

Un plato lleno de color

Escrito por Georgia Perez

Ilustrado por Patrick Rolo y Lisa A. Fifield



SOBRE LA ESCRITORA

Georgia Perez se ha especializado en la educación sobre la diabetes con el Proyecto de Diabetes en Indoamericanos, Universidad de Nuevo México, desde 1994. De 1975 a 1994, ella fue la representante de salud comunitaria de Nambe Pueblo.

La Sra. Perez llama a su serie de relatos infantiles los "Eagle Books" ("Libros del Águila"). En estos cuentos, un águila sabia asume la función de anciano tribal en la tradición ancestral indoamericana de narrar historias para transmitir la cultura de la tribu y enseñar lecciones de vida.

La escritora se inspiró, en parte, al contarles historias a sus tres nietos. La Sra. Perez vive con su esposo, Edward Perez, en Nambe Pueblo, Nuevo México, una pequeña tribu de 600 personas, reconocida por el Gobierno federal.

146465C.0404.71671216

GLOSARIO

Diabetes significa que el nivel del azúcar, o glucosa, en la sangre está demasiado alto. Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2. Puedes aprender más sobre la diabetes en los sitios en Internet que incluimos abajo.

Glucosa es otra palabra para decir azúcar. La glucosa proviene de los alimentos que comemos, y también se produce en el hígado y los músculos. Nuestra sangre siempre tiene algo de glucosa porque es necesaria para producir energía. Pero tener demasiada glucosa en la sangre no es bueno para el cuerpo. Si la diabetes no se mantiene controlada, los niveles altos de glucosa pueden, con el tiempo, hacerles daño al corazón, los ojos, los riñones y los nervios.

Sano significa tener en buenas condiciones tanto el cuerpo, la mente como el espíritu.

Para aprender más sobre la diabetes, visita estos sitios en Internet:

- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes www.ndep.nih.gov o llama al 1-800-438-5383.
- División de Diabetes Aplicada de los CDC. <http://www.cdc.gov/diabetes>.
- División de Tratamiento y Prevención de la Diabetes del Servicio de Salud para Indígenas www.ihs.gov/medicalprograms/diabetes, "Recursos."

SOBRE LOS ILUSTRADORES

Patrick Rolo, Bad River Band del pueblo ojibwe, se inspira en su rica herencia indoamericana para coilustrar los Eagle Books. La carrera del Sr. Rolo incluye ilustraciones en periódicos, revistas, historietas y salas judiciales. También es pintor y sus trabajos en óleo se exhiben en galerías de Minnesota y Washington.

Lisa A. Fifield, del clan Black Bear de la tribu oneida de Wisconsin, usa sus creencias y relatos indoamericanos ancestrales para inspirarse en su trabajo. Su paleta de colores es única puesto que mezcla pinturas de acuerdo con su propia estética. El arte de la Sra. Fifield se ha exhibido en numerosos museos en la región del oeste de los Estados Unidos.

Los dos ilustradores viven en Minnetonka, Minnesota.

Un plato lleno de color

Escrito por Georgia Perez

Ilustrado por Patrick Rolo y Lisa A. Fifield



La historia de los Eagle Books (Libros del Águila)

Historias sobre prevención de la diabetes para niños indoamericanos

Las historias pueden permitirle al poder positivo de las palabras crear una nueva visión fortalecedora del futuro y transformar la manera en que pensamos sobre las enfermedades.

Janette Carter, Georgia Perez, Susan Gilliland (1999).

Comunicar a través de historias: Experiencia del Proyecto de Diabetes en Indoamericanos.

Educador sobre la diabetes, 25, 179-187.

Tradicionalmente, los indoamericanos contaban historias en el invierno para transmitir su historia, tradiciones y cultura a las generaciones futuras, ya que las lenguas indígenas eran habladas, no escritas. Las historias en los Eagle Books (Libros del Águila) surgieron de un sueño que tuve varias veces, y de sueños de muchas comunidades indoamericanas cuyos miembros querían mejorar la vida de las personas con diabetes.

En 1989 conocí a una médica maravillosa, la Dra. Janette Carter. Comencé a trabajar con ella en 1994 para crear un currículo de educación sobre la diabetes, financiado por los Institutos Nacionales de Salud. Durante la elaboración del currículo, soñé que me visitaba un águila. El águila me mostraba cómo solía ser la vida de los indoamericanos y lo que pueden hacer estos pueblos para prevenir la diabetes tipo 2 ahora.

La Dra. Carter mencionó la necesidad de contar con un currículo sobre diabetes que estuviera más adaptado culturalmente a la población que estábamos tratando de llegar. Yo le conté sobre el sueño que había estado teniendo. Fue entonces que el relato original, "A través de los ojos del águila", se escribió y entretejió a lo largo de nuestro primer currículo.

La historia echó abajo las barreras que las personas tenían sobre la salud y la diabetes. Cuando empezamos con el relato y luego hablamos sobre la diabetes, nos dimos cuenta de que los niños escuchaban atentamente. Estaban ansiosos por llevarle la información a sus padres y contarles sobre lo que habían aprendido en la escuela ese día. Escribir una serie de libros infantiles —para ayudar a que los niños aprendan la importancia de la alimentación saludable y la actividad física en la vida— se convirtió en un sueño futuro. Jannette Carter falleció en julio del 2001 y nunca tuvo la oportunidad de ver este sueño convertirse en realidad. Pero sucedió. Ella estaría contenta.

