

PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Public Service Announcements

Introduction to the PSAs

1 • One on One time

2 • Ipadagos an pagiging positibo

3 • Pagkakaigwa nin istruktura asin regular na mga gigibohon

4 • Pagpapastidyo

5 • Kumalmar asin manehuhon ang stress

6 • Urulay-ulay tungkol sa COVID-19

7 • Pagkanuod sa paagi kan kawat

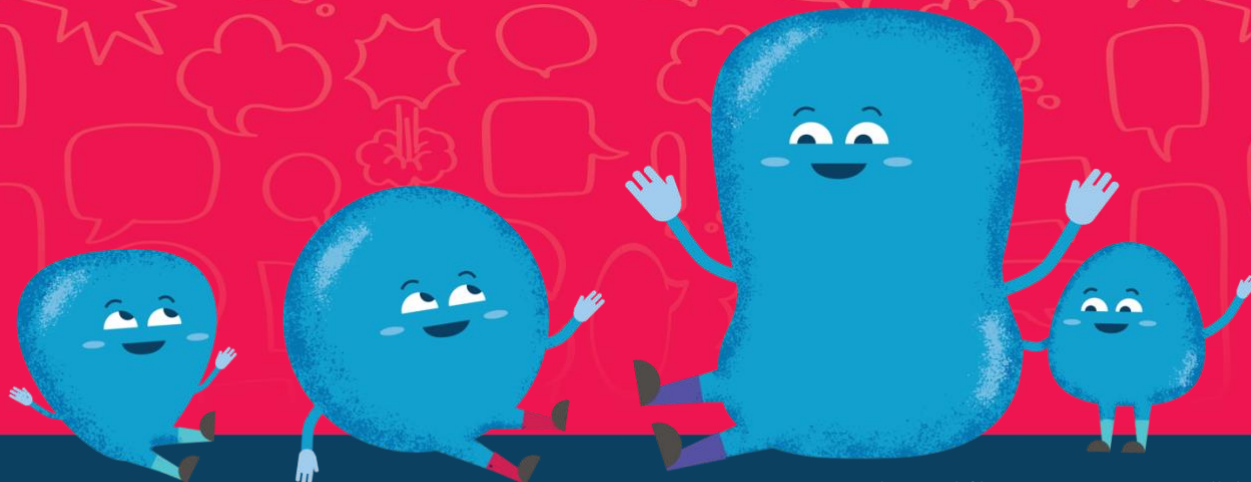
8 • Pagiging mga magurang sa mga surusuang harong asin komunidad

9 • Pag Kita Naaanggot

10 • Pagkakasundo sa laog kan pamilya

11 • Siguraduhong pirming ligtas an mga aki online

12 • Pag-budget kan 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.*



PAGIGING MAGURANG SA 1 PANAHON NIN COVID-19 One-on-One Time

● Balik sa index

↳ [click ini para sa Mga Pag-aadal](#)

↳ [Iba pang mga tataramon](#)

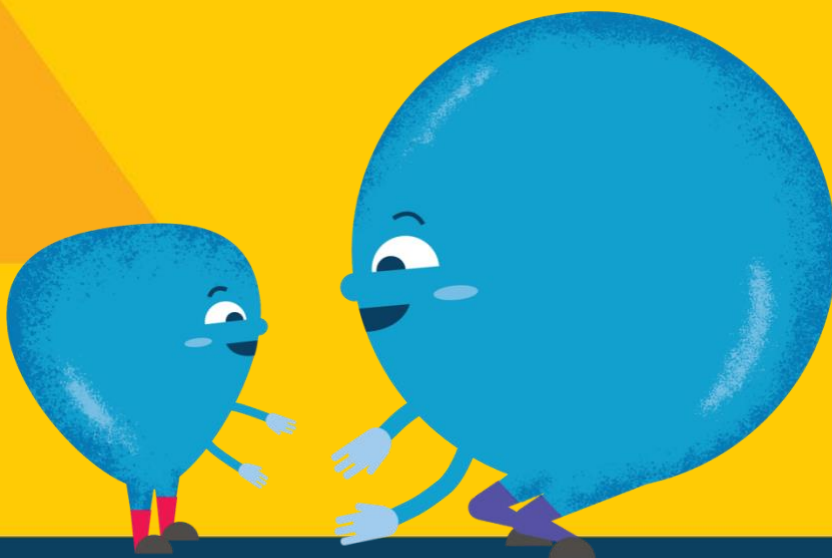
Tips para sa aldaw na ini:

- One-on-one time ang pinakamarhay na regalong pwede mong itao.
- Dae paglingawan: "Magdangog, Magdalan asin Magngirit"

Paisi:

Masakit ang lockdown para sa kadaklang pamilya, alagad may mga pwedeng gibuhon na madali asin libre. Purbarang aroaldaw magkaigwa ning one-on-one time kaibahan ang mga aki asin mga hoben. Pupuwedeng sinda ang magpili ning gigibuhon – iristoryahan tungkol sa paborito nindang artista. Pupuwedeng paghugas ning mga plato o kaya paglinig habang nagkakaranta. Mapapamati mo sa mga aki na sinda importante asin pinapadangat.

Makakatabang ang beinte minutos kada aldaw ngarig maka-agi sa masakit na panahong ini. Dae paglingawan: Magdangog, Maghiling asin Magngirit!



PAGIGING MAGURANG SA 2 PANAHON NIN COVID-19 Pagiging positibo sana

2 Balik sa index

1-click ini para sa Mga Pag-aadal

Iba pang mga tataramon

Tips para sa aldaw na ini:

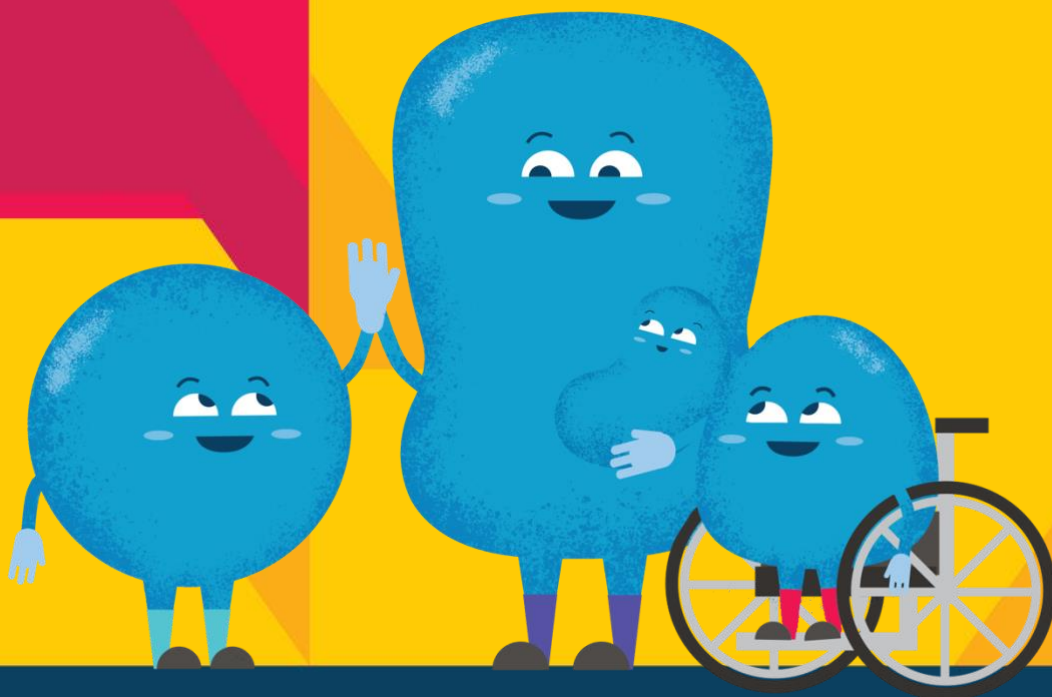
- 1 Ipadagos an pagiging positibo.
- 2 Harayo ang maaabot kan kaomawan.
- 3 Haputon ang sadiri – may marhay akong tinaram kada aldaw?
- 4 Magpakatotoo – maging klaro – magpakaboot.

Paisi:

Pag ang mga aki asin hoben nakatiner sana sa harong, pupuwede sindang masuya asin dae mag-otob sa mga patakaran sa harong. Alagad may mga magiginibo ka!

Bantayan asin kaomawan ang mga aki asin hoben 'pag sinda nakagibo ning maray. Makakatabang ini sa saindang pagtalubo.

