



## “Family First” / “La Familia Primero”

by Fr. Gabriel Augustine, MF



### How do you deal with your kid’s feelings?

Helping children deal with their feelings is one of the most difficult thing to do. It requires finding balance between teaching kids to respect their feelings and express their feelings respectively. Feelings are warning indicators of the human brain. They let you know that “something has changed” for good or ill. Often, they are not expressed in a great way but expressed in a terrible way like exploding, shutting down, or running away. They explain what we are going through. We need to check the feelings of one another so that we can respond rather than react. Don’t stuff feelings, you can continue to feel them in the light of prayer, reflection and respectful conversation.

**Kids from Birth – 3 year:** holding them close, cuddling them, and offering gentle words of affirmation.

**Kids from 4 – 6 year:** spend time comforting the child, helping them to identify the problem, praying together with the child.

**From 7 & Older:** Child’s self-talk fuels their feelings, so be strong to comfort them. If attempting to connect, empathize and redirect have failed, give the child a quiet place and space to learn to get themselves under control.

### ¿Cómo manejas los sentimientos de tus hijos?

Ayudar a los niños a lidiar con sus sentimientos es una de las cosas más difíciles de hacer. Requiere encontrar el equilibrio entre enseñar a los niños a respetar sus sentimientos y expresarlos respectivamente. Los sentimientos son indicadores de advertencia del cerebro humano. Te hacen saber que “algo ha cambiado” para bien o para mal. A menudo, no se expresan de una manera excelente, sino de una manera terrible, como explotar, cerrarse o huir. Explican por lo que estamos pasando. Necesitamos comprobar el sentimientos mutuos para que podamos responder en lugar de reaccionar. No reprimas los sentimientos, puedes seguir sintiéndolos a la luz de la oración, la reflexión y la conversación respetuosa.

**Niños desde el nacimiento hasta los 3 años:** abrazarlos, abrazarlos y ofrecerles palabras amables de afirmación.

**Niños de 4 a 6 años:** dedique tiempo a consolar al niño, ayudándolo a identificar el problema y orando junto con el niño.

**A partir de 7 años:** el diálogo interno del niño alimenta sus sentimientos, así que sea fuerte para consolarlo. Si los intentos de conectarse, empatizar y redirigir han fracasado, bríndele al niño un lugar tranquilo y espacio para aprender a controlarse.