

COVID-19 PARENTING

Pampublikong Anunsyo

Introduction to the PSAs

1 • One-on-One time

2 • Manatiling Positibo

3 • Pananatili ng Istruktura at Regular na Gawain

4 • Negatibong Kilos

5 • Manatiling Kalmado at Pangasiwaan ang Istress

6 • Pakikipag-usap tungkol sa COVID-19

7 • Pagkatuto sa Pamamagitan ng Laro

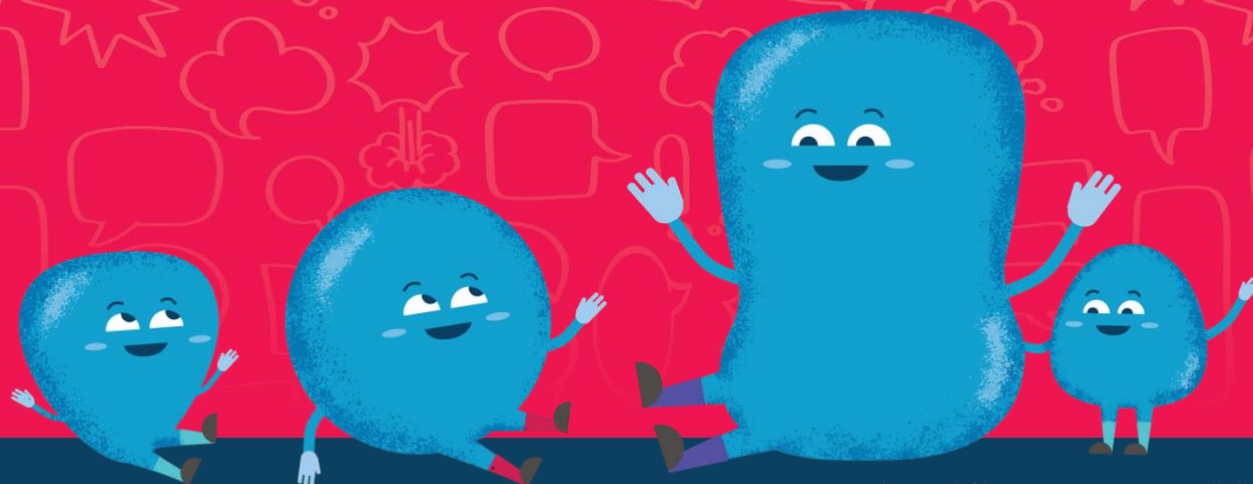
8 • Pag-alaga ng Bata sa Masikip na Tahanan at Komunidad

9 • Kapag Nagagalit Tayo

10 • Pagkakasundo ng Pamilya sa Tahanan

11 • Pagiging Ligtas ng mga Bata sa Internet

12 • Pagbu-budget ng Pamilya



Introduction to the Public Service Announcements

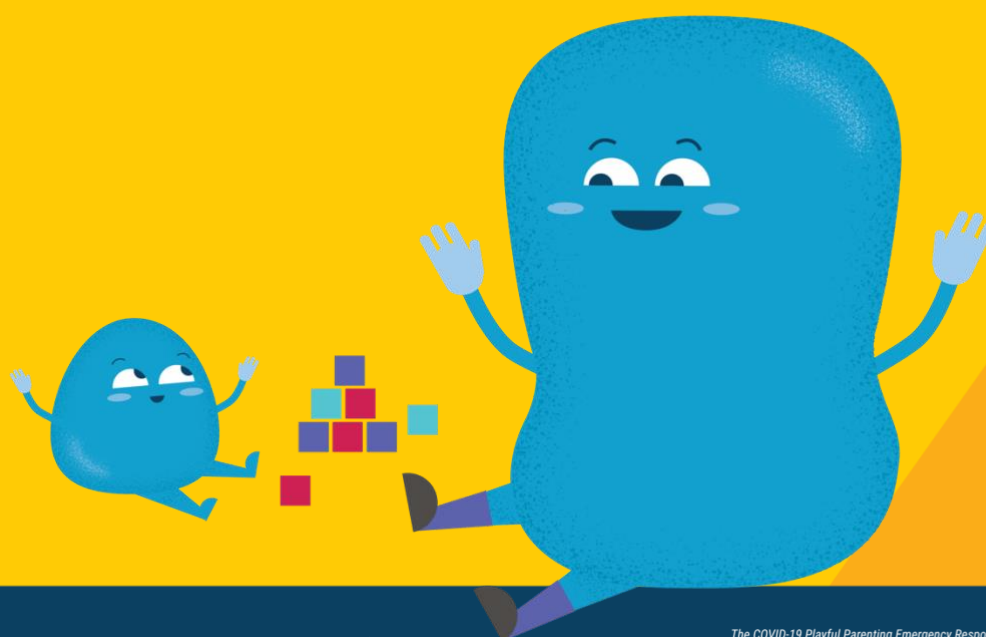
[The text below provides an introductory announcement, which can be given at the start of the announcement series.]

