



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

by Fr. Gabriel Augustine, MF



### Dealing with Anger

Parenting is hard, our kids can be not cooperative, reactive, and even hurtful. It is hard to respond in a godly way to all the challenges we face, especially when our kid’s behavior provokes us to anger. Being angry is not sinful, unless we allow our anger to cause us to behave in a manner that is wrathful. Righteous anger is anger that results in a balanced, appropriate and productive response to a problem. If we respond to a problem in a way that causes us to lash, make our kids (or Spouse) dislike us or be afraid of us, or creates fear and distrust in the home, that’s where anger becomes a problem.

It is okay to take a minute to yourself (or to send the kids to separate rooms) while you figure out what God is asking you to do. Remember our anger is just an indicator light saying “Something is wrong! Address this now”. It does not tell us what to do about it. We wouldn’t know until we open the cover and check the engine. ***When you were growing up how was anger handled in your household? What difference would you think you can make now as a parent?***

### Cómo lidiar con la ira

Ser padres es difícil, nuestros hijos pueden no ser cooperativos, reaccionar e incluso ser hirientes. Es difícil responder de una manera piadosa a todos los desafíos que enfrentamos, especialmente cuando el comportamiento de nuestro hijo nos provoca ira. Estar enojado no es pecado, a menos que permitamos que nuestro enojo nos haga comportarnos de una manera furiosa. La ira justa es la ira que da como resultado una respuesta equilibrada, apropiada y productiva a un problema. Si respondemos a un problema de una manera que nos hace arremeter, hacer que nuestros hijos (o cónyuge) nos desagraden o nos tengan miedo, o creamos miedo y desconfianza en el hogar, ahí es donde la ira se convierte en un problema.

Está bien tomarse un minuto para uno mismo (o enviar a los niños a habitaciones separadas) mientras se averigua qué es lo que Dios le pide que haga. Recuerde que nuestro enojo es solo una luz indicadora que dice: “Algo anda mal. Aborda esto ahora”. No nos dice qué hacer al respecto. No lo sabremos hasta que abramos la tapa y revisemos el motor. ***Cuando eras niño, ¿cómo se manejaba la ira en tu hogar? ¿Qué diferencia crees que puedes hacer ahora que eres padre?***