

Las rodillas levantadas bien alto

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 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.

Las rodillas levantadas bien alto

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 indioamericanos

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 indioamericanos 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 indioamericanas 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 indioamericanos 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, 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 rodillas levantadas bien alto”, el segundo relato en la serie de cuatro libros, elabora sobre el mensaje de salud del cuento inicial, “A través de los ojos del águila”. Esta historia les ofrece a los niños ideas divertidas para jugar activamente al aire libre.

-Georgia Perez





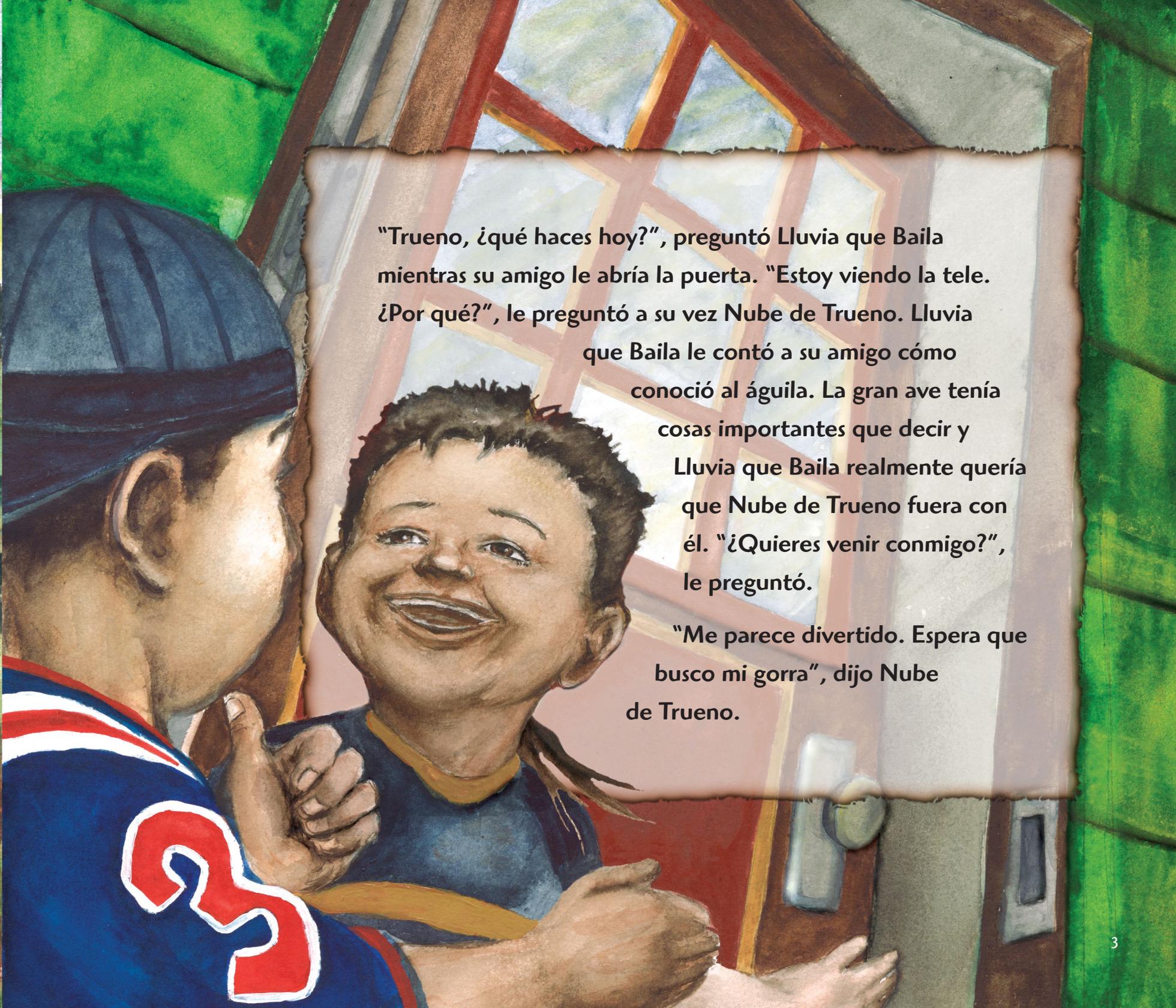


El día comenzó como un claro y hermoso día de verano. El sol iba asomándose sobre las montañas cuando Lluvia que Baila se despertó y saltó de la cama. "Hoy el Sr. Águila me va a contar lo que mi gente puede hacer para mantenerse sana."



“Espero que Nube de Trueno pueda ir conmigo”, pensó Lluvia que Baila. Nube de Trueno era su mejor amigo. Vivía cerquita de él.

Después del desayuno, Lluvia que Baila salió corriendo para la casa de Nube de Trueno.