The coronavirus pandemic has disrupted family life around the world. Many families are struggling to keep children and teens occupied, and stress and anxiety levels are high. But we know parents still want to do the best for their children!

The ‘*Playful Parenting*’ Announcements can help. These tips have been developed by parenting experts, and cover all aspects of family life – from learning through play and managing stress to talking about COVID-19 and family budgeting.

We will be broadcasting [one]* parenting tip every day for the next [12]* days on our regular ‘*Playful Parenting*’ slot. Listen out for them at [XX]* each day. We hope they will help you cope at this difficult time – and have fun and learn with your children!

** Broadcasters can insert whatever is appropriate.*



1 COVID-19 PARENTING One-on-One Time

● Bumalik sa talatuntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

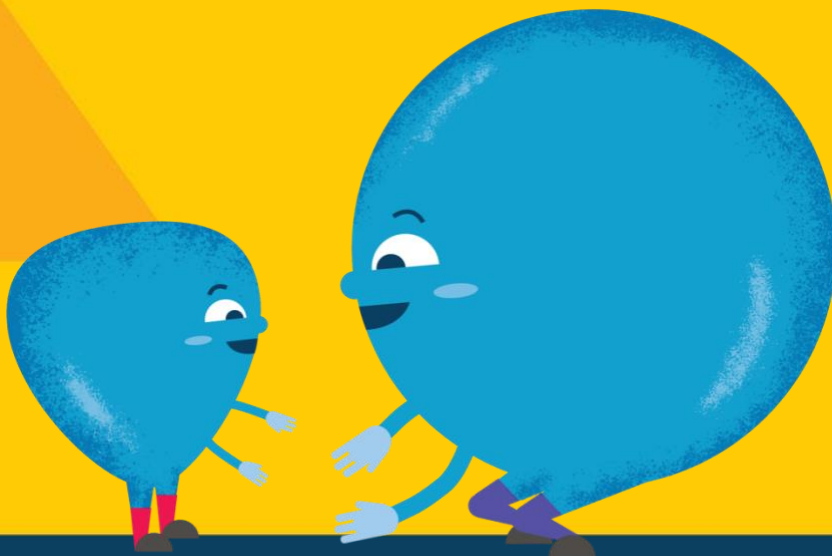
Mga tip ngayong araw:

- Ang paglaan ng panahon, o pagbigay ng one-on-one time ay ang pinakamagandang regalo na iyong maibibigay.
- Alalahanin ang tatlong ito: Makinig, Manood, at Magsaya

Pampublikong Anunsyo:

Maraming pamilya ang nahihirapan sa lockdown na ito, pero may mga madali at walang-bayad na gawaing maaaring gawin. Subukang mag-one-on-one time kasama ang iyong mga anak, bata at teenager, bawat araw. Pwede itong mga gawain na sila ang pumili--gaya ng pagbabasa ng kuwento. O pakikipagkuwentuhan tungkol sa mga paboritong celebrity ng iyong teenager na anak. Maaari ring paghuhugas ng plato o paglilinis ng bahay habang kumakanta. Mararamdaman ng iyong mga bata na importante sila at mahal mo sila.

