



“Family First” / “La Familia Primero”

by Fr. Gabriel Augustine, MF



Do you have an angry child at home?

A particular child, boy or girl expressing too much of anger for everything, yelling loudly, slamming door, throwing things, breaking things. How do help that child?

Start by going to him/her and acknowledging that things have been pretty stressful at home lately. Saying to him/her, I acknowledge that you and I have been feeling pretty overwhelmed. Let him/her know that you'd like to spend more time with him/her. Let him/her know that you'd like to try to find more ways to get some time to cuddle and have fun together, but ask him/her if, in the meantime, he/she would be willing to get some time with you by helping you do things like cooking, or folding laundry. Let him/her know that this way, you could get things done you need to do, but still get to talk and be with him/her, because those are things he/she could do because he/she is more grown-up than his/her siblings. Review and discuss with him/her the emotional temperature chart. Tell him/her that you're going to check in with him/her throughout the day, "What do you think your temperature is? Is there anything I can do to help you feel better?"

¿Tiene un niño enojado en casa?

Un niño o niña en particular que expresa demasiado enojo por todo, grita fuerte, da portazos, tira cosas, rompe cosas. ¿Cómo puedes ayudar a ese niño?

Comienza por hablar con él o ella y reconócele que las cosas han sido bastante estresantes en casa últimamente. Dile: Reconozco que tú y yo nos hemos sentido bastante abrumados. Hazle saber que te gustaría pasar más tiempo con él o ella. Hazle saber que te gustaría tratar de encontrar más formas de tener algo de tiempo para abrazarse y divertirse juntos, pero pregúntale si, mientras tanto, estaría dispuesto a pasar algo de tiempo contigo ayudándote a hacer cosas como cocinar o doblar la ropa. Hazle saber que de esta manera, podrías hacer las cosas que necesitas hacer, pero aún así podrías hablar y estar con él o ella, porque esas son cosas que él o ella podría hacer porque es más adulto que sus hermanos. Revise y analice con él/ella el cuadro de temperatura emocional. Dígale que lo revisará durante el día: "¿Cuál crees que es tu temperatura? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a sentirte mejor?"