

# Las golosinas engañosas

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.

14646SC.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](http://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](http://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..



# Las golosinas engañosas

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.*

Publicado por el Programa de Bienestar para Indoamericanos con Diabetes, División de Diabetes Aplicada, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

*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, el Programa de Bienestar para Indoamericanos con Diabetes (antes, el Centro Nacional de Prevención de la Diabetes), de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, estableció 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.*

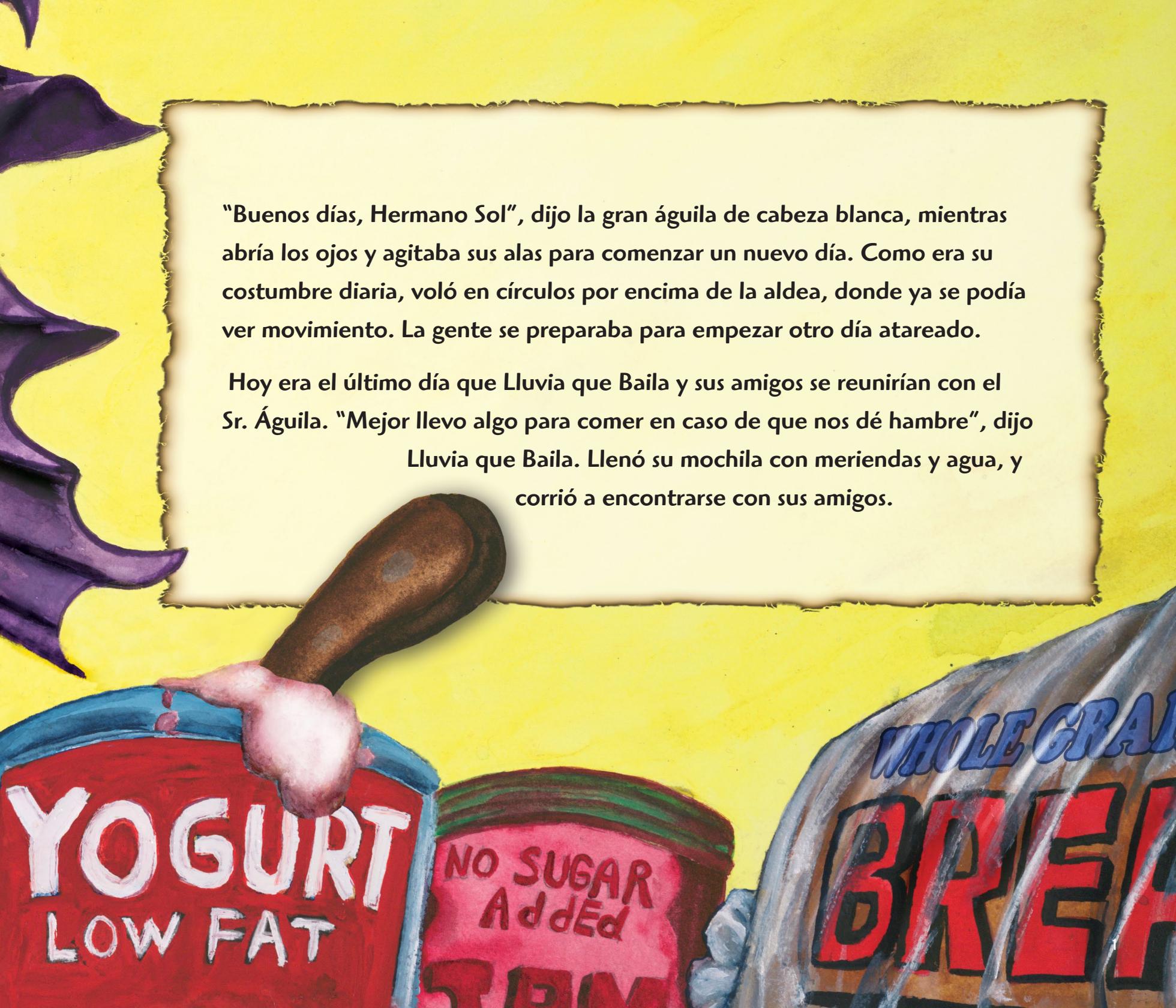
*Las colaboraciones se ampliaron aún más para incluir a los ilustradores Patrick Rolo y Lisa A. Fifield, indoamericanos de Minnetonka, Minnesota; Westat, en Atlanta, Georgia; la División de Tratamiento y Prevención de la Diabetes del Servicio de Salud para Indígenas, con base en Albuquerque, Nuevo México; 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.*

