



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Alimentación emocional

por Summer Stanley

Como adultos, muchos de nosotros hemos bromeado sobre "comer nuestros sentimientos". Pero con toda seriedad, comer emocionalmente puede ser un verdadero problema – no sólo para adultos, sino también para niños.

A menudo, comemos no porque realmente tengamos hambre, sino porque estamos aburridos, estresados, deprimidos, solitarios, frustrados, enojados, o resentido. Incluso las emociones positivas pueden conducir a una alimentación emocional.

Según el experto internacionalmente reconocido en alimentación emocional, Edward Abramson, Ph.D., "Comer emocionalmente puede presumiblemente se remonta a la infancia. Se cree que las madres con frecuencia malinterpretan el llanto o la angustia de un niño como hambre, cuando en realidad, el niño puede estar asustado, necesita un cambio de pañal, o sentirse demasiado frío, por ejemplo."



A medida que los niños envejecen, pueden recurrir a la comida para hacer frente al estrés escolar, como la ansiedad de los exámenes o el acoso escolar. Si sospecha de su hijo puede estar comiendo por las razones equivocadas, pregúntate:



- ¿Comen a veces que no sean comidas y refrigerios regulares?
- ¿Están comiendo en cada oportunidad?
- ¿Qué factores podrían estar contribuyendo a que se exte en exceso esa llamada para que usted intervenga?

Los signos de comer emocionalmente en niños, así como adultos, incluyen:



- Comer en respuesta a emociones o situaciones, no para satisfacer el hambre.
- Sentir una necesidad urgente de comer.
- Antojo de un alimento específico o tipo de alimento.



- Comer una mayor cantidad de alimentos de lo habitual.
- Comer en momentos inusuales del día (por ejemplo, tarde en la noche).
- Ganar exceso de peso.
- Sentirse avergonzado o culpable por comer.



- "Colar" alimentos durante los momentos de alto estrés.
- Ocultar recipientes vacíos de alimentos.

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)



HealthyChildren.org recomienda a los padres evitar recompensar a los niños con comida. En su lugar, déle a su hijo pegatinas, tómelas en un viaje de compras para un juguete nuevo, o simplemente ofrecer elogios verbales genuinos. Sus palabras de aprobación pueden tener un gran impacto en su autoestima. Ofrezca soporte continuo y evite "molestar" cuando retroceda.

Recuerda, el refuerzo positivo va muy lejos. Ser crítico o incluso hacer comentarios con la intención de avergonzar ellos en la pérdida de peso en realidad puede tener el efecto contrario. Incluso si tienen éxito en sus objetivos en ese tipo de entorno, es poco probable que los resultados duren.

Abramson ofrece más consejos para trabajar juntos en familia para reducir los patrones de alimentación emocional:



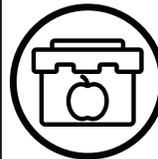
- Limitar el tiempo de TV : hay un vínculo directo entre ver la televisión y sobreestarse.



- Poner alimentos en un área designada – tener áreas de alimentación claramente definidas y ofrecer menos estimulación visual puede disminuir oportunidades de merienda.



- Tenga cuidado en cuanto a cómo "utiliza" la alimentación – como se mencionó anteriormente, evite recompensar a los niños con alimentos. En su lugar, prueba con una familia actividad o unas mini-vacaciones.



- Evite poner a su hijo a dieta: la clave, en lugar de hacer dieta, es que los padres modelan buenos comportamientos alimenticios.



- Tenga en cuenta a los contribuyentes ambientales – los almuerzos escolares, por ejemplo, pueden no ser nutricionalmente ideales, así que considere enviando un almuerzo saludable desde casa.



- Pida a su hijo que lleve un diario de alimentos: realizar un seguimiento de los alimentos que comen puede ayudarlo a darse cuenta de cuándo y por qué comen.

- Salir de la casa - mantenerse activo, incluso si es sólo un paseo por el vecindario, puede ayudar a aumentar las endorfinas y mantener a los niños energizados. ¡Como bonificación, puedes apretar un poco de tiempo de unión!

Recursos:

"Speech Sound Disorders-Articulation and Phonology," American Speech and Hearing Association, accessed July 20, 2020, <https://www.asha.org/PRPSpecificTopic.aspx?folderid=8589935321&section=Overview>

Elaine R. Hitchcock et al., "Efficacy of Electropalatography for Treating Misarticulation of /r/," American Journal of Speech-Language Pathology 26, no. 4 (November 2017): 1141-1158. [http://doi.org/10.1044/2017\\_AJSLP-16-0122](http://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-16-0122)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)