Aputon ang sadiri—may nasabutan akong maray sa kada aldaw na nag-agi? Asin kaomawan ang sadiri. Ang buong nasyon may pag-omaw saimo.



PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

➔ [Balik sa index](#)

[I-click ini para sa Mga Pag-aadal](#)

[Iba pang mga tataramon](#)

3 Pagkakaigwa nin istruktura asin regular na mga gigibohon

Tips para sa aldaw na ini:

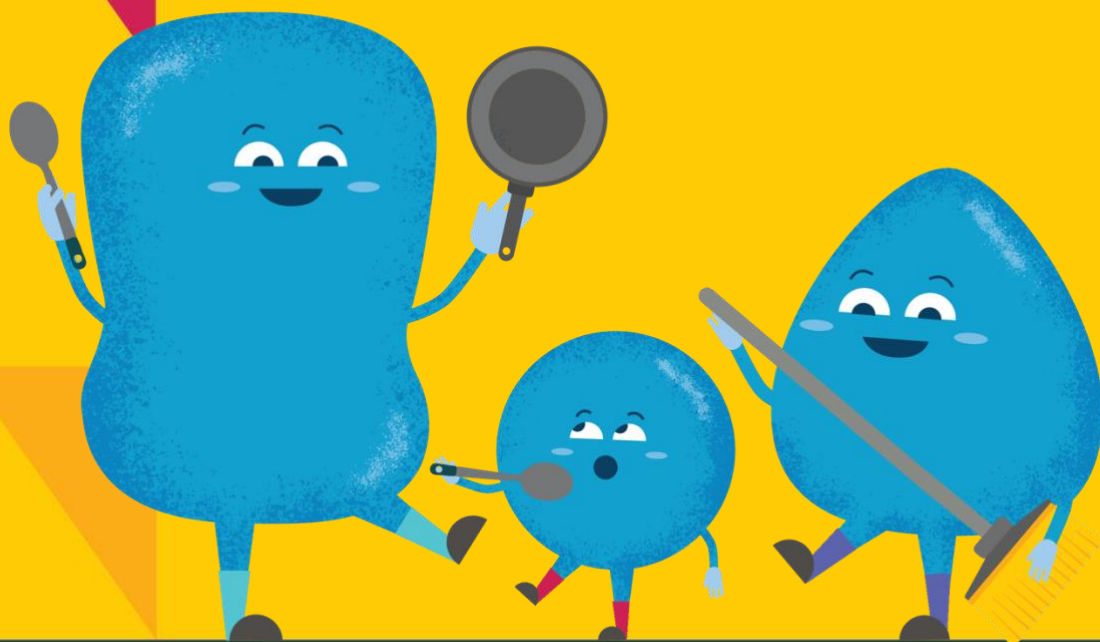
- ➔ Magkawat ning stop dance ngarig makapag-exercise na dagos.
- ➔ Planuhon ang aldaw minasunod sa trabaho asin kawat.
- ➔ Magkaigwa ning iba-ibang gibuhon ngarig maogma ang aldaw.

Paisi:

Masakit para sa mga aki, hoben asin saimo pag mayong klase tapos dae makaluwas. Makakatabang ang pagkakaigwa ning plano kung anong gigibuhon sa saindong aldaw.

Planuhon ang aldaw na kabali ang mga gibuhon sa harong, schoolwork, karawat asin pag-ayahay. Puwedeng magtabang ang mga aki sa pagplano.

Kung kaya, mag-exercise aroaldaw. Pupuwedeng magkawat ning stop dance sa harong. Mag-enjoy ka!



PAGIGING MAGURANG SA 4 PANAHON NIN COVID-19 Pagpapastidyo

🔍 Balik sa index

🔍 I-click ini para sa Mga Pag-aadal

🔍 Iba pang mga tataramon

Tips para sa aldaw na ini:

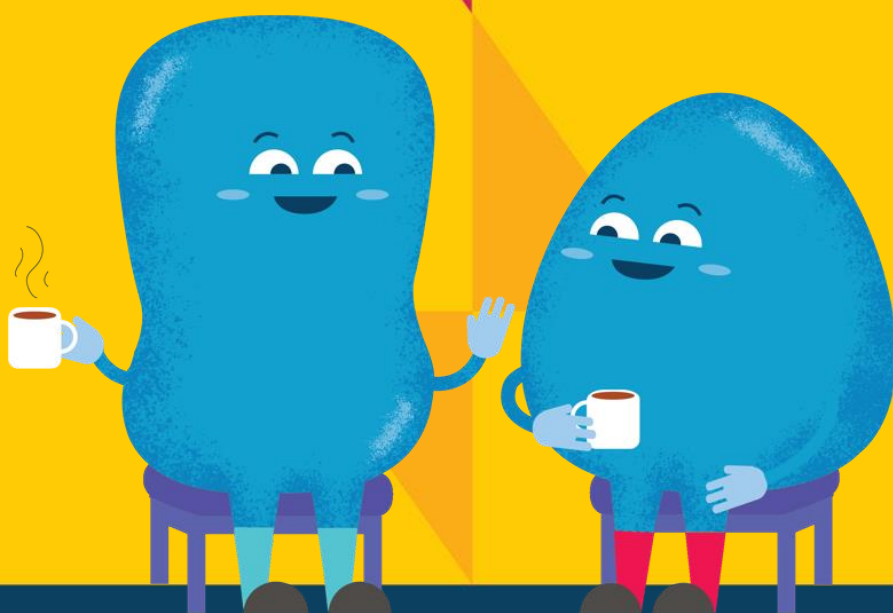
- An pagpapastidyo pirming yaon sana. Tabangan an mga aki na mabawasan ini.
- Maglikay, magprotektar, asin magomaw.
- An mga aki napapasali an mga namamati sa saindang mga gibo.

Paissi:

Gabos na aki asin hoben nagpapastidyo. Lalo na 'pag nakatiner sana sa harong. Kaya mong bawasan ang mga pangyayaring ini.

Kaomawan sinda 'pag may nagigibong maray. Ini importante para sa gabos—poon mga umboy asin mga hoben.

Kun sinda nagpapastidyo, pagsabihan muna ngarig matawan nin pagkakataon magtultul. Kastiguhon kun dae nagpopormal (arog kan pag-embargo nin kawatan). Pagkatapos, tawan man naggad nin pagkakataong magtultul – asin omawon sinda para digdi. Maglikay asin magomaw.



PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Kumalmar asin manehuhon ang stress.

[Balik sa index](#)

[I-click ini para sa Mga Pag-aadal](#)

[Iba pang mga tataramon](#)

Tips para sa aldaw na ini:

- Masakit an panahon ngunyan. Pangatamanan an sadiri ngarig masuportahan an saimong mga aki.
- Maski nasa harong lang dae ka nagsosolo solo.
- Purbarang mag-ayahay.
- Maggibo nin maray para sa sadiri.
- Magdangog sa mga aki nindo.

Paisi:

Gabos na nag-aaling nin mga aki asin hoben sa harong – saludo kami saindo! Aram mi na ini nakaka-stress, kaya dae paglingawan na tawan nin oras ang sadiri nindo. Kung namumundo, makiulay sa iba. Kun ang mga aki turog na, magpahingalo.

Purbaran ining simple pause. Magtukaw, ipikit an mga mata. Dangugon an hinangos. Malisiahan an saimong namamatean. Kun ika preparado na, bukaan an mga mata.

Ingatan ang sadiri ngarig masuportahan ang saindong mga aki!



PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Urulay-ulay tungkol sa COVID-19

🔍 Balik sa index

🔍 I-click ini para sa Mga Pag-aadal

🔍 Iba pang mga tataramon

Tips para sa aldaw na ini:

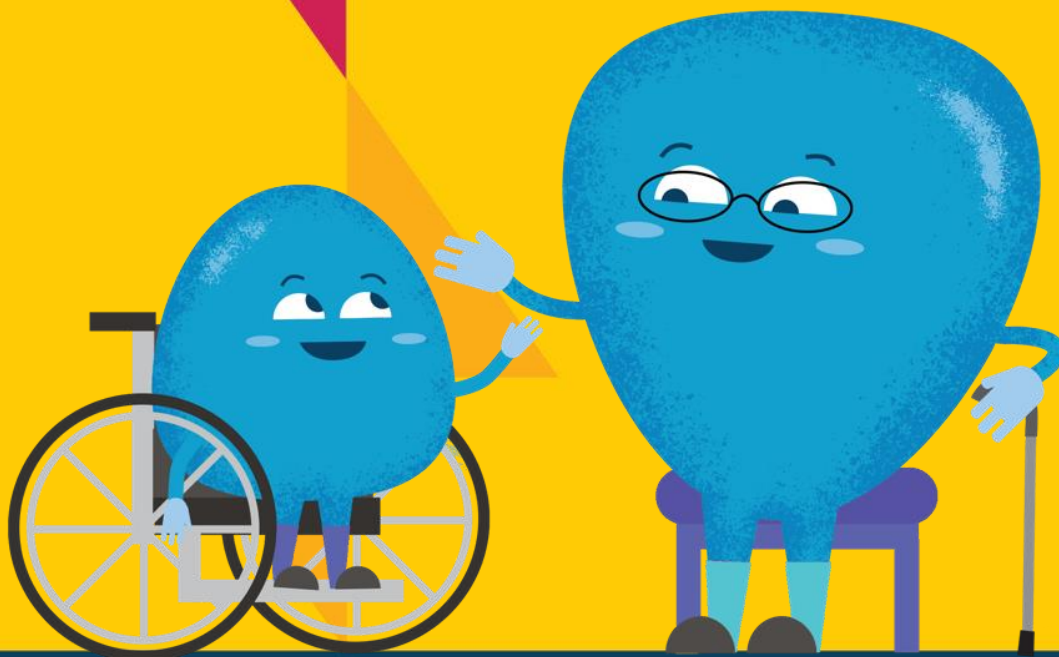
- COVID-19 – an bago ngunyan.
- An pagkaaram kapangyarihan – makiulay nin bukal sa loob asin prank.

Paisi:

Naghahadit na makiulay sa mga aki asin hoben tungkol sa Coronavirus? Prankahun sinda.

Tawan sinda nin pagkakataon maghapot. Magsimbag nin totoo. Kun dae mo aram an simbag, ok lang ini aminon. Dakol pang bagay an pinupurbaran tang maaraman.

I-eksplikar na an COVID-19 daeng koneksyon sa itsura o kun saen hali an mga tawo. Kaya tang alalayan an mga may helang. Tukduan sinda na magin mga bayani, bakong magpara-daog-daog o mang-iwal.



7 PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Pagkanuod sa paagi kan kawat

[Balik sa index](#)

[I-click ini para sa Mga Pag-aadal](#)

[Iba pang mga tataramon](#)

Tips para sa aldaw na ini:

- An pagkawat seryosong bagay.
- An pagkawat marhay na paagi para makanood.
- An pagkawat maogma para sa gabos.
- Maski sa pinakasadit na harong, kaya mong magkaigwa nin oras asin espasio para magkawat.

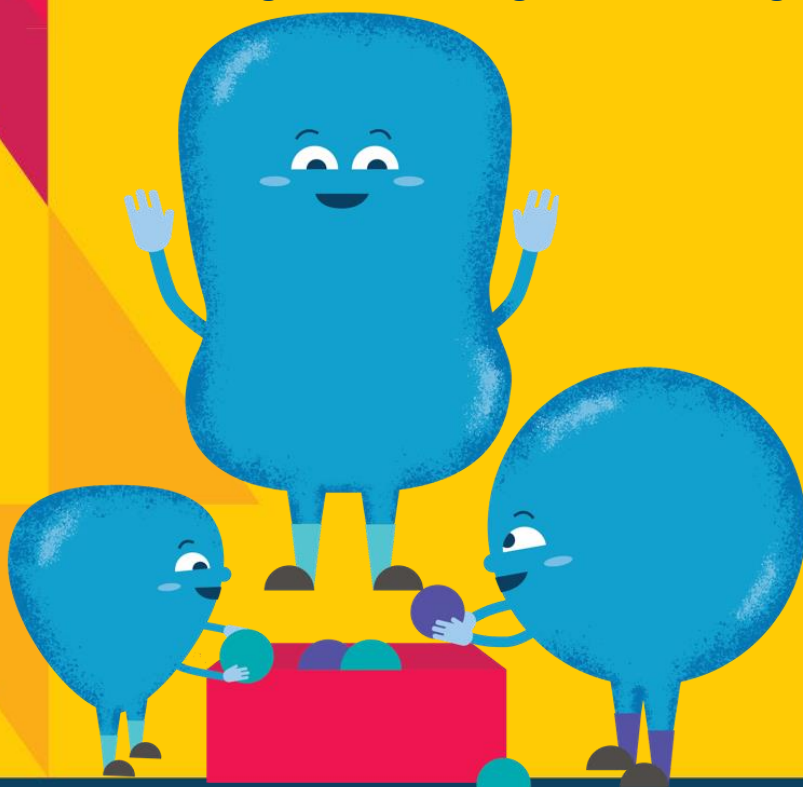
Paissi:

Nakatiner sa harong kaibahan an mga aki asin hoben? Makakanood sinda sa siring kan pagkawat.