*“Las golosinas engañosas” es la cuarta historia en la serie de cuatro libros y continúa los relatos de “A través de los ojos del águila”, “Las rodillas levantadas bien alto” y “Un plato lleno de color”. Este cuento les enseña a los niños la diferencia entre las meriendas saludables y las golosinas.*

**-Georgia Perez**







"Buenos días, Hermano Sol", dijo la gran águila de cabeza blanca, mientras abría los ojos y agitaba sus alas para comenzar un nuevo día. Como era su costumbre diaria, voló en círculos por encima de la aldea, donde ya se podía ver movimiento. La gente se preparaba para empezar otro día atareado.

Hoy era el último día que Lluvia que Baila y sus amigos se reunirían con el Sr. Águila. "Mejor llevo algo para comer en caso de que nos dé hambre", dijo Lluvia que Baila. Llenó su mochila con meriendas y agua, y corrió a encontrarse con sus amigos.

YOGURT  
LOW FAT

NO SUGAR  
Added

WHOLE GRAIN  
BREAKFAST

Pequeña Picaflor ya estaba esperando a Lluvia que Baila, y los dos podían ver a Nube de Trueno y a Simón corriendo hacia ellos. "¿Estamos listos para ir?", preguntó Pequeña Picaflor. "Sí, y tenemos mucho para comer esta vez" respondió Nube de Trueno. "Creo que hoy todos pensamos en la comida", agregó, riéndose y acariciándose la barriga.

Lluvia que Baila señaló hacia el cielo. "Miren, allí está el Sr. Águila". Los niños miraron hacia arriba y saludaron a su amigo. Estaban felices y deseaban oír lo que el Sr. Águila tenía que decirles hoy.



La gran águila miró hacia abajo y vio a sus amigos. Voló más bajo y planeó en círculos por encima de ellos, y después se adelantó. Los niños empezaron a correr para no quedarse atrás del águila.

Al acercarse al tronco del árbol, el águila vio a la Srta. Coneja y a alguien más. "¿Quién será?", se preguntó.

Era Coyote. Sabía que hoy alguien más se reuniría con ellos y los niños, pero no que iba a ser Coyote.



The illustration features a coyote on the left, a rabbit at the bottom center, and an eagle on the right. The coyote is anthropomorphic, wearing a red tank top and looking towards the right. The rabbit is sitting and looking up at the coyote. The eagle is perched on a branch, looking towards the left. The background shows a green hill with a tree and a blue sky with some leaves falling. The text is contained within a white, torn-edge rectangular frame.

Mientras se apoyaba sobre el tronco del árbol, preguntó:  
"Coyote, ¿por qué estás aquí hoy?". El coyote lo miró y le dijo:  
"La Srta. Coneja me contó que ustedes estaban hablando con  
los niños sobre la forma de mantenerse sanos. Yo tan solo quería  
participar. ¿Puedo?"

Sabemos que los coyotes son animales muy astutos. Les gusta  
engañar a quienes tienen cerca. El Sr. Águila se quedó  
pensando en esto por un minuto y decidió que estaría bien que  
el coyote se quedara. "Se puede quedar, Coyote, pero no quiero  
que engañe a los niños", dijo.

"Gracias", respondió Coyote, sonriendo con astucia. Miró hacia abajo  
de la colina y vio a los niños corriendo por el camino.

Lluvia que Baila, Pequeña Picaflor, Nube de Trueno y Simón iban riéndose y saludando a sus amigos. Al llegar, el Sr. Águila les dijo: "Este es Coyote. Él quiere aprender también acerca de cómo mantenerse sano".

"Hola, Srta. Coneja y Coyote. Trajimos algunas meriendas por si nos da hambre", dijo Nube de Trueno. "Qué bueno, porque hoy quiero hablar acerca de eso con ustedes", respondió el Sr. Águila. "Yo sé que a todos les gusta comer meriendas. Pero, ¿saben que algunas se pueden comer todos los días y otras solo de vez en cuando?", agregó.