En el 2002, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades establecieron colaboraciones con el Programa Estatal de Prevención y Control de la Diabetes de Nuevo México y la Oficina del Programa de Diabetes en Indoamericanos de la Universidad de Nuevo México para planificar la serie de libros infantiles. Estos libros contendrían mensajes sobre los estilos de vida saludables para ayudar tanto a los niños como a sus familias y los miembros de la comunidad a empezar a hacer cambios positivos en sus vidas. Los mensajes tácitos serían para prevenir la obesidad y la diabetes tipo 2.


Las colaboraciones se ampliaron aún más para incluir a los ilustradores Patrick Rolo y Lisa A. Fifield, indoamericanos de Minnetonka, Minnesota; Westat, en Atlanta, Georgia; la División de Tratamiento y Prevención de la Diabetes del Servicio de Salud para Indígenas, con base en Albuquerque, Nuevo México; y el Comité de Diabetes de Líderes Tribales, representado por líderes de todo el país. Los colaboradores y las comunidades participan desde todas las direcciones: norte, sur, este y oeste.

“Un plato lleno de color”, el tercer relato de la serie de cuatro historias, es la continuación de “A través de los ojos del águila” y de “Las rodillas levantadas bien alto”. Esta historia les cuenta a los niños sobre las verduras coloridas y sabrosas que les regala la Madre Tierra para que su alimentación sea saludable.

-Georgia Perez








Nubes cargadas de lluvia se aproximaban a la aldea. Lluvia que Baila miró hacia el cielo mientras corría hacia el centro de la aldea. Se iba a reunir con sus amigos, Nube de Trueno, Simón y Pequeña Picaflor. Simón se acababa de mudar a una casa no muy lejos de la aldea. Pequeña Picaflor vivía justo al otro lado del río.


“Es posible que hoy llueva. Quizás no tengamos mucho tiempo para reunirnos con la gran ave”, pensó Lluvia que Baila.

“¡Hola!”, gritó Lluvia Que Baila al ver a sus amigos. “Es mejor que nos apuremos antes de que empiece a llover”, les dijo. Simón y Pequeña Picaflor corrieron detrás de sus amigos. “Tengo muchas ganas de conocer al Sr. Águila”, dijo Pequeña Picaflor. “Yo también”, dijo Simón.



An illustration of an eagle and a rabbit perched on a tree trunk. The eagle is on the right, looking towards the left. The rabbit is on the left, looking towards the eagle. The background is a soft, colorful wash of purple, blue, and yellow. In the bottom left corner, there is a small illustration of four children waving.


Ya iban acercándose al tronco del árbol y podían ver al Sr. Águila. Y también a una coneja que estaba con él. "¡Llegamos!" dijo Lluvia que Baila. La gran ave agitó sus alas con alegría. La coneja dio saltitos alrededor del tronco del árbol. "Nos alegra verlos a todos ustedes. La Srta. Coneja hoy les contará sobre muchas cosas que pueden hacer para mantenerse fuertes y sanos", dijo el águila.

A watercolor illustration of a landscape. In the background, there are rolling hills under a sky with soft, blended colors of purple, blue, and orange. The foreground is a green field with some white daisies. A piece of torn, aged paper is pasted over the center of the image, containing text.

Los niños se sentaron rápidamente alrededor del tronco del árbol y escucharon atentamente cuando la Srta. Coneja empezó a hablar.

“¿Alguna vez escucharon a sus abuelos hablar de la Madre Tierra?”, preguntó la Srta. Coneja. Pequeña Picaflor levantó la mano como lo hacía en la escuela, y dijo: “Mi abuela me ha dicho muchas veces que tengo que cuidar a la Madre Tierra”.