An illustration showing two young boys. The boy on the left is wearing a blue baseball cap and a blue jersey with a large red number '3' on the sleeve. He is looking towards the other boy. The boy on the right has dark, spiky hair and is smiling broadly, looking back at the first boy. They are standing in front of a window with a wooden frame and a white curtain. The background outside the window is green, suggesting trees or foliage.

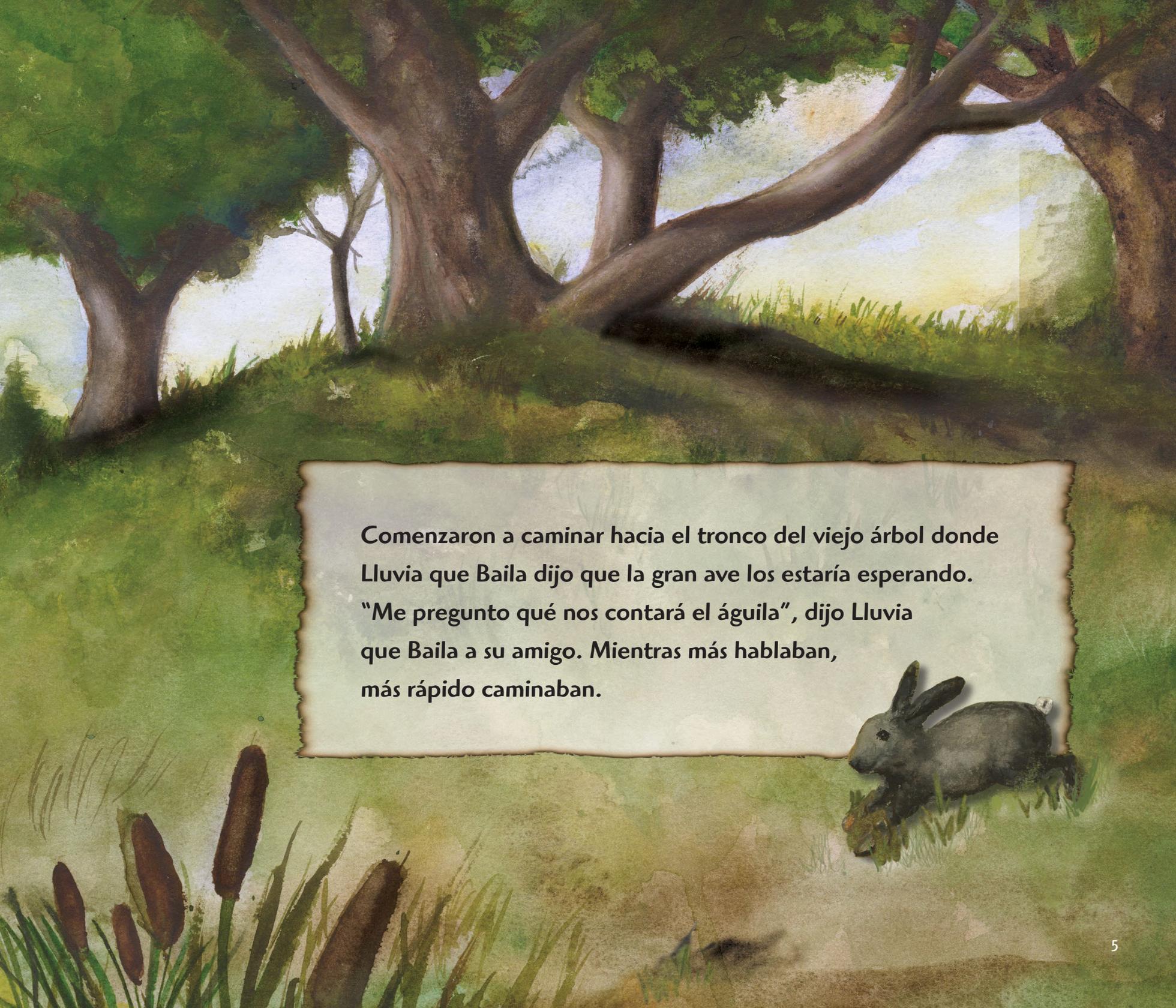
“Trueno, ¿qué haces hoy?”, preguntó Lluvia que Baila mientras su amigo le abría la puerta. “Estoy viendo la tele. ¿Por qué?”, le preguntó a su vez Nube de Trueno. Lluvia