Coyote levantó su pata delantera e interrumpió al águila. "¿Qué quiere decir con todos los días y de vez en cuando? Yo creo que debemos comer lo que queramos cuando tengamos hambre", dijo el coyote.



A escuchar esto, la Srta. Coneja dio un salto y el Sr. Águila agitó sus alas. Los dos miraron a Coyote. "Por eso es que quiero hablar con los niños. Creo que la mejor manera de hablar de esto es viendo qué tienen ustedes en sus mochilas", dijo el Sr. Águila.

Lluvia que Baila dio un salto y dijo con mucho orgullo: "Yo fui a la tienda con mi mamá y creo que hicimos un buen trabajo escogiendo algunas meriendas saludables".



A colorful illustration of two anthropomorphic animals. On the right, a Coyote with brown fur and a wide, toothy grin is wearing a red tank top. On the left, a bird-like character with a blue body and a long neck is visible. The background shows a landscape with green hills, yellow flowers, and a blue sky with white clouds. The text is presented on a white, torn-edge paper overlay.

El niño abrió su mochila y primero sacó unas rodajas de manzana. "¿Qué le parece esto como merienda para todos los días?", preguntó.

Coyote vio la bolsita, se rio y dijo: "¡Pero qué merienda tan pequeña! No es suficiente ni siquiera para mí".

El águila miró la bolsa con las rodajas de manzana y dijo: "¡Muy bien! Esa es una merienda saludable para todos los días y tiene la cantidad adecuada". Lluvia que Baila sonrió y celebró chocándose las manos con sus amigos.

Después sacó algunas zanahorias que su mamá había cortado y puesto en bolsitas con su ayuda. "¿Y qué tal esto?", preguntó. "Perfecto", dijo el Sr. Águila. "Se ven deliciosas y es algo que ustedes mismos pueden cultivar en un jardín", agregó la Srta. Coneja.

A Coyote no le gustó lo que vio. "Esperen", aulló mientras corría hacia la aldea. "Ya vuelvo", agregó.

Poco tiempo después, Coyote volvió con una mochila en la boca.  
"¿Dónde consiguió eso?", el Sr. Águila le preguntó.

Coyote puso la mochila en el suelo, la abrió y dijo: "Oh, la encontré al lado del camino y no parecía que perteneciera a alguien. Apuesto a que adentro hay algunas cosas deliciosas".



Los niños, la Srta. Coneja y el Sr. Águila miraron al coyote y luego la bolsa. Con una sacudida, de allí cayeron golosinas. "Miren, ¡esto sí que es una gran merienda!", dijo Coyote mientras recogía una bolsa de galletas dulces. Y luego la agitó enfrente de las narices de los niños.

"¿Puedo comer una?", preguntó Nube de Trueno mientras trataba de agarrar la bolsa. La gran águila sabía que el coyote estaba tratando de engañar a los niños. El Sr. Águila dijo: "Nube de Trueno, no es seguro comer alimentos que encuentres tirados por ahí. Veamos que más tiene Lluvia que Baila en su mochila".



Lluvia que Baila sacó una botella de agua. La gran águila estaba feliz de ver que su pequeño amigo había traído agua en lugar de una bebida de fruta o un refresco.

Coyote tan solo sacudió la cabeza y se fijó para ver qué más caía de la bolsa que había "encontrado". "Tengo refrescos y papitas fritas", dijo, tratando nuevamente de tentar a los

