



# COMO HACER FRENTE A LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

## Apoyarse mutuamente Cuando es difícil encontrar comida

El acceso a alimentos nutritivos es una necesidad básica, pero para muchas personas y familias, no siempre es fácil ya que los precios pueden dificultar mantener comida en la mesa. Nadie debería enfrentar eso solo.

En épocas de celebración, como las fiestas, los cumpleaños o las reuniones especiales, estos desafíos pueden sentirse aún más pesados, por lo que es importante contar con orientación y apoyo para el bienestar emocional. Mientras que muchas personas buscan y navegan por la salud personal o familiar deseando compartir comidas y tradiciones, por las preocupaciones, para otras personas, estas ocasiones pueden servir como recordatorio doloroso de inseguridad alimentaria o recursos limitados.

## Cómo ayudar

Las pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia:

- **Haga donaciones inteligentes:** Elija productos de larga duración y nutritivos, como frijoles o pollo enlatados, mantequillas de frutos secos y bocadillos integrales.
- **Compruebe la calidad:** Done únicamente artículos que estén sin abrir, sin caducar y en buen estado.
- **De flexibilidad:** Las donaciones en efectivo o en tarjetas de regalo ayudan a los bancos de alimentos y a las familias a adquirir lo más necesario.
- **Muestre amabilidad:** Regístrese, escuche y comparta recursos: su apoyo es importante.

## ¿Necesita ayuda?

**LLAMAR : 1-800-624-2593**

**Conéctese al Portal de miembros**

\*\*El nombre de su empresa es su nombre de usuario y contraseña.

## Recursos para cuando conseguir alimentos se vuelve difícil

### ▶ Enlaces a recursos:

- **Feeding American** - Encuentre su Banco Local de Alimentos a través de esta red nacional
- **Buscador de alimentos:** Este localizador de despensas de alimentos te ayuda a encontrar dónde y cuando se puede conseguir asistencia alimentaria gratis en su zona.
- **Contacte gratis con el 2-1-1**, para recibir ayuda confidencial para encontrar alimentos y recursos comunitarios cercanos.



## Cómo puede ayudar National EAP:

### ▶ **Servicios EAP - Disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.**

- Apoyo gratuito y confidencial, orientación y consejo para cuidar tu bienestar emocional y ayudarte a enfrentar preocupaciones personales o familiares relacionadas con la salud. Contacte para recibir asistencia y encontrar una despensa de alimentos cercana.

**Llame al 800-624-2593 o Contacte con nosotros en línea.**



### ▶ **Wysa: Aplicación de Resiliencia Mental**

- Descargue Wysa, nuestra aplicación CBT para atención emocional y personalizada y más de 150 herramientas.



### ▶ **Portal de miembros**

- Acceda a herramientas, artículos y orientación experta para ayudarle a navegar la inseguridad alimentaria, y para apoyar a usted y a su familia en la satisfacción de sus necesidades nutricionales básicas.