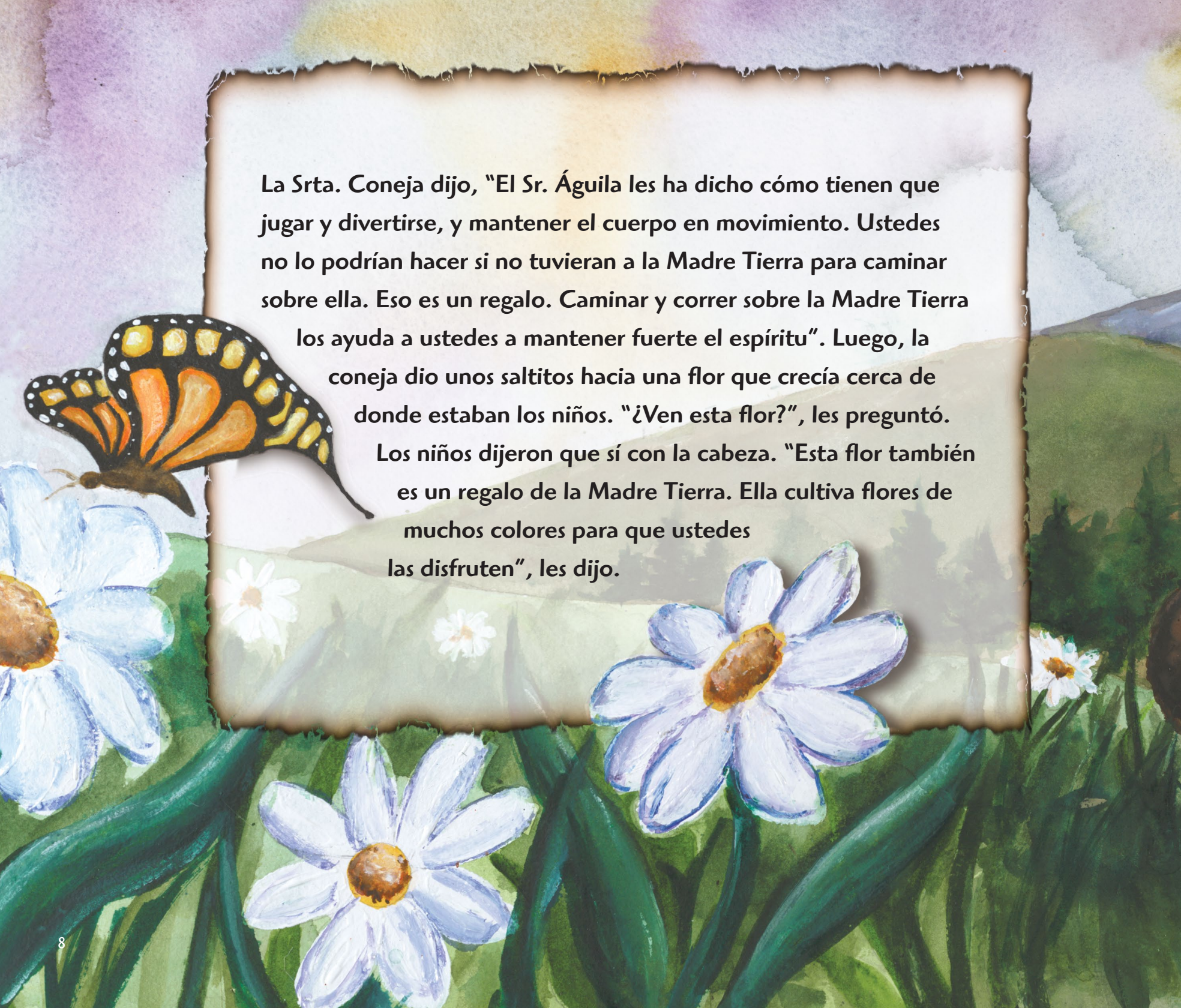




“Tu abuela es una mujer muy sabia”, comentó la Srta. Coneja.
“Tenemos que cuidar a la Madre Tierra porque ella nos da muchos regalos”, siguió.

Los niños miraron a la coneja y luego se miraron entre sí.
Simón levantó la mano y preguntó: “¿Qué quiere decir con regalos?” Lluvia que Baila, Pequeña Picaflor y Nube de Trueno también querían saber.





La Srta. Coneja dijo, "El Sr. Águila les ha dicho cómo tienen que jugar y divertirse, y mantener el cuerpo en movimiento. Ustedes no lo podrían hacer si no tuvieran a la Madre Tierra para caminar sobre ella. Eso es un regalo. Caminar y correr sobre la Madre Tierra los ayuda a ustedes a mantener fuerte el espíritu". Luego, la coneja dio unos saltitos hacia una flor que crecía cerca de donde estaban los niños. "¿Ven esta flor?", les preguntó. Los niños dijeron que sí con la cabeza. "Esta flor también es un regalo de la Madre Tierra. Ella cultiva flores de muchos colores para que ustedes las disfruten", les dijo.