niños. La gran ave miró

hacia el refresco

y dijo: "Esa

bebida es algo

que pueden tomar

de vez en cuando

porque tiene demasiada

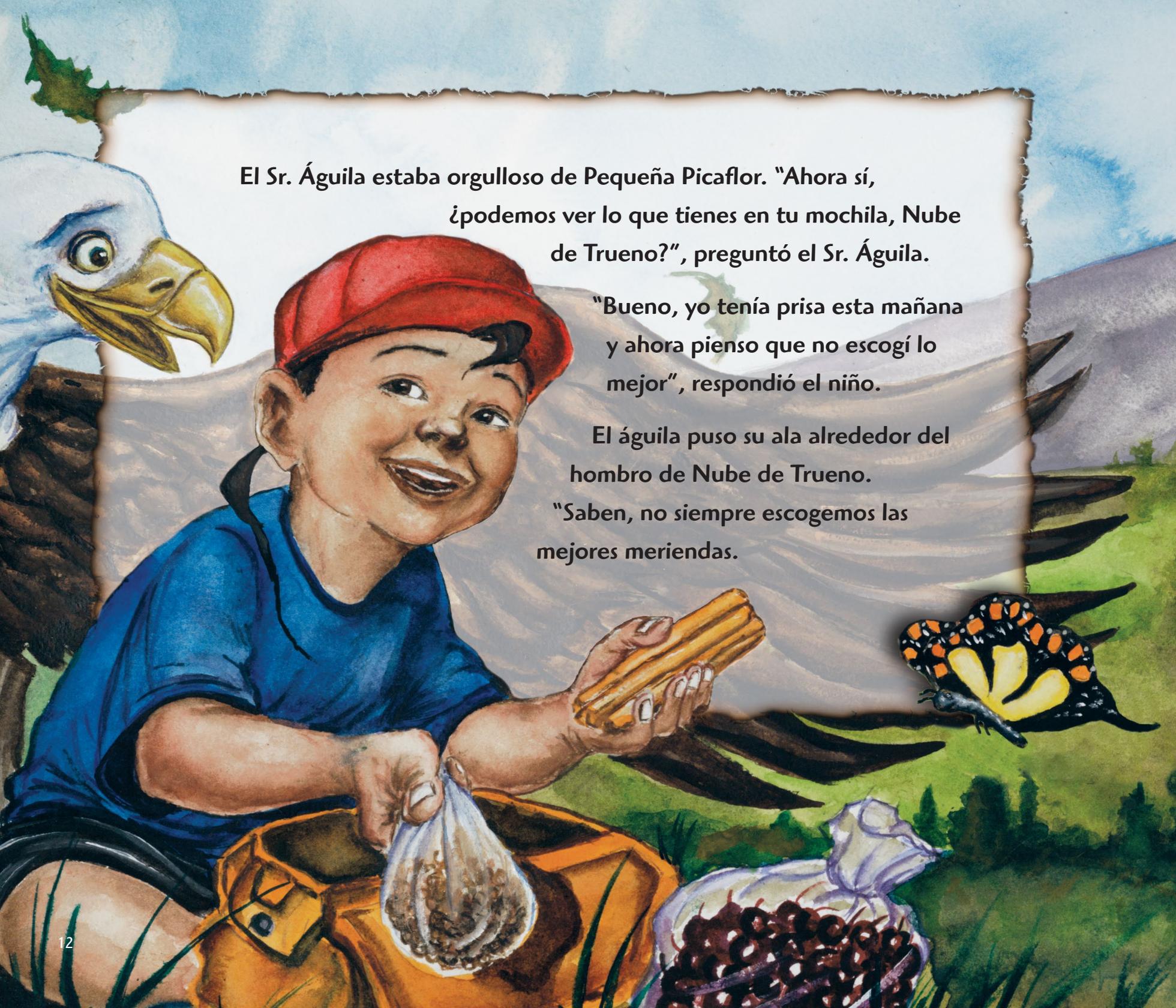
azúcar.



El agua es mejor. El agua es un regalo de la Madre Tierra y debemos tomarla todos los días. Las papitas fritas son un alimento que pueden comer de vez en cuando”.

Pequeña Picaflor, con las manos en la cintura, miró al coyote y le dijo: “Coyote, yo sé lo que usted estaba tratando de hacer. Estaba tratando de engañarnos y es mejor que deje de hacerlo. Nosotros vamos a prestarle atención a lo que diga el Sr. Águila para que podamos crecer fuertes y mantenernos sanos. El coyote bajó la cabeza.