Kahit na dalawampung minuto lang sa isang araw kasama ang iyong mga anak ay makakatulong sa panahong ito. Alalahanin: Makinig, Manood, at Magsaya!



2 COVID-19 PARENTING Manatiling Positibo

2 Bumalik sa taluntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

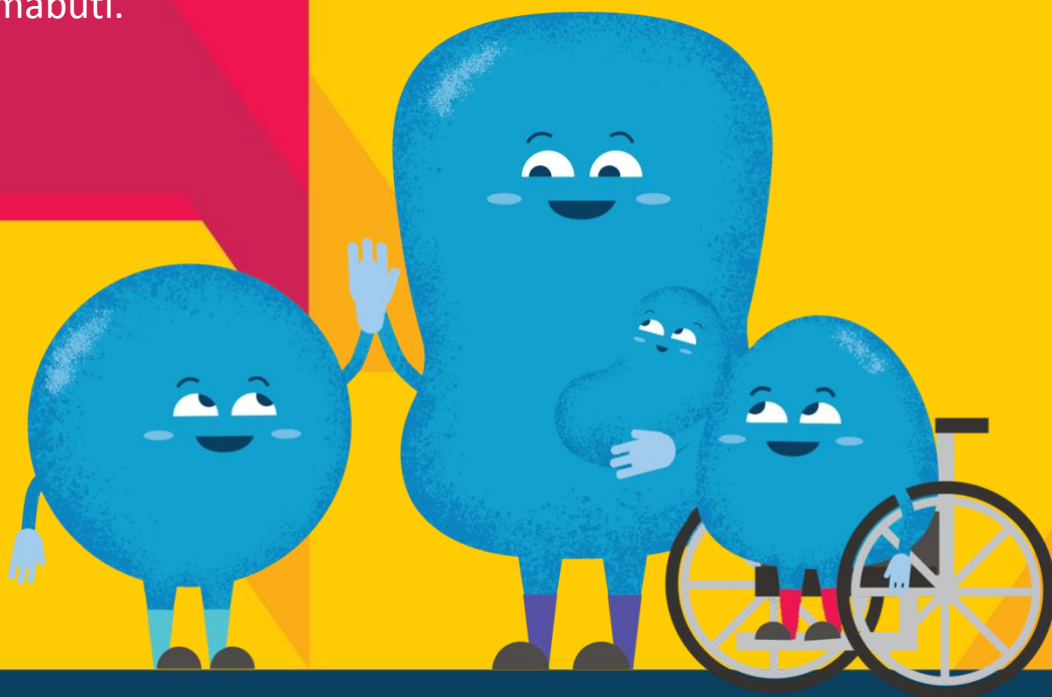
- 1 Ugaliing maging positibo.
- 2 Malayo ang mararating ng papuri.
- 3 Tanungin ang sarili--meron ba akong nasasabing maganda bawat araw?
- 4 Maging tapat -- maging malinaw -- maging mabuti.

Pampublikong Anunsyo:

Kapag hindi nakakalabas ng bahay ang mga anak, maari silang mainis at lumabag sa mga patakaran. Pero, mayroon kang mga pwedeng gawin!

Purihin ang magandang kilos o gawain ng iyong mga anak. Makakatulong ito upang pagbutihin nila ang kanilang mga kilos at gawain.

Tanungin ang sarili--meron ba akong nasasabing maganda bawat araw? Purihin din ang sarili. Maipagmamalaki ka ng buong bayan.