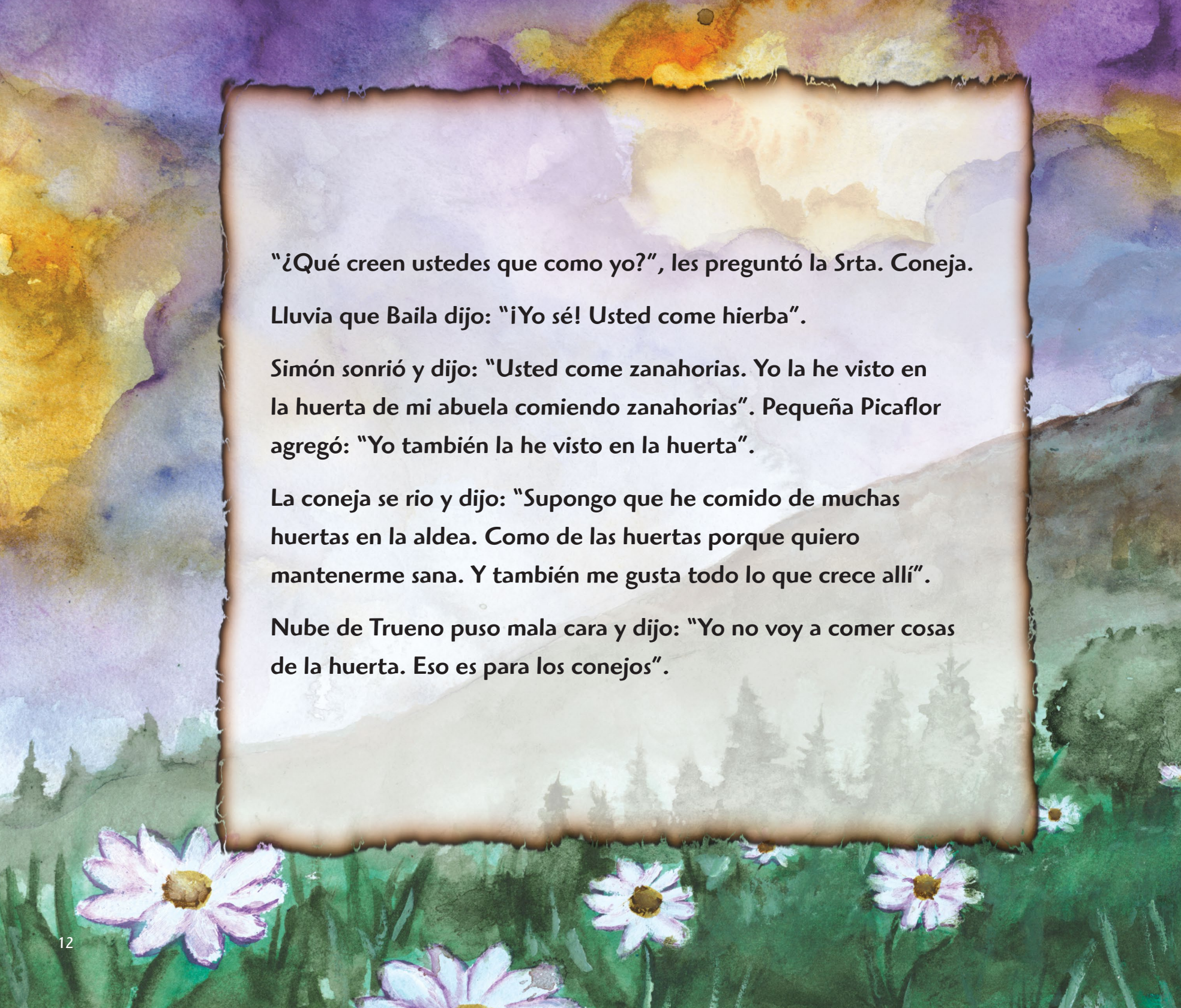


“¿Qué otras cosas les da?”, la Srta. Coneja preguntó. Los niños miraron alrededor y vieron los árboles y la hierba. “Me imagino que nos da cosas que crecen”, dijo Lluvia que Baila.

La coneja brincó y dijo: “Tienes razón, Lluvia que Baila. Ella también nos da alimentos para comer y agua que ayuda a los alimentos a crecer. Quiero contarles ahora sobre estos alimentos”.







“¿Qué creen ustedes que como yo?”, les preguntó la Srta. Coneja.

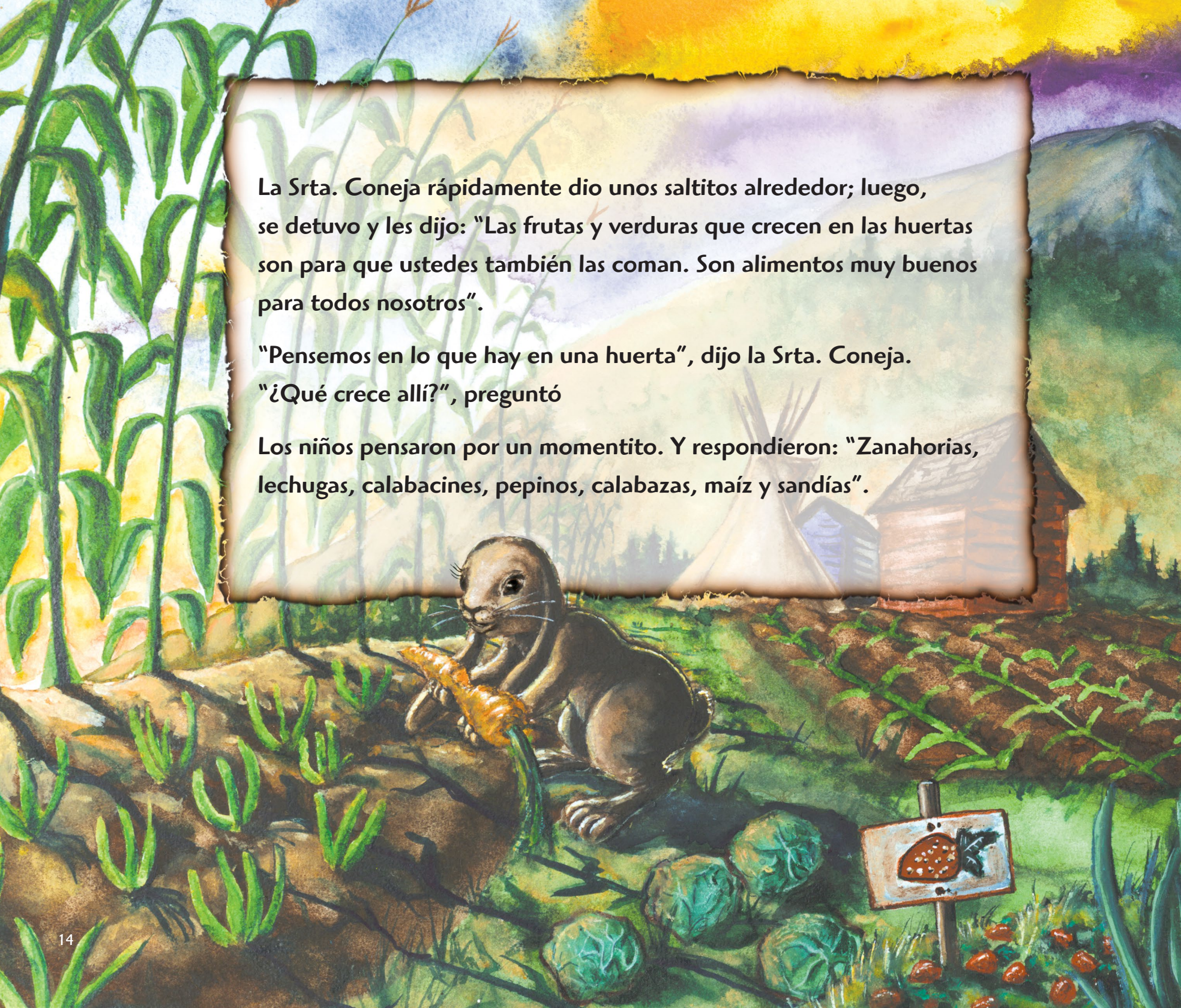
Lluvia que Baila dijo: “¡Yo sé! Usted come hierba”.

Simón sonrió y dijo: “Usted come zanahorias. Yo la he visto en la huerta de mi abuela comiendo zanahorias”. Pequeña Picaflor agregó: “Yo también la he visto en la huerta”.