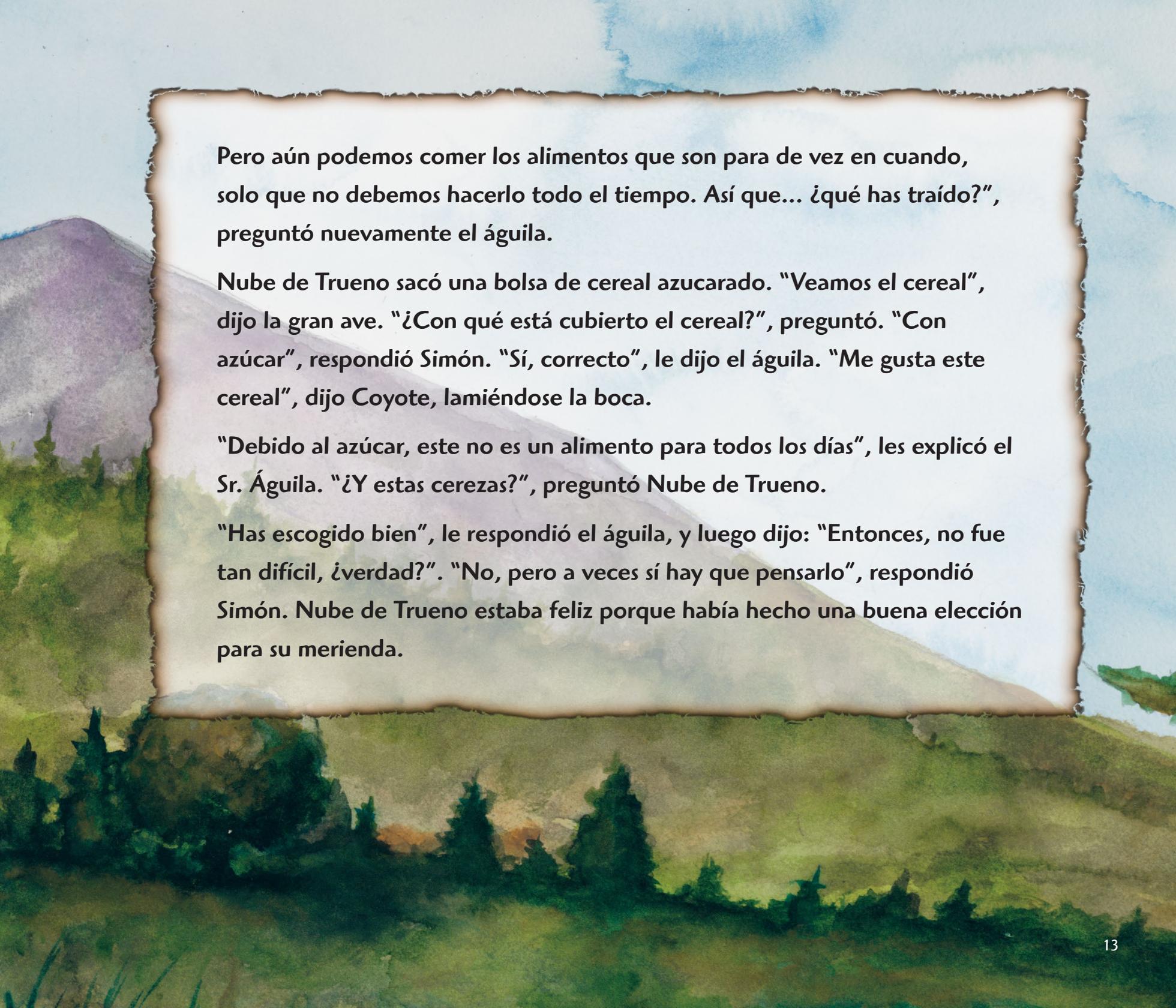
An illustration of a young boy with a red cap and blue shirt, smiling and holding corn cobs. He is sitting on a large eagle's back. The eagle has a white head and yellow beak. In the background, there are green hills, a purple butterfly, and a purple bag of snacks. The scene is framed by a torn paper border.

El Sr. Águila estaba orgulloso de Pequeña Picaflor. “Ahora sí, ¿podemos ver lo que tienes en tu mochila, Nube de Trueno?”, preguntó el Sr. Águila.

“Bueno, yo tenía prisa esta mañana y ahora pienso que no escogí lo mejor”, respondió el niño.

El águila puso su ala alrededor del hombro de Nube de Trueno.

“Saben, no siempre escogemos las mejores meriendas.



Pero aún podemos comer los alimentos que son para de vez en cuando, solo que no debemos hacerlo todo el tiempo. Así que... ¿qué has traído?”, preguntó nuevamente el águila.

