



“Family First” / “La Familia Primero”

by Fr. Gabriel Augustine, MF

Have you made your resolutions for this new year?

You might plan for this year to build something, or pay back a particular bill, or save money, fix something around your house, or clean the home or the yard. All this is good. What resolutions have you made to make your family a better and happy family? **Try this:**

- Prioritize Family Time over other activities.
- Work, Play, Talk, Pray together.
- Practice more Affection and Affirmation.
- Encourage each other with prompt, generous, consistent cheerful Attention to each other.
- Kindness to each other.
- Creating a Peaceful and Loving Home.
- Reduce Anger, Anxiety, Sadness, Fear, and focus on reasons to be happy or calm.
- Spending time Reading books with your small children and reducing the Phones and Video games.

If you need help with any Parenting issues, or issues of disobedience, disrespect from your teenage children, or struggling to help your adult children in their Relationships and Marriage. Please visit www.Catholic.Hom. Free downloadable **App** on your phone. Tons of resources, monthly downloadable activities for the family. So many Catholic professional counselors can help you. Also listen to **MORE2LIFE** Podcast on your phone, it is free.

¿Ya hiciste tus propósitos para este nuevo año?

Podrías planear para este año construir algo, pagar una factura en particular, ahorrar dinero, arreglar algo en tu casa o limpiar la casa o el jardín. Todo esto es bueno. ¿Qué resoluciones ha tomado para que su familia sea mejor y más feliz? **Prueba esto:**

- Priorice el tiempo en familia sobre otras actividades.
- Trabajen, jueguen, hablen y oren juntos.
- Practica más Afecto y Afirmación.
- Anímense unos a otros con atención pronta, generosa, consistente y alegre unos a otros.
- Amabilidad mutua.
- Creando un hogar pacífico y amoroso.
- Reduzca la ira, la ansiedad, la tristeza, el miedo y concéntrese en los motivos para estar feliz o tranquilo.
- Pasar tiempo leyendo libros con sus hijos pequeños y reduciendo el uso de teléfonos y videojuegos.

Si necesita ayuda con algún problema de paternidad, o problemas de desobediencia, falta de respeto por parte de sus hijos adolescentes o dificultades para ayudar a sus hijos adultos en sus relaciones y matrimonio. Por favor visite www.Catholic.Hom. Aplicación descargable gratuita en tu teléfono. Muchos recursos, actividades descargables mensuales para la familia. Muchos consejeros profesionales católicos pueden ayudarle. Escucha también **MORE2LIFE** Podcast en tu teléfono, es gratis.

