

## Exchanges of the Children

**Children naturally have trouble making transitions, especially when the transition causes feelings of anxiety. Getting kids accustomed to smooth exchanges takes time and effort, but eventually children learn what to expect. The goal is for exchanges to run well and be less stressful and easier on everyone, especially kids:**

### **1. Reasons why children have trouble with exchanges:**

- a. Children feel mixed loyalties and worry about pleasing one or both parents. These feelings may be based on real or imagined concerns; however these feelings can also be based on parental conflict. The child may seek to please parents to reduce potential conflict and/or to demonstrate loyalty to the parent s/he is with at the time.
- b. Children feel a lack of control over what is happening in the family's life. Young children may cry during, before, and after exchanges, they may throw tantrums, hide, or express lack of interest in seeing the other parent. Older children get angry, verbalize anger and negativity, and sometimes will lock themselves in their rooms.

### **2. What to do to help your children through exchanges:**

- a. Allow the child to take a familiar object with them; something comforting like a blanket or stuffed animal for younger children and a favorite shirt or book for older children is best.
- b. Have a predictable schedule that has few, if any, exceptions, especially for a sensitive child.
- c. Discuss only the child's immediate needs with the other parent - be polite and business-like.
- d. If you cannot use a "normal" tone of voice then hand the other parent a note, yourself. **DO NOT use the child.**
- e. Prepare ahead of time for the transition - rushing is stressful and will produce anxiety.
- f. Always prepare the child's overnight bags, even teenagers, as the parent, this is your responsibility.
- g. Have the children ready on time for pick-ups and drop-offs. At least 30 minutes before the transition (exchange) have the children begin to "wrap up" what they are doing.
- h. Make exchanges prior to a regularly scheduled event (i.e. before school, before bedtime, etc.) to ease the transition and to allow more rest and unwinding time.

### **3. If problems persist, explore the following:**

- a. Are there on-going conflicts at exchanges? If so make alternate plans to eliminate parental contact.
- b. Is the schedule age appropriate? For example, young children need more frequent but shorter visits while older children may need longer time periods with the each parent. Sometimes what is needed is more time, not less.
- c. Do you spend enough quiet time alone with your children? If your home has other people around, be sure to spend some time alone with your child, separate from other adults and kids.
- d. Do your children know it is O.K. to love and respect the other parent? Are you demonstrating verbally or non-verbally (tone of voice, eye rolling, etc.) that the other parent is not O.K.? This is extremely stressful for a child.

### **4. Difficulties after the exchange/following the visit:**

- a. Children almost always have difficulty with the separation, and experience a loss every time they change houses. Common behaviors after the visit may include anger, irritability, tantrums, difficult behaviors, or a bad mood. This is natural, as there is usually an adjustment period no matter how great things went at the other home.
- b. Sometimes children misbehave because they know this may cause parents to have contact with one another, even if parental contact includes fighting!
- c. Children are frequently tired and/or hungry. This is another *normal* reaction to the excitement and anxiety.
- d. Children may express dissatisfaction about the time spent with the other parent. Before assuming the worst, consider the following: Children complain just like anybody else and just want to be heard. Some children leave out significant parts of the story when giving details about an event at the other parent's home; "Mommy wouldn't let me call you", the child may say. The child fails to mention that it was one hour past his bedtime and he was mad at mom about a disciplinary action she had taken. The child may be telling you what s/he thinks you want to hear - it is more common than you think. Parents get so involved with their own issues related to the other parent that it is very easy for them to accept negative information about the other parent from their children without checking it out.

### **5. How to help kids:**

- a. Tell the child before the exchange about the upcoming time with the other parent, how long the child will be with the other parent, and when they will see and/or hear from you next. Show the children a calendar. If you know about an exciting event coming up during time with the other parent, discuss it with them. **Be positive about the upcoming contact with the other parent. Even if you are going to really miss the children don't let it show.** Children are very sensitive to their parents' feelings and need to know that you will be O.K.
- b. Verbal children can express feelings. Ask what things s/he likes the most at the other parents home. Ask if s/he is afraid of something happening while s/he is gone. Ask them what would help them to feel better.
- c. Provide special toys, clothes, etc. at both homes and don't expect the child to share his/her things with others, especially in the beginning and/or with young children. For the child to feel s/he belongs, a space, or ideally a room, should be provided that belongs only to that child. This space should be secure from other people.
- d. Encourage children to express their feelings and listen without judgment.
- e. If the child consistently has problems with transitions, the child may require assistance from the other parent, from relatives, friends, and/or professionals.

# Transferencia O Intercambio De Los Niños

Los niños naturalmente tienen problemas haciendo las transiciones, especialmente cuando la transición causa sentimientos de ansiedad. Hacer que los niños se acostumbren a un intercambio fluido requiere tiempo y esfuerzo, pero finalmente los niños aprenden qué esperar. El objetivo es que los intercambios funcionen bien y sean menos estresantes y más fáciles para todos, especialmente para los niños:

## 1. ¿Por qué son difíciles las transferencias para los menores?:

- Los niños tienen lealtades mixtas, y se preocupan por complacer a uno de los padres o a los dos. Estos sentimientos de lealtad mixta pueden ser el resultado de conflicto entre los padres. Puede que el menor trate de agradar a los padres para reducir el nivel de conflicto o para demostrar su lealtad al padre con que esté en determinado momento.
- Los niños sienten una falta de control sobre lo que pasa en la vida de la familia. Los niños de tierna edad posiblemente lloren antes, durante y después de las transferencias, o pueden hacer una rabieta, esconderse o expresar una falta de interés en ver al otro padre. Los niños de más edad expresan su coraje o sentimientos negativos de forma verbal, y a veces se encierran en sus recámaras.