Nube de Trueno sacó una bolsa de cereal azucarado. “Veamos el cereal”, dijo la gran ave. “¿Con qué está cubierto el cereal?”, preguntó. “Con azúcar”, respondió Simón. “Sí, correcto”, le dijo el águila. “Me gusta este cereal”, dijo Coyote, lamiéndose la boca.

“Debido al azúcar, este no es un alimento para todos los días”, les explicó el Sr. Águila. “¿Y estas cerezas?”, preguntó Nube de Trueno.

“Has escogido bien”, le respondió el águila, y luego dijo: “Entonces, no fue tan difícil, ¿verdad?”. “No, pero a veces sí hay que pensarlo”, respondió Simón. Nube de Trueno estaba feliz porque había hecho una buena elección para su merienda.

“Al escoger una merienda o una golosina, tenemos que asegurarnos de que no tenga mucha azúcar. Y también tenemos que acordarnos de que es mejor comer en pequeñas cantidades. Además, las frutas y las verduras son meriendas saludables para todos los días”, dijo el Sr. Águila. Mirando a los niños y a Coyote, la gran ave expresó: “Estoy muy orgulloso de todos mis nuevos amigos. Han dedicado tiempo para aprender sobre cómo mantenerse sanos. Coyote, espero que no intente engañar a los niños para que coman algo que usted sabe que no es bueno para ellos. Y espero que regrese esa mochila al lugar donde la encontró”.



Coyote bajó la cabeza y dijo: "Lamento mucho haber tratado de engañar a los niños. Prometo no volver a hacerlo cuando los vea por la aldea".

El Sr. Águila miró a los niños, a la Srta. Coneja y a Coyote y preguntó: "Entonces, ¿qué aprendimos hoy?".

"¡Yo sé!", dijo Simón. "A comer frutas y verduras".

Lluvia que Baila agregó: "A elegir meriendas para todos los días y comer en cantidades pequeñas". Nube de Trueno gritó: "A comer con menos frecuencia los alimentos que son para de vez en cuando!".

Coyote aulló: "A tomar agua y no llevarnos lo que no nos pertenece".



Pequeña Picaflor sonrió y dijo: "A movernos todos los días para ayudar a mantenernos sanos en cuerpo y espíritu". La Srta. Coneja saltó y agregó: "¡A tratar de cultivar nuestras propias verduras!".