3 COVID-19 PARENTING

Pananatili ng Istruktura at Regular na Gawain

➔ Bumalik sa taluntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

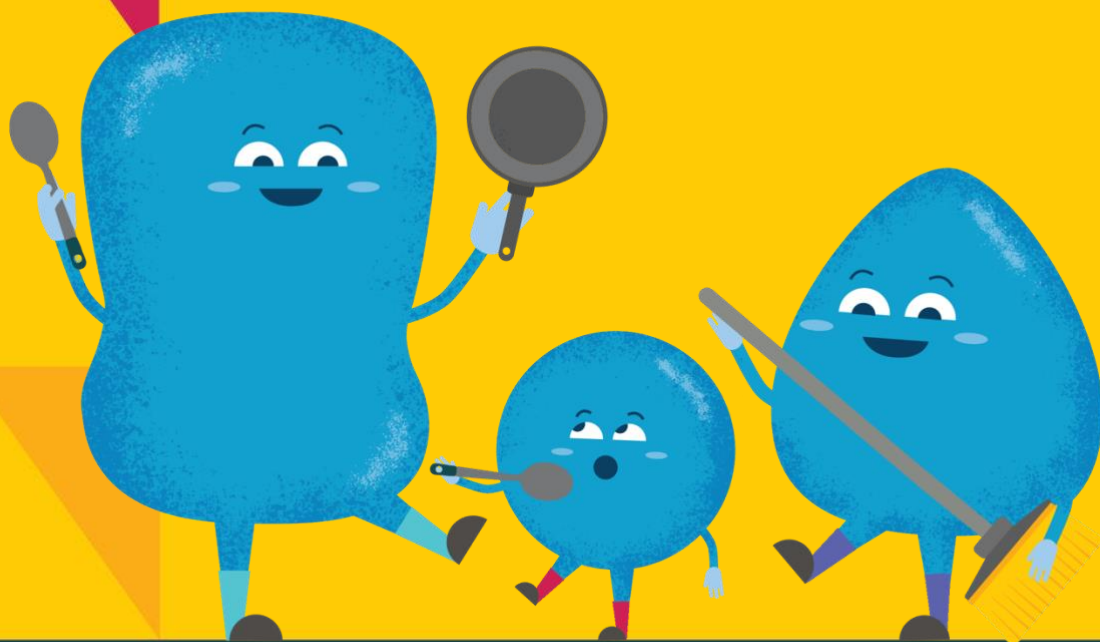
- ➔ Sumayaw ng stop-dance para makapag-ehersisyo.
- ➔ Ayusin ang araw para makapagtrabaho at makapaglaro.
- ➔ Magkaroon ng iba't ibang gawain para sa isang masayang araw.

Pampublikong Anunsyo:

Mahirap para sa iyong mga anak at sa iyo na sarado ang mga paaralan at hindi maaaring lumabas. Kung magkakaroon ng istruktura sa tahanan, maaari pa ring manatiling positibo.

Planuhin ang araw na kasama ang mga gawaing bahay, gawaing pampaaralan, laro, at pahinga. Maaaring isama at tumulongang mga bata sa paggawa ng plano.

Kung kayang mag-ehersisyo araw-araw ay gawin ito. Maaaring magsayawan sa loob ng bahay. Ilabas at gamitin ang natatagong enerhiya!



4 COVID-19 PARENTING Negatibong Kilos

Bumalik sa taluntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

- Ang negatibong kilos ay isang liko lang mula sa mabuting kilos. Tulungan ang iyong mga anak na lumiko.
- Iwasan, pangalagaan, at purihin.
- Pinapakita ng mga bata ang kanilang damdamin sa kanilang kilos.

Pampublikong Anunsyo:

Ang lahat ng bata ay nakakagawa ng mga negatibong kilos. Dahil hindi makalabas, maaring nahihirapan silang kumilos nang maayos. Maari silang tulungan upang mabawasan ang mga negatibong kilos na ito.

PURIHIN sila sa kanilang mabuting kilos o gawain. Importante ito para sa lahat—mula sa sanggol hanggang sa mga teenager.

Kung nakakagawa sila ng hindi kaaya-ayang kilos, bigyan sila ng warning para magkaroon ng pagkakataon na kumilos nang tama. Gumamit ng konsekwensya sa sa kanilang negatibong kilos (tulad ng panandaliang pagkuha ng laruan). Pagkatapos, bigyan sila ng pagkakataong nakagawa ng mabuting bagay -- at purihin sila kapag nagawa ito. Iwasan, pangalagaan, at purihin.



5 COVID-19 PARENTING

Manatiling Kalmado at Pangasiwaan ang Stress

🔍 Bumalik sa taluntunan

📄 I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

🌐 Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

- Nakaka-istress talaga ang panahon ngayon. Alagaan ang sarili, para masuportahan mo rin ang iyong mga anak.
- Maaaring mag-isa ka, pero hindi ka nagiisa.
- Subukan ang panandaliang pahinga.
- Gumawa ng mabuting bagay para sa iyong sarili.
- Pakinggan ang iyong mga anak.

