

ST. RAPHAEL MENTAL HEALTH

Tip of the Month



ST. RAPHAEL
COUNSELING

Raising Virtuous Children

In today's world, children are growing up with far too much noise, distraction, and unfair comparison. Helping them build a healthy mind and heart isn't just about managing emotions — it's about forming virtue. Simply put, virtue is steady habit of choosing what is good. Authentic mental and spiritual resilience flows from virtue, because it roots a person's sense of worth not in achievement or popularity, but in love and truth.

As Christian parents and teachers, we are given a holy duty to "train up a child in the way he should go" (Proverbs 22:6). That training begins not with lectures, but with example. Children absorb what they see in the adults around them. The most important of these examples is how we speak, how we forgive, how we pray. When we strive daily to practice patience, humility, and charity, we plant seeds in their hearts that will grow into peace and confidence.

The key is consistency, even when it is hard. Encourage them to name the virtues they see in everyday moments like honesty when admitting a mistake, generosity when sharing, courage when standing up for someone. Reinforce these moments gently: "That was kind," or "You were brave to tell the truth." This turns abstract virtue into lived experience, shaping both conscience and self-esteem.

Above all, keep the home a place of prayer and mercy. Jesus reminds us, "Blessed are the pure in heart, for they shall see God" (Matthew 5:8). A child who knows they are loved and forgiven learns to see God's goodness in themselves and others. That awareness is the foundation of lasting mental and spiritual well-being.

Virtue doesn't happen quickly, but it builds through small, steady choices inspired by grace. As St. Paul urges, "Whatever is true, whatever is honorable, whatever is just... think about these things" (Philippians 4:8). When our children learn to think and act in virtue, they don't just become good – they grow wise, free, and joyful in Christ.

A practical first step toward fostering virtue might be choosing one virtue to focus on as a family this month – for example, gratitude – and weaving it into evening prayers or conversations at the dinner table. Small rituals of virtue often nurture the deepest peace.

Article by: Sarah Green, LPC
SRC School Counselor

SRC School Counseling Team Mission Statement

St. Raphael School Counseling team collaborates with school communities to create a virtuous school culture that allows each student to experience emotional, spiritual, and academic growth, allowing families to flourish.

STRAPHAELCOUNSELING.COM



ST. RAPHAEL
COUNSELING

Dr. Michelle Connor Harris,
Executive Director of St.
Raphael Counseling
mconnorharris@ccdenvr.org
cell: 303-726-5916
main line: 720-377-1359



Dr. Angela Wall, Assistant Director, Isabella Faraj-Musleh, Ila Rosengarten, Pedro Pablo Sebastian, Misty Marquez Lozano, Sierra Palardy, Gina Lanz, Director; Tracy Dirrane, Kelly Paduch, Liz Rahn, Gabi Beach, Aby Garcia, Meg Beckman, Kim Mack, School Team Lead.
Missing: Jesure Eaton and Sarah Green

SALUD MENTAL DE SAN RAFAEL

Consejo del mes



ST. RAPHAEL
COUNSELING

Criar hijos virtuosos

En el mundo actual, los niños crecen rodeados de demasiado ruido, distracciones y comparaciones injustas. Ayudarles a desarrollar una mente y un corazón sanos no se trata solo de gestionar las emociones, sino de cultivar la virtud. En pocas palabras, la virtud es el hábito constante de elegir el bien. La auténtica resiliencia mental y espiritual emana de la virtud, porque fundamenta el sentido de valía de una persona no en los logros ni en la popularidad, sino en el amor y la verdad.

Como padres y maestros cristianos, tenemos el sagrado deber de «instruir al niño en el camino que debe seguir» (Proverbios 22:6). Esta instrucción no comienza con sermones, sino con el ejemplo. Los niños absorben lo que ven en nosotros: cómo hablamos, cómo perdonamos, cómo oramos. Cuando nos esforzamos diariamente por practicar la paciencia, la humildad y la caridad, sembramos en sus corazones semillas que crecerán en paz y confianza.

La clave está en la constancia, incluso cuando resulta difícil. Anímalos a identificar las virtudes que observan en su día a día, como la honestidad al admitir un error, la generosidad al compartir y el valor al defender a alguien. Refuerza estos momentos con delicadeza: «¡Qué amable!» o «Fuiste valiente al decir la verdad». Esto transforma la virtud abstracta en una experiencia vivida, moldeando tanto la conciencia como la autoestima.

Ante todo, mantén el hogar como un lugar de oración y misericordia. Jesús nos recuerda: «Bienaventurados los de corazón puro, porque ellos verán a Dios» (Mateo 5:8). Un niño que sabe que es amado y perdonado aprende a ver la bondad de Dios en sí mismo y en los demás. Esa conciencia es el fundamento de un bienestar mental y espiritual duradero.

La virtud no se forma de la noche a la mañana, sino a través de pequeñas y constantes decisiones inspiradas por la gracia. Como exhorta san Pablo: «Todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo... piensen en estas cosas» (Filipenses 4:8). Cuando nuestros hijos aprenden a pensar y actuar con virtud, no solo se vuelven buenos, sino que crecen en sabiduría, libertad y alegría en Cristo.

Un primer paso práctico para cultivar la virtud podría ser elegir una virtud en la que centrarse en familia este mes —por ejemplo, la gratitud— e incorporarla a las oraciones vespertinas o a las conversaciones durante la cena. Los pequeños rituales de virtud suelen nutrir una paz profunda.

Artículo de: Sarah Green, LPC, Consejera Escolar de SRC

**Declaración de la misión del equipo de orientación escolar de SRC:
El equipo de orientación escolar de St. Raphael colabora con las comunidades escolares para crear una cultura escolar virtuosa que permita a cada estudiante experimentar un crecimiento emocional, espiritual y académico, y que a su vez permita que las familias prosperen.**

STRAPHAELCOUNSELING.COM



ST. RAPHAEL
COUNSELING

Dr. Michelle Connor Harris,
Executive Director of St.
Raphael Counseling

mconnorharris@ccdenver.org

cell: 303-726-5916

main line: 720-377-1359



Dr. Angela Wall, Assistant Director, Isabella Faraj-Musleh, Ila Rosengarten, Pedro Pablo Sebastian, Misty Marquez Lozano, Sierra Palardy, Gina Lanz, Director; Tracy Dirrane, Kelly Paduch, Liz Rahn, Gabi Beach, Aby Garcia, Meg Beckman, Kim Mack, School Team Lead.

Missing: Jesure Eaton and Sarah Green