La coneja se rio y dijo: “Supongo que he comido de muchas huertas en la aldea. Como de las huertas porque quiero mantenerme sana. Y también me gusta todo lo que crece allí”.

Nube de Trueno puso mala cara y dijo: “Yo no voy a comer cosas de la huerta. Eso es para los conejos”.



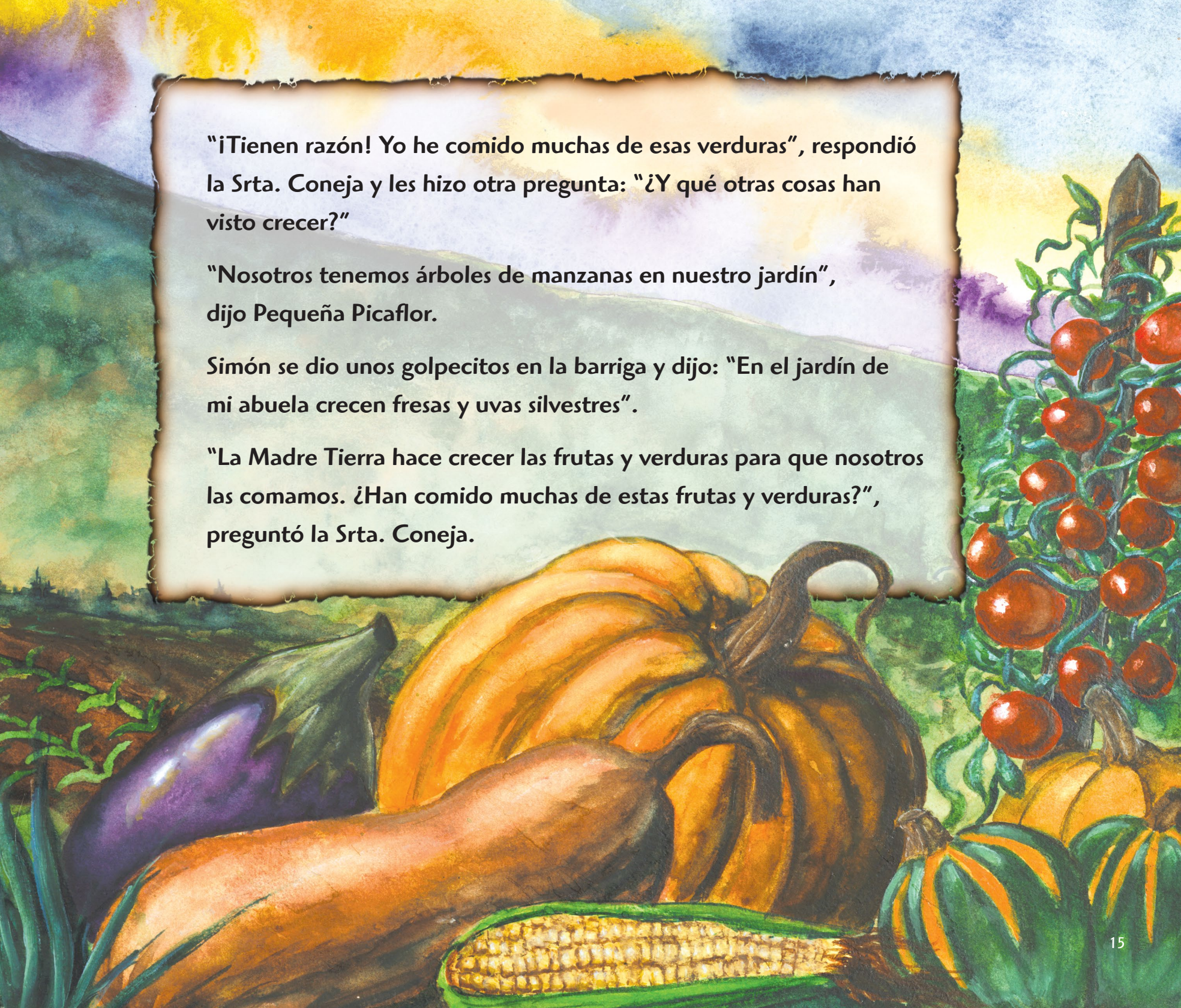


La Srta. Coneja rápidamente dio unos saltitos alrededor; luego, se detuvo y les dijo: "Las frutas y verduras que crecen en las huertas son para que ustedes también las coman. Son alimentos muy buenos para todos nosotros".

"Pensemos en lo que hay en una huerta", dijo la Srta. Coneja.

"¿Qué crece allí?", preguntó

Los niños pensaron por un momentito. Y respondieron: "Zanahorias, lechugas, calabacines, pepinos, calabazas, maíz y sandías".