Pampublikong Anunsyo:

Sa lahat ng nag-aalaga ng mga anak sa tahanan, karapatdapat kang purihin! Alam nating nakaka-istress ito, kaya bigyan mo rin ng oras ang sarili mo. Kapag pakiramdam mo'y nag-iisa ka lang, maghanap ka ng kausap. Kapag tulog na ang mga bata, magpahinga ka na rin.

Subukan itong panandaliang humpay. Umupo, ipikit ang mga mata. Pakinggan ang iyong paghinga, papasok at palabas. Pansinin kung ano ang iyong nararamdaman. Kapag handa ka na, maaari mo nang buksan ang iyong mga mata.

Ingatan ang sarili, para maalagaan mo ang iyong mga anak!



7 COVID-19 PARENTING

Pagkatuto sa Pamamagitan ng Laro

Bumalik sa taluntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

- 1 Ang laro ay seryosong bagay.
- 2 Ang paglalaro ay isang magandang paraan para matuto.
- 3 Ang paglalaro ay masaya para sa lahat ng edad.
- 4 Kahit sa maliit na tahanan, kaya natin maglaan ng panahon at espasyo para maglaro.

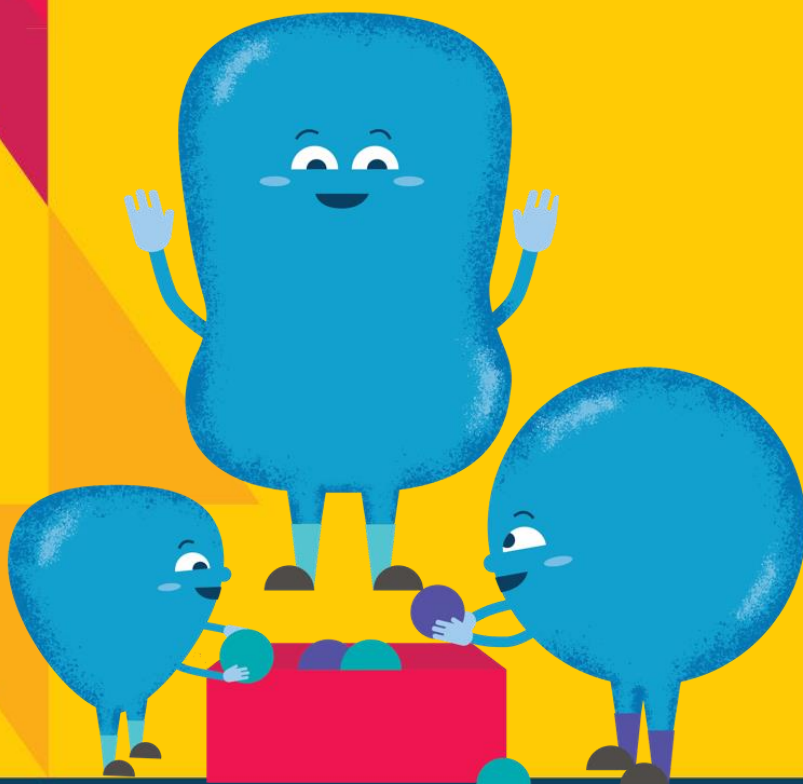
Pampublikong Anunsyo:

Nasa bahay lang kasama ang mga anak? Maaari silang matuto sa pamamagitan ng laro.

Subukang gumawa ng larong kumikilos. Sumayaw at sumigaw ng "Hinto!". Tapos, magsabi ng pangalan ng hayop at gagayahin ng lahat ang hayop na iyon.

Gumawa ng kwento—isa isang magsasabi ng pangungusap.

Maaari kang tanungin ng anak mo parang isang quiz!