Purbaran ang stop dance. Magbara-bayle tapos magkurahaw nin, "Stop!" Magtaram nin pangaran nin hayop asin gabos maghiro-hiro arog kan hayop na nasambitan.

Magdugtungan para makagibo ning istorya – ang bawat saro dapat makagibo ning sentence.

Tabangan an saimong hoben na maghapot.



Tips para sa aldaw na ini:

- 1 Masakit pag surusuan.
- 2 Dae paglingawan ang mga panundon asin tabangan an mga aking maintindihan an mga ini.
- 3 Mag-enjoy.
- 4 Ang pag-exercise maray para sa hawak asin sa isip.
- 5 Bangaon an mga gibohon – maggibo nin schedule asin sunudon ini.

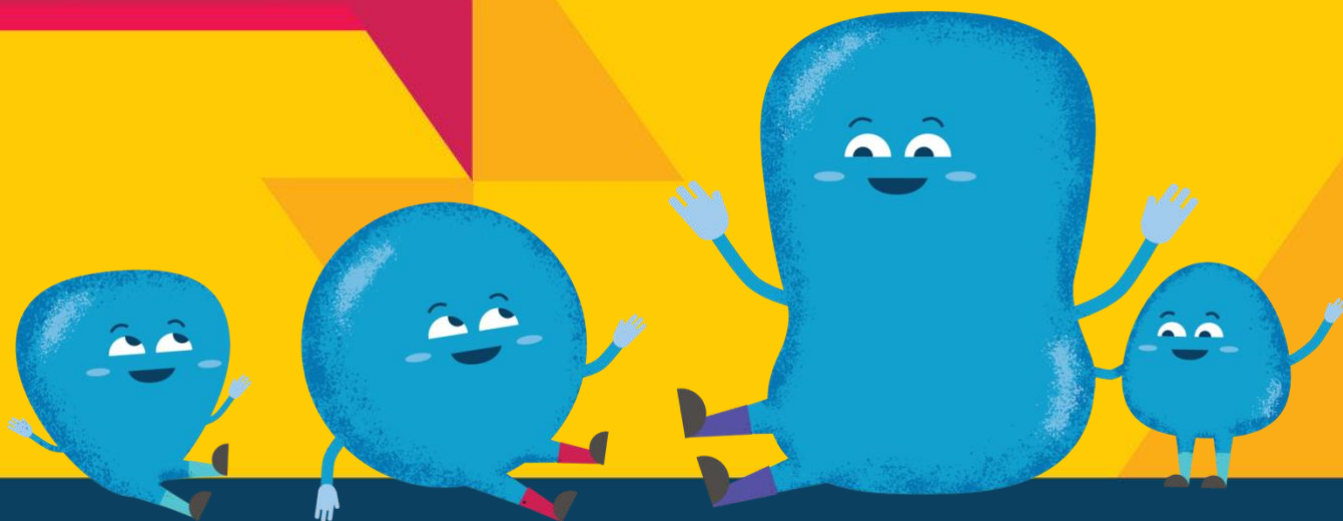
Paisi:

Pagiging magurang sa mga surusuang harong asin komunidad, masakit ang lockdown para sa gabos.

Kun ang mga aki asin hoben nakaya an distancing, paghanaw nin kamot asin isolation, ipaabot sainda na ika proud sainda.

Purbaran na mag-exercise kaibahan sinda aroaldaw – maski mag-jumping jack sa harong. Ini nakakatabang na sinda marhay sana an pagmate asin nababawasan an stress.

Kun nasasakitan sa mga bagay-bagay, maghangos nin hararom nin limang beses. Congrats ta halawig na an pinaghalean mo!