## 2. Lo que usted puede hacer para ayudar a sus hijos a hacer las transferencias:

- Permítale al niño llevar consigo un objeto favorito, algo que le da consuelo como una cobija o un animal de peluche.
- Tenga un horario estable que incluya pocas excepciones. Esto es especialmente importante para niños más sensibles.
- Sólo hable con el otro padre sobre las necesidades inmediatas del menor, y sea profesional y cortés.
- Si no puede usar un tono de voz normal, entonces, entréguele al otro padre una nota. **NO UTILICE A SUS HIJOS.**
- Prepárese por adelantado para la transición. El tener prisa causa tensión y resultará en sentimientos de ansiedad.
- Siempre prepare una mochila o maleta, aún para los adolescentes. Como el padre o madre, la responsabilidad es suya.
- Tenga listos a sus hijos a la hora de hacer las transferencias. Al menos 30 minutos antes de la transición (transferencia), haga que los niños empiezan a terminar sus actividades.
- Lleve a cabo las transferencias antes de una actividad rutinaria (por ejemplo, antes de la escuela, de irse a cama, etc.) para hacer más fácil la transición y darle al menor más tiempo para descansar y tranquilizarse.

## 3. Si continúan los problemas, explore lo siguiente:

- ¿Siguen los conflictos de los padres durante las transferencias? Si es así, hace planes diferentes para eliminar contacto entre los padres.
- ¿Es apropiado el horario con la edad del menor? Por ejemplo, los niños pequeños necesitan visitas más frecuentes pero más cortas, mientras que los niños mayores necesitan tiempo más largo con cada padre. A veces lo que se necesita es más tiempo, no menos.
- ¿Pasa suficiente tiempo sólo y sin distracciones con sus hijos? Si hay otras personas que están presentes en su casa durante la visita, asegúrese de pasar tiempo sólo con cada niño, sin que estén presentes otros adultos o menores.
- ¿Sabían sus hijos que es aceptable que amen y respeten al otro padre? ¿Demuestra usted con su tono de voz, con insultos, o con movimientos de los ojos que el otro padre no es bueno? Si lo hace, eso le causa tensión extrema a su hijo.

## 4. Cuando surgen dificultades después de la transferencia o la visita:

- Los menores casi siempre tienen dificultad con la separación, y sufren esta pérdida cada vez que cambian de una casa a otra. Es común que después de una visita estén enojados o irritados o tengan una rabieta. Esto es natural, ya que sin importar qué fáciles marcharan las cosas en la otra casa, habrá normalmente un período de ajuste.
- A veces los niños se comportan mal porque saben que esto dará lugar a que los padres se comuniquen entre sí, ¡aunque dicho contacto cause más discusiones!
- Los niños con frecuencia tienen hambre o sueño después de las transferencias como reacción a todo el alboroto y ansiedad.
- Los niños pueden expresar falta de satisfacción sobre el tiempo que hayan pasado con el otro padre. Antes de precipitarse a sacar conclusiones, considere lo siguiente: Los menores se quejan como cualquier persona y quieren que alguien les escuche. Algunos menores omiten partes importantes de la historia cuando dan los detalles sobre un evento que tomó lugar en la casa del otro padre. Por ejemplo, pueden decir, Mamá no me dejó llamarte, sin que mencione que ya era una hora después de cuándo debe acostarse, y estaba enojado con su mamá por la disciplina que ella le había dado. Puede que el menor le diga lo que piense que usted quiere oír, lo que es más común de lo que usted piensa. Los padres se envuelven tanto en sus propios problemas con el otro padre que a veces les es fácil aceptar la información negativa que sus hijos les den sobre el otro padre sin verificarla primero.

## 5. Cómo ayudarles a sus hijos:

- Antes del intercambio, avíseles a los niños que pronto van a visitar al otro padre, por cuánto tiempo visitará al otro padre, y cuando será la próxima vez que verán o tendrán contacto con usted. Muéstrelas un calendario a los niños. Si usted se entera que se aproxima una actividad divertida con el otro padre, hable sobre lo con sus hijos. **Sea positivo acerca del contacto que pronto tendrán con el otro padre. Aun si usted los extrañará profundamente, no lo muestres.** Los niños son muy sensibles a los sentimientos de sus padres; ellos necesitan saber que tú estarás bien.
- Los niños comunicativos pueden expresar sus sentimientos. Pregúntele cuáles cosas le gustan más en la casa del otro padre. Pregúntele si tiene miedo de que algo le pase mientras no esté con usted. Pregúntele qué es lo que le hace falta para sentirse mejor.
- Proporcione juguetes especiales, ropa, etc. en las dos casas, y no espere que el menor comparta sus cosas con los demás, especialmente si se trata un niño joven. Para que el niño sienta que pertenece, debe proporcionarse un espacio, o idealmente una habitación, que pertenezca solo a ese niño. Este espacio debe estar seguro de otras personas.
- Anime a sus hijos a expresar sus sentimientos, y escúcheles sin precipitarse a llegar a conclusiones negativas.
- Si el niño tiene problemas regulares con transiciones, es posible que necesite la ayuda del otro padre, parientes, amigos y profesionales.