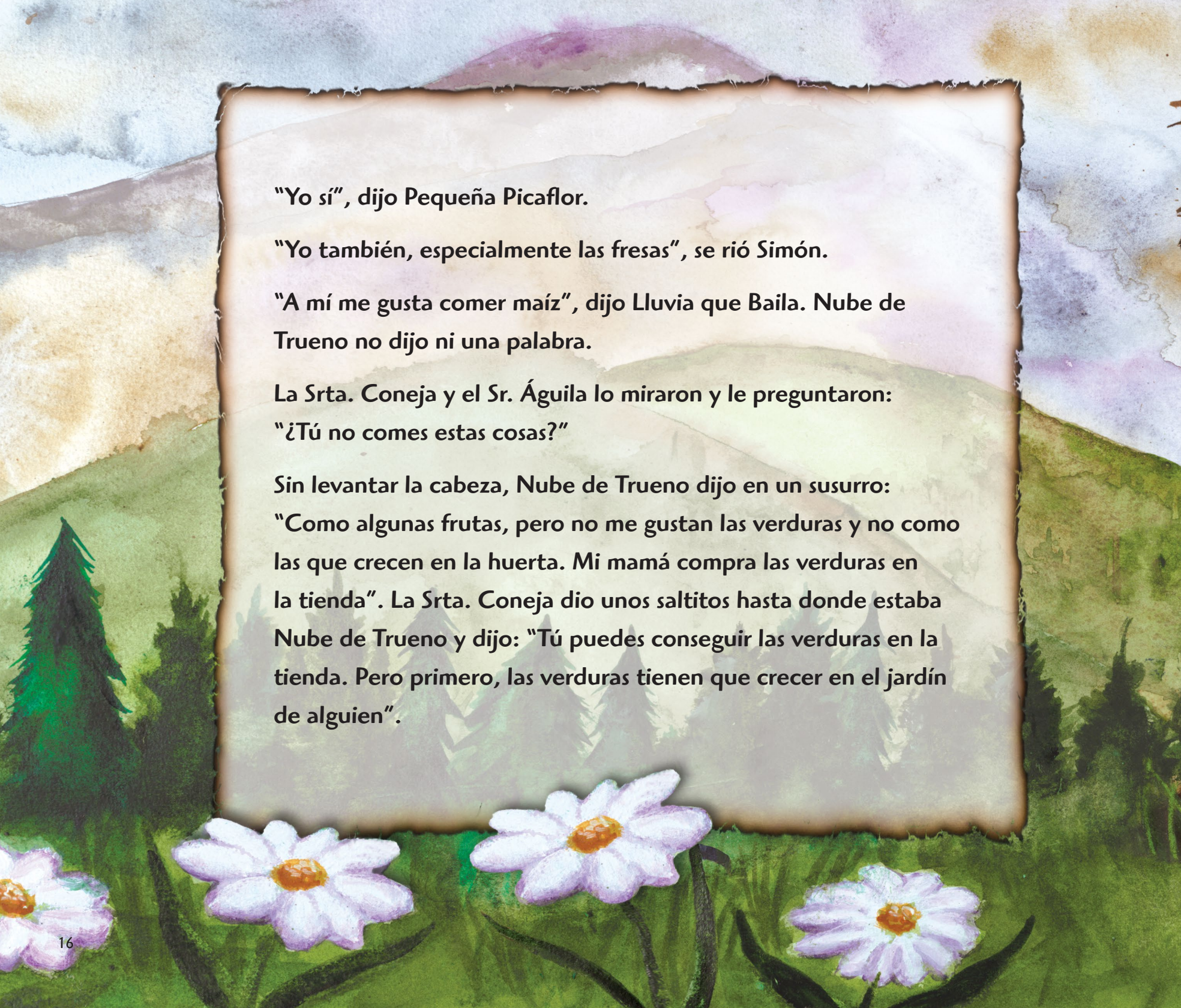


“¡Tienen razón! Yo he comido muchas de esas verduras”, respondió la Srta. Coneja y les hizo otra pregunta: “¿Y qué otras cosas han visto crecer?”

“Nosotros tenemos árboles de manzanas en nuestro jardín”, dijo Pequeña Picaflor.

Simón se dio unos golpecitos en la barriga y dijo: “En el jardín de mi abuela crecen fresas y uvas silvestres”.

“La Madre Tierra hace crecer las frutas y verduras para que nosotros las comamos. ¿Han comido muchas de estas frutas y verduras?”, preguntó la Srta. Coneja.



"Yo sí", dijo Pequeña Picaflor.

"Yo también, especialmente las fresas", se rió Simón.

"A mí me gusta comer maíz", dijo Lluvia que Baila. Nube de Trueno no dijo ni una palabra.

**La Srta. Coneja y el Sr. Águila lo miraron y le preguntaron:
"¿Tú no comes estas cosas?"**

Sin levantar la cabeza, Nube de Trueno dijo en un susurro:

"Como algunas frutas, pero no me gustan las verduras y no como las que crecen en la huerta. Mi mamá compra las verduras en la tienda". La Srta. Coneja dio unos saltitos hasta donde estaba Nube de Trueno y dijo: "Tú puedes conseguir las verduras en la tienda. Pero primero, las verduras tienen que crecer en el jardín de alguien".




“Así como la Madre Tierra nos da flores de muchos colores, también nos da frutas y verduras de muchos colores. Las zanahorias son naranjas. Los calabacines son verdes o amarillos. Los tomates, las manzanas y las fresas son rojos. Las uvas y las ciruelas son moradas. La lechuga y los pepinos son verdes. Las calabazas son naranjas”, dijo la coneja.










“¿Y ahora por qué estamos hablando de frutas y verduras?”,
Nube de Trueno preguntó.

La coneja respondió: “Porque es importante que los niños que
están creciendo coman suficientes frutas y verduras todos los días
para que crezcan fuertes”.

“Tú nos dijiste que no te gustan las verduras. ¿Las has probado
alguna vez?”, le preguntó la Srta. Coneja a Nube de Trueno.


The background is a watercolor illustration of a landscape. The top left is a mix of purple and blue, suggesting a sky or a misty atmosphere. The middle right is a light tan or beige area, possibly representing a hillside or a field. The bottom half is dominated by various shades of green, representing a forest or a lush field. A rectangular piece of paper with a torn, brown edge is placed over the top half of the image, containing the text.

“No, no creo que tengan un buen sabor. Solo me gusta la otra comida que mi mamá prepara”, dijo Nube de Trueno.

