

Evite comer por razones emotivas



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo saber si mi hijo está comiendo por razones emotivas?

- ▶ Comience hablando con él. Pregúntele directamente si los sentimientos le hacen comer incluso cuando no tiene hambre.
- ▶ Pregúntele sobre las situaciones estresantes. ¿Cómo se sintió? ¿Sintió ganas de comer? Explíquele lo normal que es eso.
- ▶ Permanezca alerta. Puede que él esté comiendo por razones emotivas y no se dé cuenta. O puede estar sintiéndose mal por eso y lo mantiene en secreto. Fíjese si está:
 - ▶ Comiendo alimentos que se comen para obtener consuelo
 - ▶ Comiendo a escondidas
 - ▶ Utilizando los alimentos como recompensa
 - ▶ Utilizando los alimentos para lidiar con sentimientos de frustración
- ▶ Otros indicios pueden ser:
 - ▶ Comer demasiado rápido sin tomarse el tiempo de disfrutarlo
 - ▶ Comer demasiado, mucho más de lo normal
 - ▶ Parecer sentirse molesto consigo mismo después de comer
 - ▶ Desconectarse emocionalmente cuando sucede algo malo
 - ▶ Acudir a los alimentos justo después de estar molesto

¿Qué debo hacer si mi hijo ha estado comiendo por razones emotivas?

- ▶ Anímelo a acudir a las personas, y no a la comida, cuando se sienta molesto.
- ▶ Escúchelo activamente cuando hable. Repita las cosas más importantes que diga.
- ▶ Recuérdele que lleve un registro de sus hábitos alimentarios y busque patrones en estos hábitos.
- ▶ Ayúdelo a lidiar con el problema real, el problema que causó los sentimientos de frustración. Use el proceso para resolver problemas. Elaboren un plan juntos.
- ▶ Ayúdelo a seguir un plan para comer sano que incluya 3 comidas saludables y 2 meriendas.
- ▶ No tenga meriendas ROJAS en el hogar.
- ▶ Anímelo a hacer actividad física cuando se sienta molesto.

Recursos adicionales

- ▶ Maneje las emociones de una forma sana: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 21
- ▶ Supere los pensamientos negativos: Materiales de mantenimiento, Módulo 4
- ▶ El comer por razones emotivas: Materiales de mantenimiento, Módulo 9

Actividad sugerida

Ayúdelo a llevar un registro de todas las veces que coma por razones emotivas en dos semanas. Pregúntele lo que comió y lo que sentía. Ayúdelo a buscar patrones y use el proceso para resolver problemas.

Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