que Baila le contó a su amigo cómo conoció al águila. La gran ave tenía cosas importantes que decir y

Lluvia que Baila realmente quería que Nube de Trueno fuera con él. “¿Quieres venir conmigo?”, le preguntó.

“Me parece divertido. Espera que busco mi gorra”, dijo Nube de Trueno.



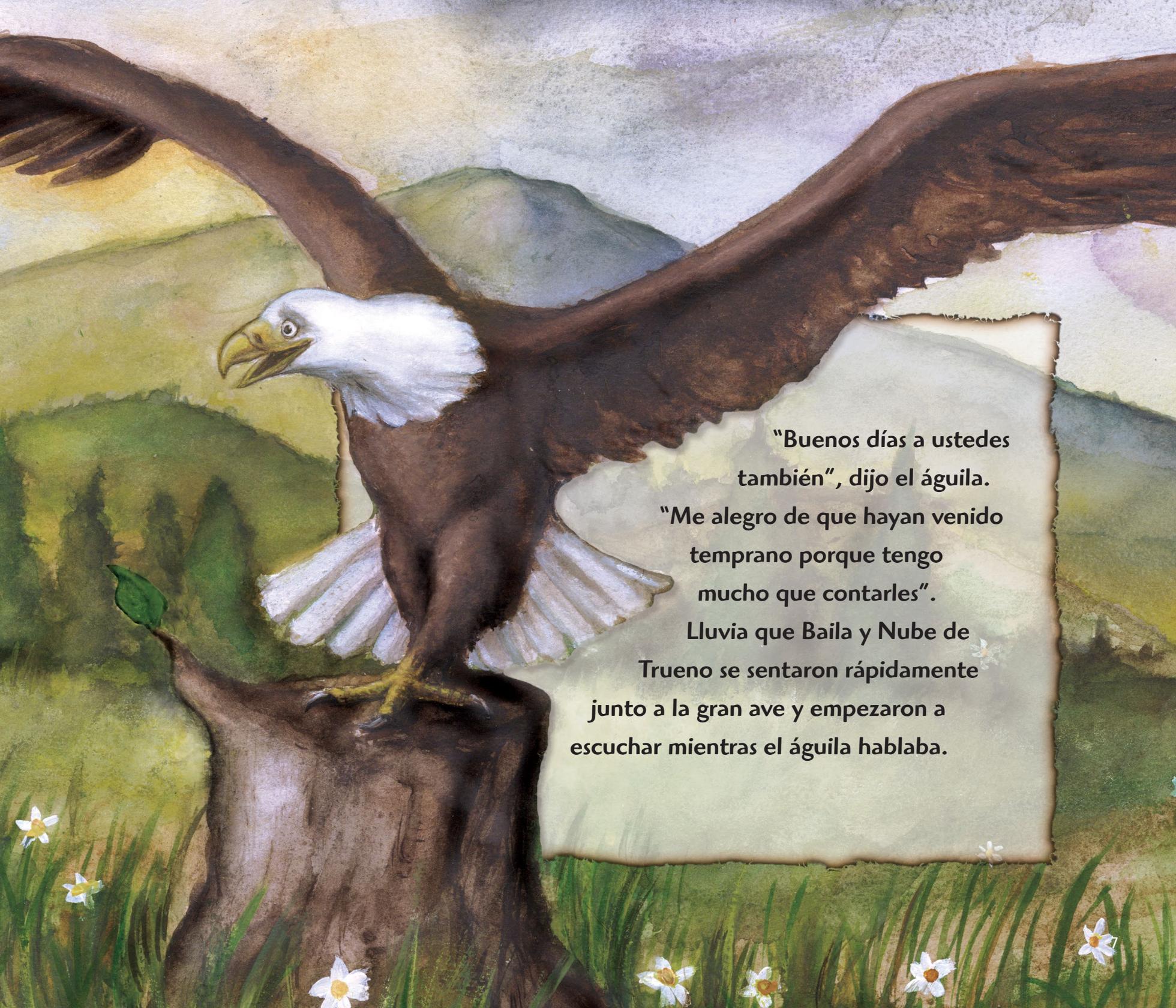


Comenzaron a caminar hacia el tronco del viejo árbol donde Lluvia que Baila dijo que la gran ave los estaría esperando. “Me pregunto qué nos contará el águila”, dijo Lluvia que Baila a su amigo. Mientras más hablaban, más rápido caminaban.



Lluvia que Baila y Nube de Trueno finalmente llegaron al tronco del viejo árbol.

La gran ave los estaba esperando. "Buenos días, Sr. Águila", dijo Lluvia que Baila. "Este es mi mejor amigo, Nube de Trueno. Quería que viniera conmigo para que podamos escuchar juntos lo que usted tenga que decir".



“Buenos días a ustedes también”, dijo el águila.

“Me alegro de que hayan venido temprano porque tengo mucho que contarles”.

