**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** |
|  | 1 – Estressado com o fechamento das escolas? Vamos usar esse tempo para construir relacionamentos e alcançar objetivos. Clique aqui ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A picture containing text, sign  Description automatically generated** | 2 - Em casa com as crianças? Durante 20 minutos por dia, experimente deixá-las escolher o que vocês podem fazer juntos. Você pode sugerir algumas coisas. Nada de celular ou TV para que você possa focar nelas. Tempo a sós "olho no olho" vai ajudá-las a se sentirem seguras e amadas. Divirtam-se! Clique aqui para mais dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | 3 – Exercícios ajudam as crianças (e os adultos) a desestressar enquanto estamos todos presos em casa. Deixe seus filhos escolherem a música e tenham uma festa dançante de 5 minutos. Você pode até impressioná-los com seus passos. Clique aqui para mais dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS  [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 - Elogiar é poderoso. Experimente elogiar suas crianças ou adolescentes por algo que fizeram bem. Faça isso de maneira genuína. Eles podem até não demonstrar, mas você vai notá-los fazendo aquilo novamente. Isso também vai assegurar que você os percebe e se importa com eles. Clique aqui para mais dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS  [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** | 5 - Clareza e instruções positivas nos dão o comportamento que queremos. Substitua “*não façam bagunça*” por “*por favor, guardem suas canetas*”. E os elogie quando eles fizerem isso. Não vai funcionar 100%, mas já é um bom começo! Clique aqui para mais dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 6 - RECONHECIMENTO é uma ferramenta poderosa. Perceba o bom comportamento e RECONHEÇA-O! Crianças brincando sem brigas? Quietas enquanto você está no telefone? Surpreenda-as reconhecendo o bom comportamento delas e elas farão mais. É uma forma efetiva de cuidado parental. Clique aqui para ver dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 7 - Crianças em casa estão te deixando maluco? Você está sentindo que vai surtar e gritar com eleas? Dê a você mesmo um minuto de pausa. Respire fundo por 5 vezes e só então responda. Milhões de pais dizem que isso ajuda e MUITO!. Clique aqui para ver dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS.  [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** | 8 - Você merece reconhecimento. Afinal, cuidar de crianças 24 horas por dia, 7 dias por semana, durante a COVID-19, não é fácil. Lembre-se do que você fez bem hoje. Pense sobre os bons momentos que aconteceram. Você é incrível! Clique aqui para ver dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS.  [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** | 9 - Casa cheia? Super estressado? Ficar apenas nas redes sociais ou se afundar no álcool não vai ajudar. Compartilhe seus sentimentos. Pare um pouco. Faça algo para você. Cuide-se para poder cuidar bem dos seus filhos. Você consegue! Clique aqui para mais dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |
|  | 10 - Rotina, sim! Um dia estruturado ajuda as crianças a se sentirem seguras e facilita o cuidado. Tente fazer um quadro de horários com: atividades escolares, jogos, tempo livre, exercícios físicos e pausa para lavar as mãos. Organize seus dias. Clique aqui para mais dicas ou siga #COVID19CUIDADOSPARENTAIS.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19PARENTING @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence #COVID19 #Coronavirus @accelerate\_hub |