

# Comida y estado de ánimo:

## Estrategias de manejar la ansiedad de comer

Comer en respuesta a nuestros sentimientos puede ser parte de una relación saludable con la comida, mientras la comida no sea nuestro único método de calmar. Es importante saber que la comida no resolverá el problema emocional.

Pregúntase a su mismo: ¿Qué está sintiendo realmente?



**Hambre**



**Solo**



**Triste o falta de placer**



**Enojado**



**Cansado**



**Estresado**

Si siente **hambre y estrés**, prueba estos alimentos crujientes que son buenos para ti y que le ayudarán con el estrés: manzanas, zanahorias, guisantes tiernos, pimientos, pepinos, nueces (especialmente pistachos en su cáscara) y palomitas de maíz.



Si la raíz de sus problemas con la comida es emocional, lo mejor es abordar la raíz del problema. Considera programar una evaluación de salud mental con CHN.



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org

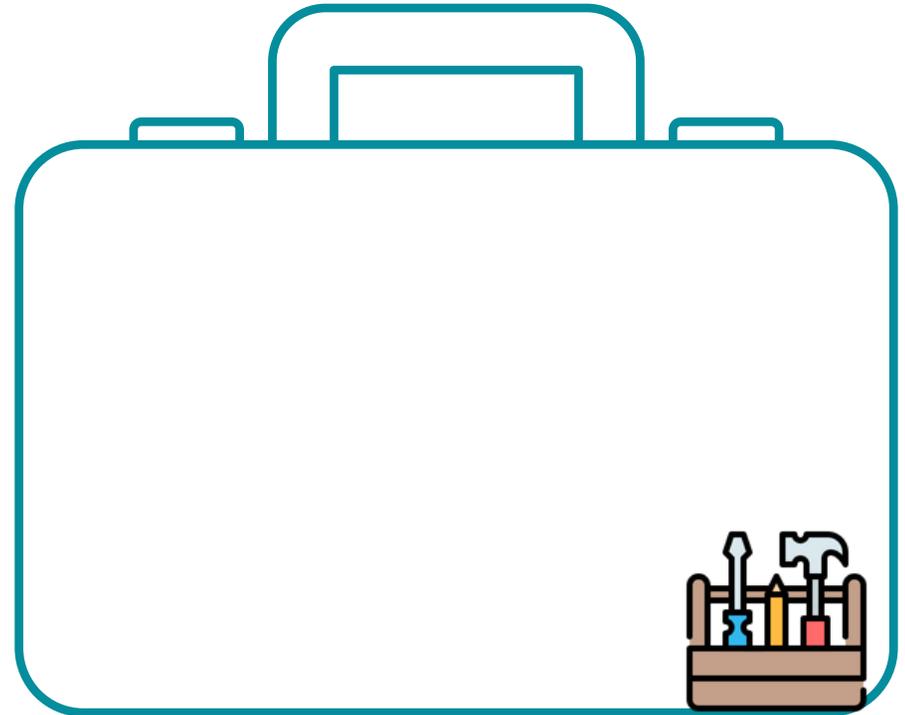
# Actividad: empaca tu caja de herramientas

Puede ser útil hacer una lista de otros métodos para lidiar con las emociones. Los antojos de comida pueden significar que necesita añadir más momentos placenteros o tranquilos a su vida.

**Piensa en métodos de lidiar con las emociones que le traigan placer y calma.**

**Rellena la caja de herramientas con tus métodos:**

- Camina afuera
  - Ejercicio y estiramiento
  - Tómase un baño
  - Bebe agua
  - Medita
  - Practica yoga
  - Escribe en su diario
  - Practica la gratitud
  - Llama a un ser querido
  - Haga ejercicios de respiración
  - Habla con su terapeuta
- ¡Los alimentos reconfortantes** también pueden ser parte de su caja de herramientas! El objetivo es tener una variedad de métodos para ayudarte a sentirte mejor.



**¡También podemos enseñar a los niños sobre métodos de lidiar con las emociones!** Es importante no utilizar siempre la comida para calmar las emociones, ya que los niños pueden empezar a depender de la comida para sentirse mejor. Genera ideas con sus hijos cuando no estén molestos para ayudarles a manejar sus emociones. ¡Pueden agregar a su caja de herramientas juntos!

**Por ejemplo:** Crea un kit sensorial con plastilina, juguetes para jugar con las manos, crayones, y peluches.