**La coneja tocó con su patita delantera el regazo del niño y dijo:
“Nunca sabrás qué sabor tienen a menos que las pruebes.
¿Te puedo pedir que pruebes un pedacito de alguna verdura?”,
le preguntó la Srta. Coneja.**

“Bueno, voy a tratar”, dijo Nube de Trueno. “Quiero estar sano como mis amigos”.

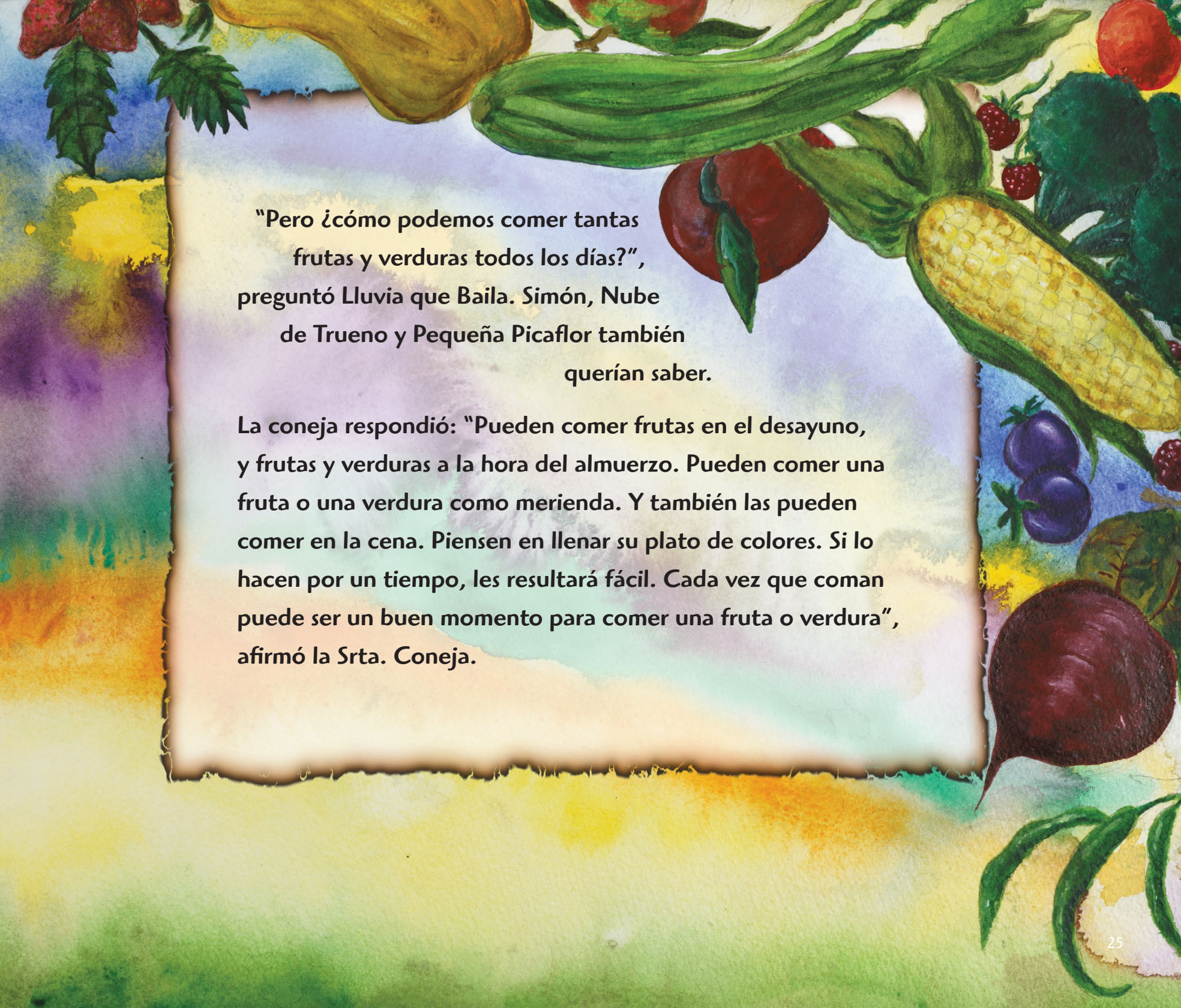




“Escoge verduras de diferentes colores y prueba una a la vez. Quizá encuentres algunas que te gusten. Después de todo, los alimentos de diferentes colores tienen diferentes sabores. ¿El maíz tiene el mismo sabor que las zanahorias?” preguntó la Srta. Coneja.

“¡No!”, los niños respondieron.

“Comer toda clase de frutas y verduras es bueno para todos nosotros”, dijo la Srta. Coneja.



“Pero ¿cómo podemos comer tantas frutas y verduras todos los días?”, preguntó Lluvia que Baila. Simón, Nube de Trueno y Pequeña Picaflor también querían saber.

La coneja respondió: “Pueden comer frutas en el desayuno, y frutas y verduras a la hora del almuerzo. Pueden comer una fruta o una verdura como merienda. Y también las pueden comer en la cena. Piensen en llenar su plato de colores. Si lo hacen por un tiempo, les resultará fácil. Cada vez que coman puede ser un buen momento para comer una fruta o verdura”, afirmó la Srta. Coneja.

Lluvia que Baila saltó y dijo: "Tiene razón. A mí me gusta comer todo el tiempo. Para la merienda, puedo comer algunas fresas en vez de una galleta dulce".

Simón dijo: "Yo puedo comer rodajas de pepino en vez de papitas fritas".

Pequeña Picaflor dijo, "Yo puedo comer uvas o una ciruela en vez de golosinas". Nube de Trueno se quedó sentado y no dijo una palabra.

