

## Do you feel that no one at your home meets your needs?

As Spouse and Parents, you want to be generous and take care of others, at the same time you feel that your needs are not met. When this happens constantly, you become like a car running low on gas or love. Taking care of your needs is not selfish. You may find it difficult to identify and express your need, your spouse may decline, turn down, pretend as if you have no need. When your needs are not met, your needs build-up and one day you blaze out with anger, resentment, and blame.

### **What do you do about this?**

When expressing your need, don't use the words, "You are always doing or saying that to me", instead, "I feel hurt when you do or say that to me".

Prayerfully approach what you 'want' and being flexible about 'how' and 'when' you want to meet those needs is important.

Most of the needs can be met while still helping other people in the family and get their needs met.

### ¿Sientes que nadie en tu casa satisface tus necesidades?

Como Cónyuge y Padre, desea ser generoso y cuidar de los demás, al mismo tiempo que siente que sus necesidades no son satisfechas. Cuando esto sucede constantemente, te vuelves como un auto que se queda sin gasolina o sin amor. Cuidar de sus necesidades no es egoísta. Puede que le resulte difícil identificar y expresar su necesidad, su cónyuge puede negarse, rechazar, pretender que no tiene ninguna necesidad. Cuando no se satisfacen sus necesidades, sus necesidades se acumulan y un día estalla en ira, resentimiento y culpa.

### ¿Qué haces al respecto?

Cuando expresas tu necesidad, no uses las palabras "siempre me haces o me dices eso", sino "me siento herido cuando me haces o me dices eso".

Acérquese con oración a lo que 'quiere' y es importante ser flexible sobre 'cómo' y 'cuándo' quiere satisfacer esas necesidades.

La mayoría de las necesidades se pueden satisfacer mientras se ayuda a otras personas de la familia y se satisfacen sus necesidades.

**Prueba todo esto, Tome una foto y envíela a su hija o hijo.**

*From CatholicHom.com*