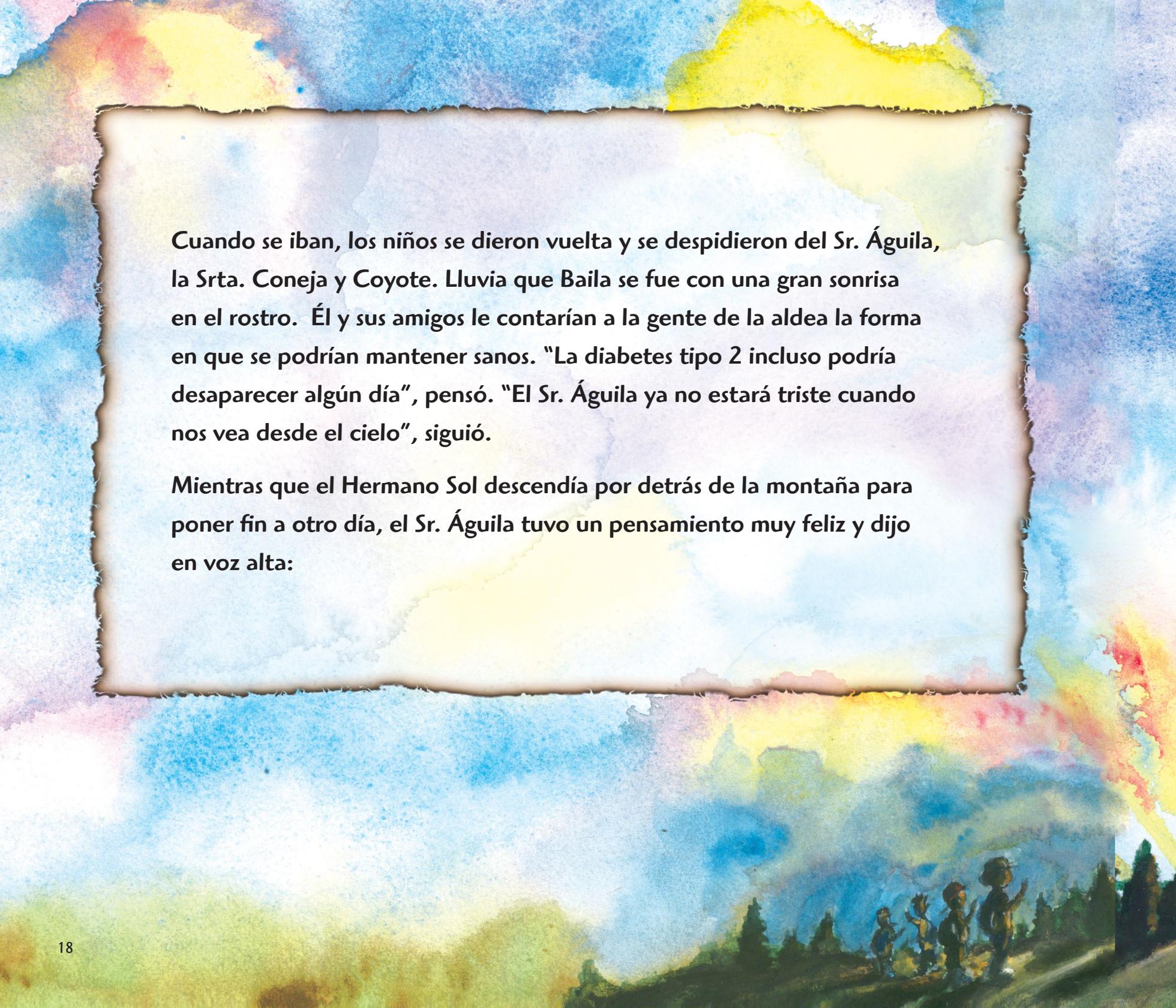
El Sr. Águila estaba muy orgulloso de sus amiguitos. "Yo siempre estaré volando por lo alto para ver cómo se encuentran. Y cuando me vean, recordarán lo que les dije", comentó.



“Compartamos ahora las meriendas que han traído hoy y después pueden irse a casa”, les dijo. “Coyote”, continuó el águila, “usted tiene que devolver la mochila porque le pertenece a alguien. Pongamos adentro una nueva botella de agua y una bolsita de semillas de zanahoria para sorprender a su dueño. ¡Y también pongamos allí el libro “A través de los ojos del águila”, que cuenta nuestra historia!”.

Luego, se sentaron todos y disfrutaron juntos sus meriendas.



The background is a vibrant watercolor wash of colors including blue, yellow, pink, and green. A central rectangular area is framed by a torn, brown paper-like border. Inside this frame, there are two paragraphs of text in a bold, black, sans-serif font. At the bottom right of the page, there is a small illustration of several stylized figures in a landscape.

Cuando se iban, los niños se dieron vuelta y se despidieron del Sr. Águila, la Srta. Coneja y Coyote. Lluvia que Baila se fue con una gran sonrisa en el rostro. Él y sus amigos le contarían a la gente de la aldea la forma en que se podrían mantener sanos. “La diabetes tipo 2 incluso podría desaparecer algún día”, pensó. “El Sr. Águila ya no estará triste cuando nos vea desde el cielo”, siguió.

Mientras que el Hermano Sol descendía por detrás de la montaña para poner fin a otro día, el Sr. Águila tuvo un pensamiento muy feliz y dijo en voz alta:

“Mis nuevos amigos que nos acompañaron para escuchar mis historias tendrán el cuerpo fuerte. Y el espíritu de cada uno de ellos, igual que el mío, volará en lo alto, feliz por saber que su futuro es brillante. Así que por ahora les diré adiós y hasta la próxima vez”.

Fin



*Este es el cuarto 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 indoamericano 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>**

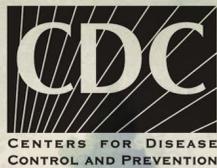
*Otros libros de esta serie:*

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

*Libro 2, "Las rodillas levantadas bien alto"*

*Libro 3, "Un plato lleno de color"*





**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