8 COVID-19 PARENTING

Pag-aalaga ng Anak sa Masikip na Tahanan at Komunidad

Bumalik sa taluntunan

Click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

- 1 Mahirap kung nakatira sa masikip na tahanan.
- 2 Alalahanin ang mga patakaran at tulongan ang mga anak na maintindihan ito.
- 3 Gawin itong katuwa-tuwa.
- 4 Maganda ang pag-ebersisyo para sa katawan at sa isipan.
- 5 Ibahagi ang bigat--gumawa ng schedule at sundin ito

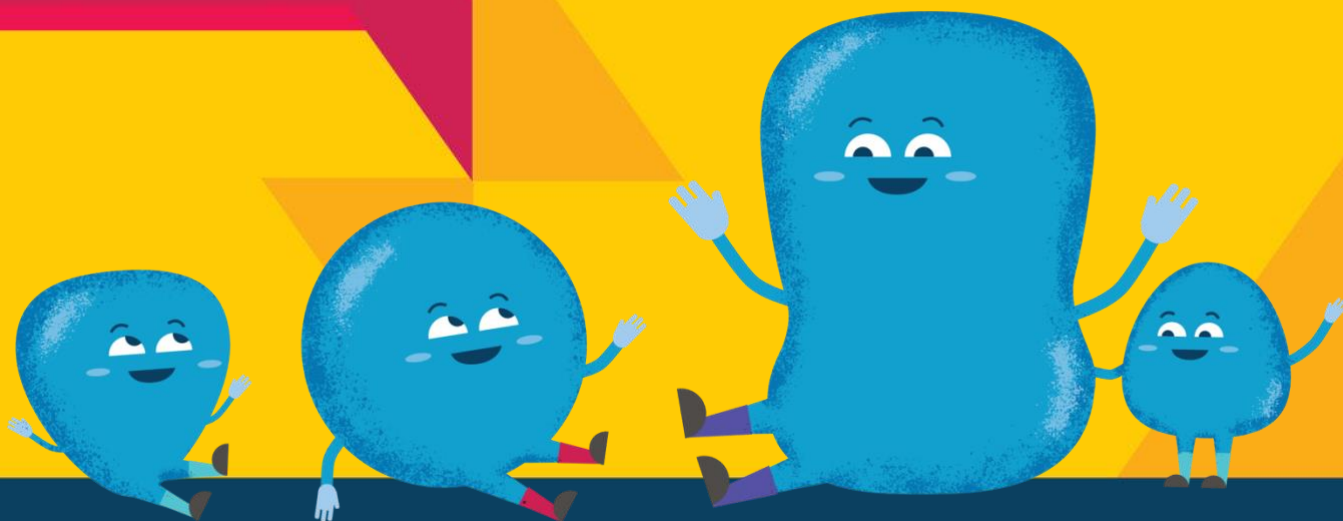
Pampublikong Anunsyo:

Kung tayo ay nasa masikip na tahanan at komunidad, mahirap ang lockdown para sa mga anak—pati na rin sa atin!

Kung nagagawa ng iyong mga anak ang physical distancing, paghuhugas ng kamay, at pagtigil sa bahay, sabihin mong pinagmamalaki mo sila!

Subukang mag-ebersisyo kasama ng mga anak araw-araw—kahit na patalon talon lang sa bahay. Makaktulong ito upang manatili tayong malusog at makakabawas ng stress.

Kung masyado nang marami ang nangyayari, humingang malalim nang limang beses. Mahusay ka sa iyong mga ginagawa!



9 COVID-19 PARENTING Kapag Nagagalit Tayo

Bumalik sa taluntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

- 1 Maaring magdulot ng galit ang COVID-19.
- 2 Umalis muna nang ilang minuto hanggang maging kalmado.
- 3 Sa bawat bagay nakakagalit, mayroong mga bagay na nagpapangiti sa iyo. Hamunin ang sarili na hanapin ang mga bagay na nagbibigay saya!
- 4 Paisa-isa lamang kada araw