El Sr. Águila, la Srta. Coneja y los niños lo miraron y le preguntaron: "¿Qué puedes hacer para comer una verdura, Nube de Trueno?" Nube de Trueno se paró lentamente. Pateó el suelo, sonrió y dijo: "Supongo que puedo tratar de comer algunos palitos de zanahoria".







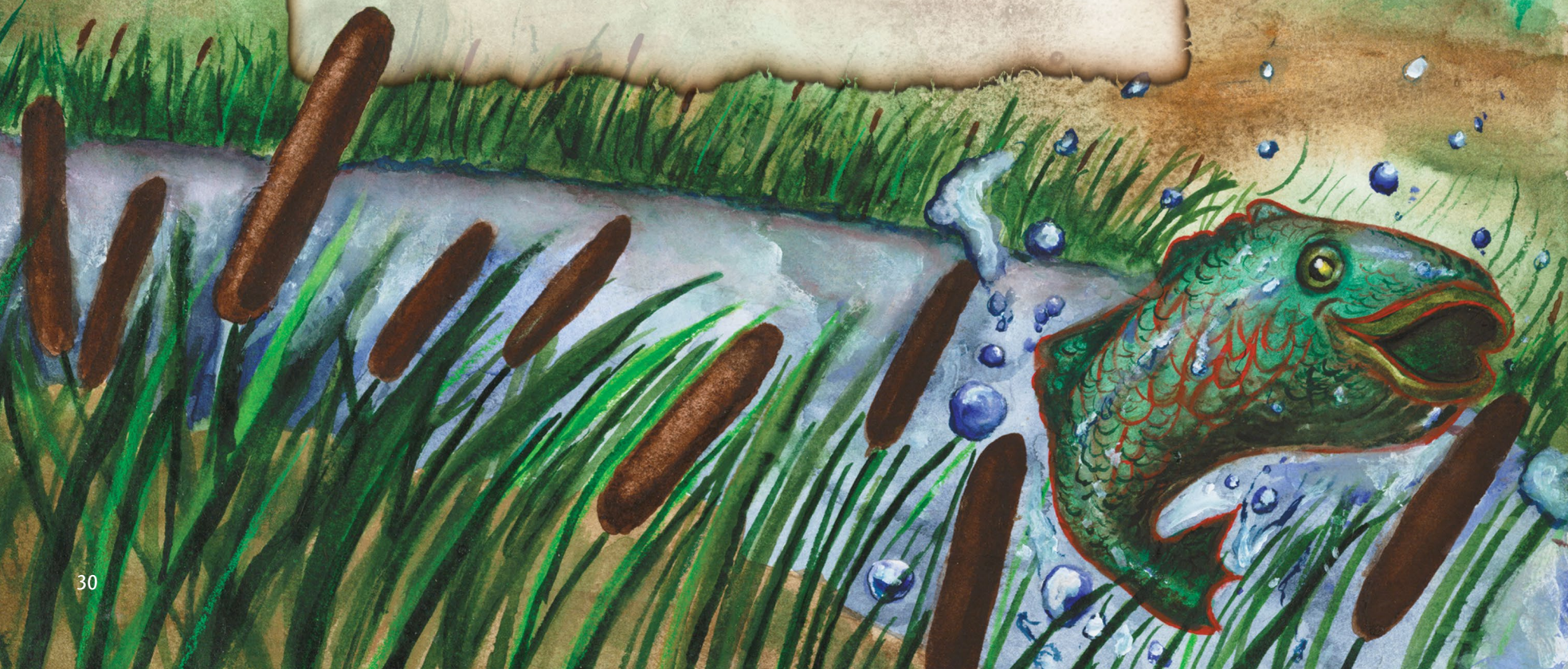
“¡Sí, podemos hacerlo!”, gritaron los niños
mientras bailaban alrededor
del Sr. Águila y la Srta. Coneja.

“¡Sí, lo pueden hacer!
Ahora, mejor vuelvan a sus casas
antes de que empiece a llover.

Regresen mañana.
Les contaré sobre otras
maneras de mantenerse
sanos y fuertes”,
dijo el águila.



“Adiós y gracias, Sr. Águila y Srta. Coneja.
Mañana estaremos aquí”, se despidieron los
niños y se fueron a casa.



Acompáñennos para seguir aprendiendo más sobre la forma de mantenernos sanos y fuertes en el libro "Las golosinas engañosas".

Este es el tercero de una serie de cuatro libros creados por el Programa de Bienestar para Indoamericanos con Diabetes de los CDC. Tenemos la esperanza de que, con el apoyo de tribus y organizaciones, cada niño indioamericano y nativo de Alaska tenga a su disposición estos libros como una herramienta que se integre a los otros esfuerzos dedicados a nivel tribal, estatal y nacional para prevenir la diabetes tipo 2 en generaciones futuras. Si quiere obtener más información o está interesado en ser uno de los patrocinadores de la serie de libros, comuníquese con los CDC por los siguientes medios:

**Teléfono: línea telefónica gratuita
1-800-CDC-INFO (800-232-4636)**

Línea TTY: 1-888-232-6348

En inglés y en español, las 24 horas del día

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Sitio web: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>

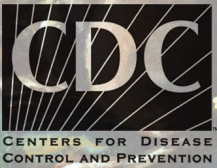
Otros libros de esta serie:

Libro 1, "A través de los ojos del águila"

Libro 2, "Las rodillas levantadas bien alto"

Libro 4, "Las golosinas engañosas"





DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
División de Diabetes Aplicada
Programa de Bienestar para Indoamericanos con Diabetes

Servicio de Salud para Indígenas
División de Tratamiento y Prevención
de la Diabetes



Libro 3 12/20 CS317204-B MLS319977
Pub No. 998449