



“Family First” / “La Familia Primero”

by Fr. Gabriel Augustine, MF

Your struggle is real

As a parent some days you feel broken, messed-up and failure. In these days you condemn yourself, saying, ‘I am not good enough, I am not good enough dad, I am not good enough mom’. You go through unhealthy guilt.

What to do?

Step 1: Condemnation and Conviction: In Condemnation you only see the problem. In Conviction you see a problem and say to yourself, ‘what can I reasonably do about this problem? How can I co-operate with God’s grace to do something to make it better?’. It is okay to say to yourself, ‘It is okay that the things are not okay’. This is the time to be what it is, instead of beating up yourselves with anger and frustration. Say to yourself, ‘I am still going to love my family and do what I can’.

Step 2: Acknowledge the Situation: It is a great thing to acknowledge what you are going through. Finding out how you can take a little care of each other while we get through this together? Having conversations.

Step 3: Lean into Closeness: Making sure of doing things that can make you feel connected to each other with your family members. Taking care and loving one other through the struggling time.

Tu lucha es real

Como padre, algunos días te sientes destrozado, arruinado y fracasado. En estos días te condenas a ti mismo diciendo: "No soy lo suficientemente bueno, no soy suficientemente buen papá, no soy lo suficientemente buena mamá". Pasas por una culpa enfermiza.

¿Qué hacer?

Paso 1: Condenación y Convicción: En la condena sólo ves el problema. En la convicción ves un problema y te dices a ti mismo: "¿Qué puedo hacer razonablemente al respecto?" ¿Cómo puedo cooperar con la gracia de Dios para hacer algo que lo mejore? Está bien decirse a sí mismo: "Está bien que las cosas no estén bien". Este es el momento de ser lo que es, en lugar de castigarse con ira y frustración. Dígase a sí mismo: "Seguiré amando a mi familia y haré lo que pueda".

Paso 2: Reconocer la situación: Es fantástico reconocer lo que estás pasando. ¿Está descubriendo cómo pueden cuidarse un poco unos a otros mientras superamos esto juntos? Tener conversaciones.

Paso 3: Apóyese en la cercanía: asegúrese de hacer cosas que puedan hacerlos sentir conectados entre sí con los miembros de su familia. Cuidarse y amarse unos a otros durante los tiempos de lucha.