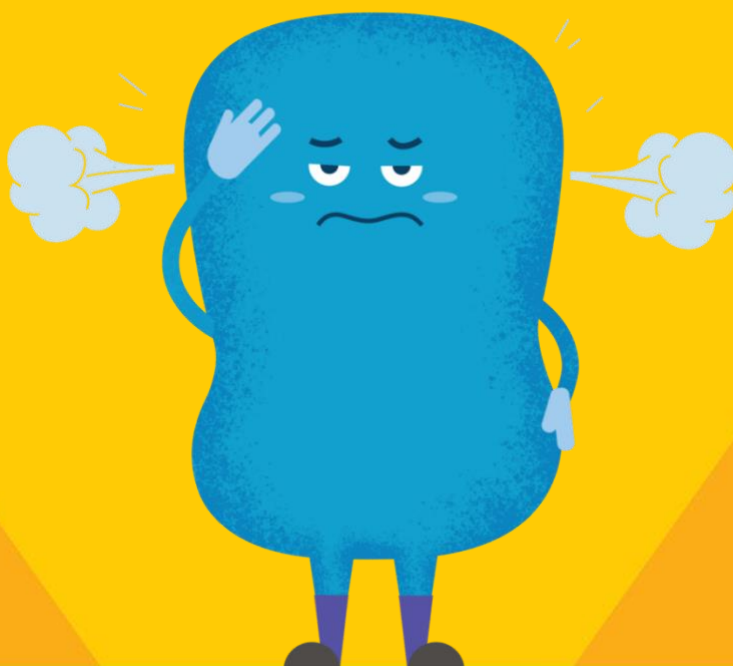
Pampublikong Anunsyo:

Ang lockdown at ang pangamba ay maaaring maging sanhi ng ating pagkagalit sa ating mga anak. Maaaring makatulong ang mga simpleng bagay na ito.

Subukang humingang paloob at palabas nang limang beses para kumalma.

Bawasan ang pag-inom o huwag nang uminom, lalo na kung gising pa ang mga bata.

Ang sabi ng siyensya, kapag hindi natin sinisigawan o hinahampas ang ating mga anak, nakakatulong ito sa pagdebelop ng utak ng iyong anak. Isa itong tunay na tagumpay!



10 COVID-19 PARENTING

Pagkakasundo ng Pamilya sa Tahanan

2 Bumalik sa taluntunan

I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

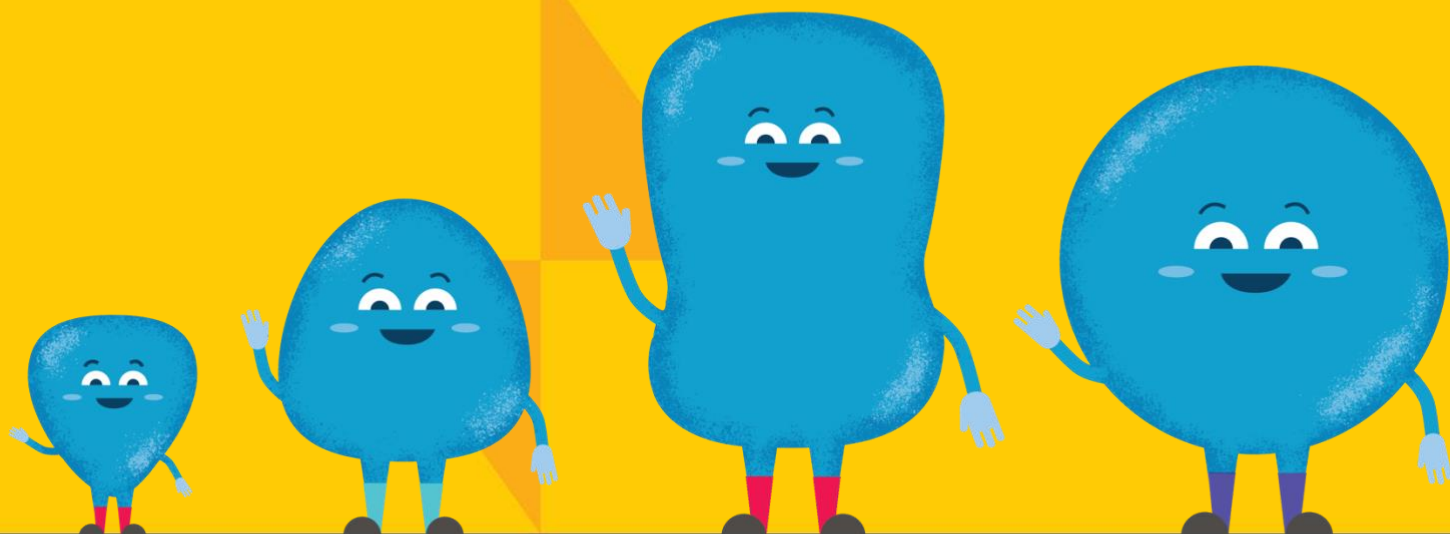
- Kung hindi maiiwasan ang pag-iisa—tanggapin ito at gawing masaya.
- Kung kaya ng lahat na kumanta, maaaring gumawa ng kanta ang pamilya.