PAGIGING MAGURANG SA 9 PANAHAON NIN COVID-19 Pag Kita Naaanggot

[Balik sa index](#)

[I-click ini para sa Mga Pag-aadal](#)

[Iba pang mga tataramon](#)

Tips para sa aldaw na ini:

- 1 Nakakaanggot ang COVID-19.
- 2 Magrayo rayo muna hanggang mamati mong kalmado ka na.
- 3 Para sa gabos na kinakaanggotan mo, may kayang magpangisi saimo. Angaton an sadiri na hanapon an mga ngirit!
- 4 Saro-saro sana an pag-atubang sa kada aldaw.

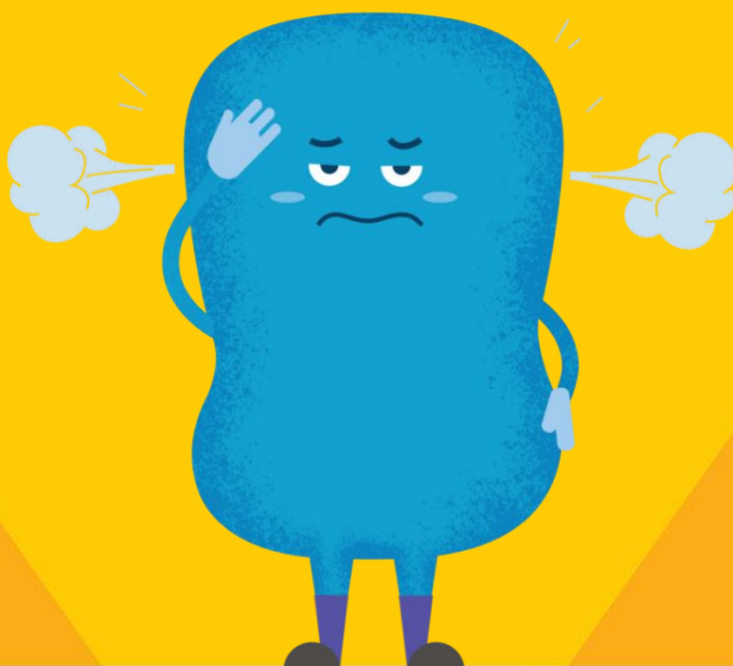
Paisi:

An lockdown asin paghadit pupuwedeng makapaanggot sato sa mga aki asin hoben. May mga simpleng bagay na pwedeng makatabang.

Maghangos nin hararom nin limang beses para magriwas-diwas.

Dae muna magparainom o kaya dae mag-inom nin siring, lalo na kung mata pa ang mga aki.

An science pigpapahiling sato na kada dae pagkurahaw o pagkulog sa mga aki asin hoben, nakakadagdag sa saindang brain development.



Tips para sa aldaw na ini:

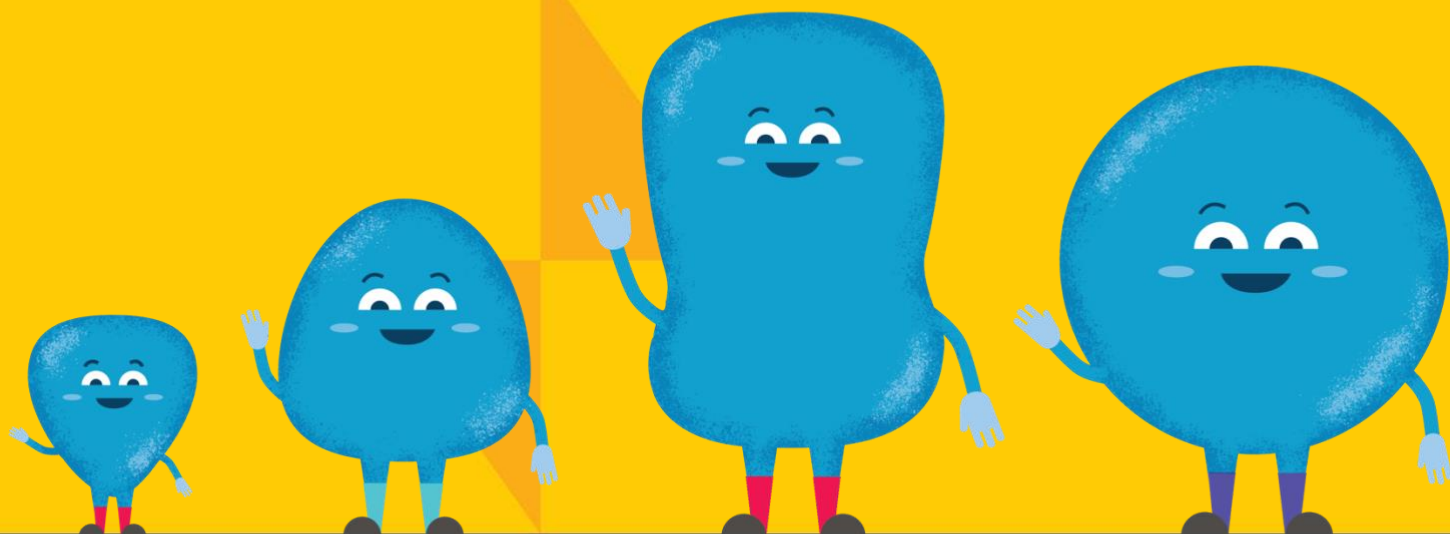
- Kun an isolation dae maiiwasan – i-enjoy na sana.
- Kun an gabos kayang magtugtug, ang buong pamilya makakagibo nin marhay na musika.

