден-на-еден ќе им помогне да се чувствуваат сигурно и сакано. Забавувајте се! Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A drawing of a face  Description automatically generated** | 3 Вежбањето им помага на децата (и возрасните) да се опуштат и кога сме заглавени дома. Дозволете му на детето да избере музика и имајте 5-минутна забава! Може ќе ги изненадите со вашите движења... Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text  Description automatically generated** | 4 Пофалбата е моќна. Обидете се да го фалите вашето дете за нешто што успешно завршиле. Направете го тоа на автентичен начин. Тие може да не го покажат тоа, но ќе приметите како повторно ќе ја направат истата добра работа. Тоа ќе ги осигура дека внимавате и дека се грижите. Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 5 Јасни, позитивни инструкции ни го носат однесувањето кое сакаме да го добиеме. Наместо „не прави неред” користете „раскрени ги боиците” и пофалете ги кога ќе го направат тоа. Ова нема да успева 100%, но е добар почеток! Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a video game  Description automatically generated** | 6 Пофалбата е моќна алатка. Приметете добро однесување и пофалете го! Децата си играат без да се тепаат? Тивки се додека сте на телефон? Изненадете ги со пофалба за доброто однесување и тие повторно ќе го прават тоа! Тоа е ефективно родителство. Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 7 Децата дома ве излудуваат? Ви доаѓа да врескате? Направете пауза од 1 минута. Вдишете и издишете 5 пати. Потоа одговорете. Милиони родители велат дека ова многу им помага! Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of text on a black background  Description automatically generated** | 8 Заслужувате пофалба. Грижата за деца 24/7 за време на КОВИД-19 не е лесна. Потсетете се за успешните работи денес. Помислете на добрите моменти. Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, book  Description automatically generated** | 9 Гужва во домот? Под стрес сте? Социјалните медиуми и алкохолот нема многу да помогнат. Споделете ги чувствата. Направете пауза. Направете нешто за себе. Грижете се за себе за да може да се грижите за децата. Можете! Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A screenshot of a cell phone  Description automatically generated** | 10 Воспоставете рутина! Структуриран ден им помага на децата да се чувствуваат сигурно и прави да е полесно со нив да се справите. Обидете се да направите распоред за училишна работа, игри, слободно време, вежбање и миење раце. Земете ја контролата над вашиот ден. Кликнете тука за повеќе совети или следете #COVID19PARENTING  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |