

HONRA LA LIBERTAD DE SER TU MISMO

cuerpo presente

GUIA DE:

¿Qué hacer en días
difíciles con la
comida?

@SOMOSCUERPOPRESENTE

Introducción

Hay días en los que la relación con la comida se vuelve más tensa, incómoda o dolorosa. Tal vez sientes que comiste “mal”, que perdiste el control, que no “deberías” haber comido eso... O tal vez estás luchando contra la ansiedad, la culpa o la restricción.

Si hoy estás atravesando uno de esos días, esta guía es para ti.
No estás sola. No estás mal.

Tener una relación sana con la comida no significa que todo siempre sea perfecto.
Significa que aprendemos a acompañarnos incluso en esos momentos difíciles.

EN MOMENTOS ASI, ¿QUE HACER?

1. Haz una pausa amable: 🛑

Antes de hacer cualquier cosa: respira.

Cierra los ojos, pon una mano sobre tu pecho o tu abdomen, y regálate unos segundos.

No para controlar nada. Solo para decirte:
“Estoy aquí. Estoy sintiendo. Y está bien.”

Hacer una pausa es darte un pequeño espacio para responder con conciencia, en lugar de reaccionar desde la urgencia o la culpa.

2. Observa tu dialogo interno 🧠

Escucha lo que te estás diciendo. ¿Qué palabras están apareciendo?

Pregúntate:

- ¿Estoy siendo muy dura conmigo?
- ¿Estoy usando palabras como “fracaso”, “débil”, “gorda”, “debería”, “nunca más”?
- ¿Esto se lo diría a alguien que amo?

Reemplaza la crítica por una voz más compasiva, como:

“Fue un día difícil. Estoy aprendiendo. Mi valor no depende de lo que comí.”

“Estoy lidiando con emociones complejas, y está bien sentirme así.”

3. Acompáñate sin juicios 🧡

Piensa cómo acompañarías a una amiga que te dice que comió por ansiedad o que se siente mal con su cuerpo.

¿La castigarías? ¿Le quitarías la comida? ¿Le dirías que no vale nada?

No. Seguramente la abrazarías, le preguntarías qué necesita, y la escucharías con cariño. Haz eso contigo. Sin juicios. Sin castigos. Con presencia.

4. Escucha lo que tu cuerpo realmente necesita 🧠

No se trata solo de la comida. A veces, lo que tu cuerpo pide es descanso, contención, movimiento suave, ternura, o simplemente no seguir en guerra.

Hazte estas preguntas:

- ¿Tengo hambre real o emocional?
- ¿Estoy buscando consuelo? ¿Seguridad? ¿Distracción?
- ¿Qué podría darme eso mismo, sin dañarme?

Y si comiste emocionalmente: no pasa nada.
Eso también es humano. Solo escucha lo que hay debajo.

5. Registra lo que estás sintiendo (no lo que comiste) 📖

Si llevas un diario, intenta registrar emociones, pensamientos y necesidades, no calorías ni comidas.

Ejemplo:

“Hoy me sentí abrumada después del trabajo. Comí más de lo habitual, pero no fue solo por hambre. Me sentía sola. Estoy tratando de no juzgarme.”

Este tipo de registro te ayuda a entenderte, no a castigarte.

6. Habla con alguien de confianza

Compartir lo que sientes puede aliviar mucho. A veces, la comida se convierte en el único canal de expresión emocional. Pero tus emociones también pueden ser habladas.

Llama a alguien, escribe un mensaje, pide compañía.

Y si no tienes con quién hablar, considera buscar ayuda profesional. No estás obligada a poder con todo sola.

7. Haz algo amable por ti misma

Después de un día difícil con la comida, el autocuidado no es restringirte ni compensar.

Es preguntarte: *¿Qué me haría bien ahora?*

Algunas ideas:

- Salir a caminar sin objetivo, solo para mover el cuerpo con cariño
- Ver una película que te calme
- Escuchar música suave
- Dibujar, escribir, estirarte
- Prepararte algo nutritivo sin castigo
- Aceptar que mañana es un nuevo día

8. Recuerda esto: tu valor no cambia por lo que comes

No eres menos valiosa si comiste de más.

No eres más disciplinada si te restringiste.

Tu cuerpo no es un enemigo. Es un mensajero. Es tu casa.

El objetivo no es controlar la comida.

Es construir una relación contigo basada en respeto, paciencia y cuidado.



Para terminar: un pequeño mantra

PUEDES ESCRIBIRLO O REPETIRLO EN VOZ ALTA.

*“Hoy fue un día difícil. Pero
puedo aceptarlo.”*

*Estoy aprendiendo a cuidarme,
paso a paso.*

*Mi valor no se mide por el
tamaño de mi cuerpo.*

*Hoy me acepto y merezco
tratarme con amor.”*