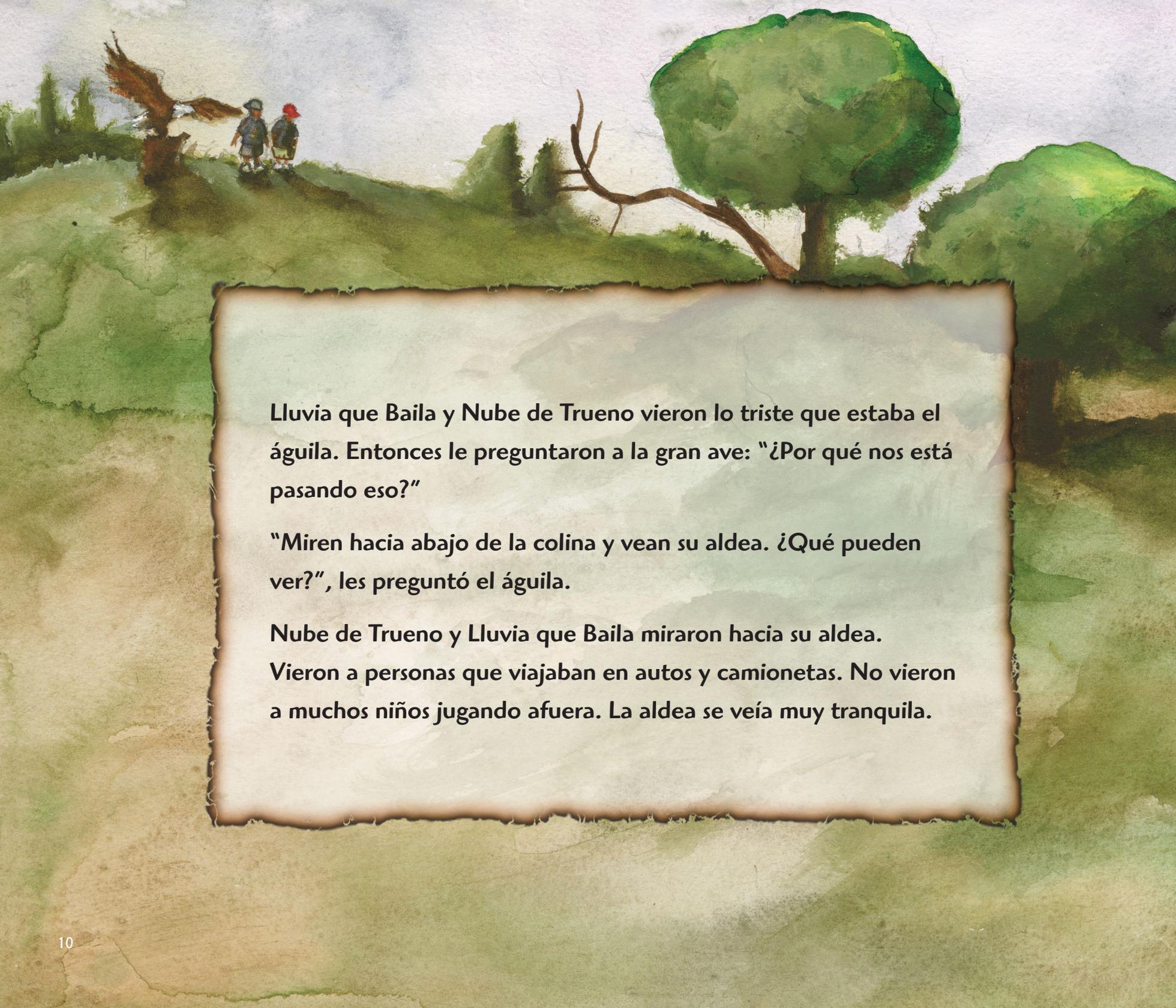
Lluvia que Baila y Nube de Trueno se sentaron rápidamente junto a la gran ave y empezaron a escuchar mientras el águila hablaba.

The background of the page is a watercolor illustration of a Native American village. Several teepees are visible, some with circular openings. In the foreground, a group of people, including children and adults, are depicted in various activities. Some are running or playing, while others are standing near a field of tall corn plants. The style is soft and painterly, with a warm, earthy color palette. The text is overlaid on a white, torn-edge rectangular box in the upper right quadrant.

“Ayer te conté cómo tu gente siempre había sido un pueblo sano. De niños, jugaban afuera todos los días. Eran fuertes y estaban en buen estado físico. Al crecer seguían siendo saludables. Mantenían el cuerpo en movimiento, trabajando mucho y haciendo cosas que disfrutaban”.

Mirando a Lluvia que Baila y Nube de Trueno, el águila expresó con tristeza: "Ahora no veo a los niños jugar al aire libre ni crecer fuertes y con un buen estado físico como los veía antes. Veo a algunos niños que no pueden correr, saltar ni jugar porque no están acostumbrados a mover el cuerpo todos los días. Esto me pone muy triste. Los niños deben mover el cuerpo porque eso es saludable".