Pampublikong Anunsyo:

Mahirap para sa lahat na pareparehas lang lagi ang kasama sa bahay. Pero malaki ang epekto ng ating pagkilos sa ating mga anak—at maaapektuhan nito ang kanilang pakikisalamuha sa buong pamilya.

Subukang gumamit ng positibong pananalita. Sabihin sa iba kung ano ang gusto mong gawin nila sa halip na ang ayaw mong gawin nila. Purihin sila kung wasto ang ginawa nila. Subukang ibahagi ang bigat ng responsibilidad sa mga nakatatandang miyembro ng pamilya—at isama ang mga bata sa mga gawaing angkop sa kanilang edad.

Tandaan, mahirap ang panahong ito para sa lahat, ngunit ang mga munting hakbang na ito ay makakatulong sa mas maayos na pagkakasundo ng buong pamilya.



Mga tip ngayong araw:

- 1 Alamin ang mga benepisyo, alamin ang panganib.
- 2 Sa iyo nakasalalay ang kaligtasan ng iyong anak sa paggamit nila ng internet-- patnubayan, bantayan, at gumawa ng magagandang gawi at mag-isip nang tama.
- 3 Gabayan ang iyong anak, at sagutin ang kanyang mga katanungan -- makakatulong ito nang malaki!

Pampublikong Anunsyo:

Dumadalas na ang mga bata at teenager sa paggamit ng internet. Nakakatulong ito upang upang ipagpatuloy ang kanilang buhay.. pero marami rin itong panganib.

May mga tao na ang target ay mga bata para sa sexual na gawain, masamang nilalaman, o pagbabahagi ng mga personal na impormasyon na maaaring makasama sa mga bata.

Ang pinakamagandang paraan para panatiliing ligtas ang mga bata sa internet ay ang pagkakaroon ng kasunduan kung PAANO at GAANO KATAGAL ang paggamit ng internet. Gumamit ng mga parental control. Maglaan ng panahon "offline" para sa iba pang mga gawain. Higit sa lahat, kausapin ang iyong mga anak. Ang bukas na komunikasyon ang maglalayo sa kanila mula sa panganib!



12 COVID-19 PARENTING

Pagba-budget ng pamilya kapag stressed sa gastos

🔄 Bumalik sa taluntunan

👉 I-click ito para sa mga bagay na batay sa ebidensya

🗣️ Ibang wika

Mga tip ngayong araw:

- Gumawa ng budget na tutugon sa pangangailangan ng buong pamilya.
- Laging maging handa--planuhin ang mga pangangailangan at mga bagay na gustong bilhin.
- Kung sakaling humarap sa hirap dulot ng COVID-19, kinakailangang may nakahandang pera.

Pampublikong Anunsyo:

Maraming tao ang nai-istress ngayon sa pera dahil sa COVID-19. Pero mayroong mga bagay na maaari mong gawin.

Alamin ang mga tulong mula sa gobyerno at sa mga organisasyon sa komunidad. Maghanap ng anunsiyo o patalastas, at magtanong sa ibang tao.

Gumawa ng pampamilyang budget kasama ang iyong mga anak at teenager. Pag-usapan ang kailangang gastusin bawat buwan. Makakatulong ito sa stress, at makakatulong upang makaraos sa panahong ito.