Paisi:

Masakit para sa gabos kun nakatiner sana sa harong an pararehong tawo. Alagad kun pano kita maghiro-hiro magkakaigwa nin epekto sa mga aki asin hoben — asin sa kung papano magkakasundo an pamilya.

Purbaran maggamit nin positibong tataramon. Pagsabihan an iba kung ano ang GUSTO mong gibuhon ninda, bako kun ano an habo mong gibuhon ninda. Asin omawon sinda kun nakagibo nin maray. Purbaran na bangaon an mga gibohon sa mga kurang sa pamilya – asin hinguwahon na an mga aki maggibo nin mga kasuguang tama sana sa saindang edad.

Girumdumon na masakit an mga panahong ini para sa gabos, alagad may mga sadit na bagay na makakatabang sa pagkamuya-muya maski sa harong sana.



PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

🔍 Balik sa index

🔍 I-click ini para sa Mga Pag-aadal

🔍 Iba pang mga tataramon

11

Siguraduhong pirming ligtas an mga aki online

Tips para sa aldaw na ini:

- 1. Aramon ang mga bentahe, aramon an mga peligro.
- 2. An kapakanan kan mga aki online nasa mga kamot nindo – kontrolun, i-check, maggibo nin marhay na gawi-gawi, asin gamiton an sentido kumon.
- 3. I-monitor an aki asin simbagon an mga hapot ninda – ini makakatabang na maray.

Paissi:

An mga aki asin mga hoben haloy na panahon an ginugugol online. Ang pakikiiba online nakakatabang sa aroaldaw nindang buhay, alagad may mga peligro ini.

Kaibahan na digdi an mga gurang na nagtatarget nin mga hoben for sexual purposes, mga aki asin hoben na mapapasubo sa mga harmful content, o kaya an pag-share nin personal information na makakapasubo sainda.

An pinakamaray na paigi para mabantayan an mga aki online iyo an pagkakaigwa nin kasunduan kun PAPANO asin kung GANO KAHALOY sinda magamit nin internet. Maggamit nin parental controls. Dagos na magkaigwa nin 'offline' time para sa ibang aktibidades. Pinaka-importante sa gabos, dagos na makiulay sa saindong mga aki. An pagkakaigwa nin open na komunikasion iyo an malikay sainda hale sa peligro.



PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Pag-budget kan pamilya

[Balik sa index](#)

[I-click ini para sa Mga Pag-aadal](#)

[Iba pang mga tataramon](#)

Tips para sa aldaw na ini:

- 1 Magkaigwa nin budget asin ipasunod ini sa buong pamilya.
- 2 Mayong ngaralasan – planuhon an mga kaipuhan asin mga kursunada sana.
- 3 Kun an COVID-19 magkatok saindong pintuan, kakaipuhanon nindong planuhon an mga gastuson.

Paisi:

Dakol na tawo an stressed sa kwarta ngunyan dahil sa COVID-19. Alagad may mga pwede kang gibuhon para makatabang.

Maghagad nin tabang sa gobyerno asin sa mga community organisations. Malisiahan an mga paisi asin abiso, asin maghapot-hapot sa mga tawo.

Maggibo nin family budget kaibahan an mga aki asin mga hoben. Magdesisyon kun papano gagamiton an kwarta sa kada bulan. Makakatabang ini sa stress, asin kun papano malalampasan ang masakit na panahong ini.