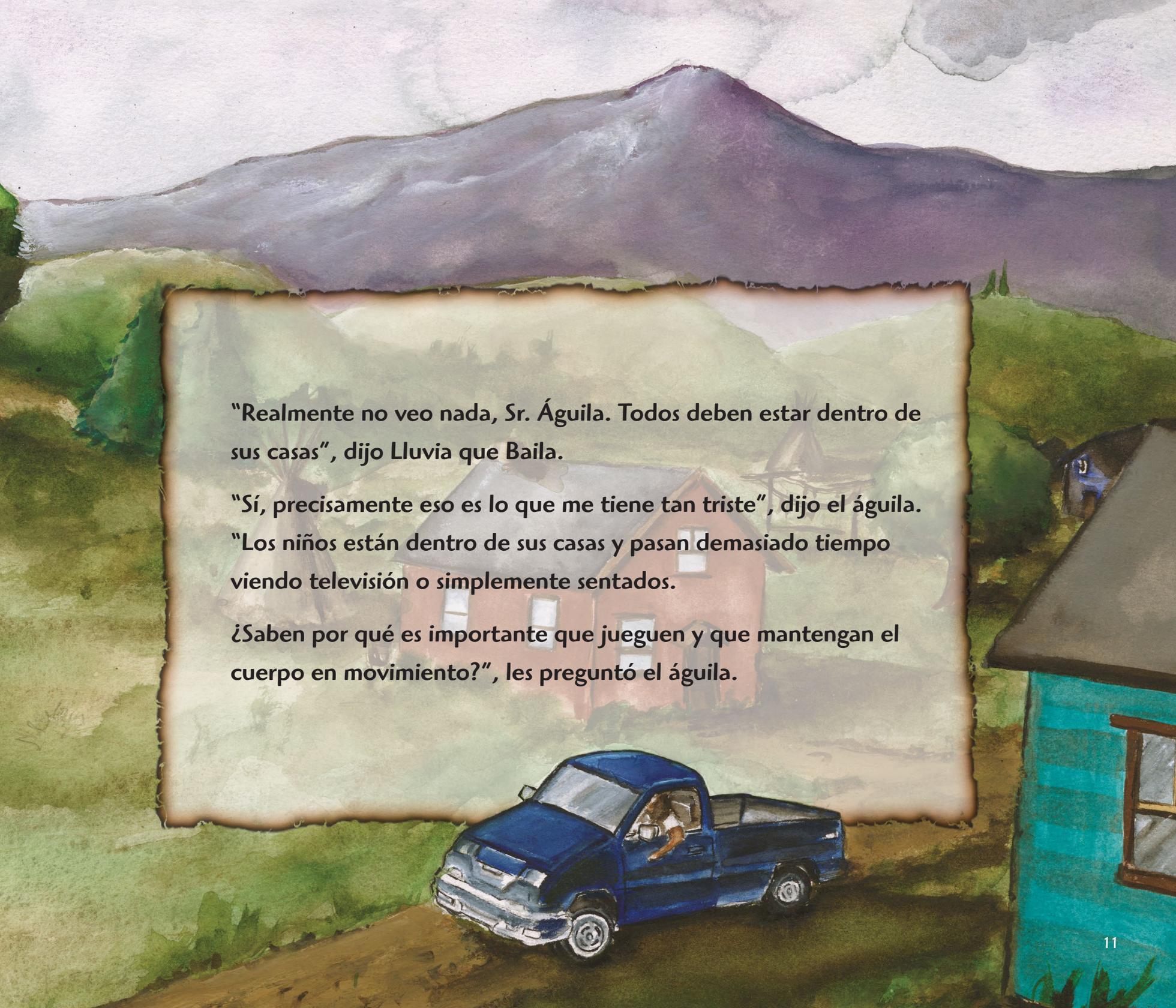




Lluvia que Baila y Nube de Trueno vieron lo triste que estaba el águila. Entonces le preguntaron a la gran ave: "¿Por qué nos está pasando eso?"

"Miren hacia abajo de la colina y vean su aldea. ¿Qué pueden ver?", les preguntó el águila.

Nube de Trueno y Lluvia que Baila miraron hacia su aldea. Vieron a personas que viajaban en autos y camionetas. No vieron a muchos niños jugando afuera. La aldea se veía muy tranquila.

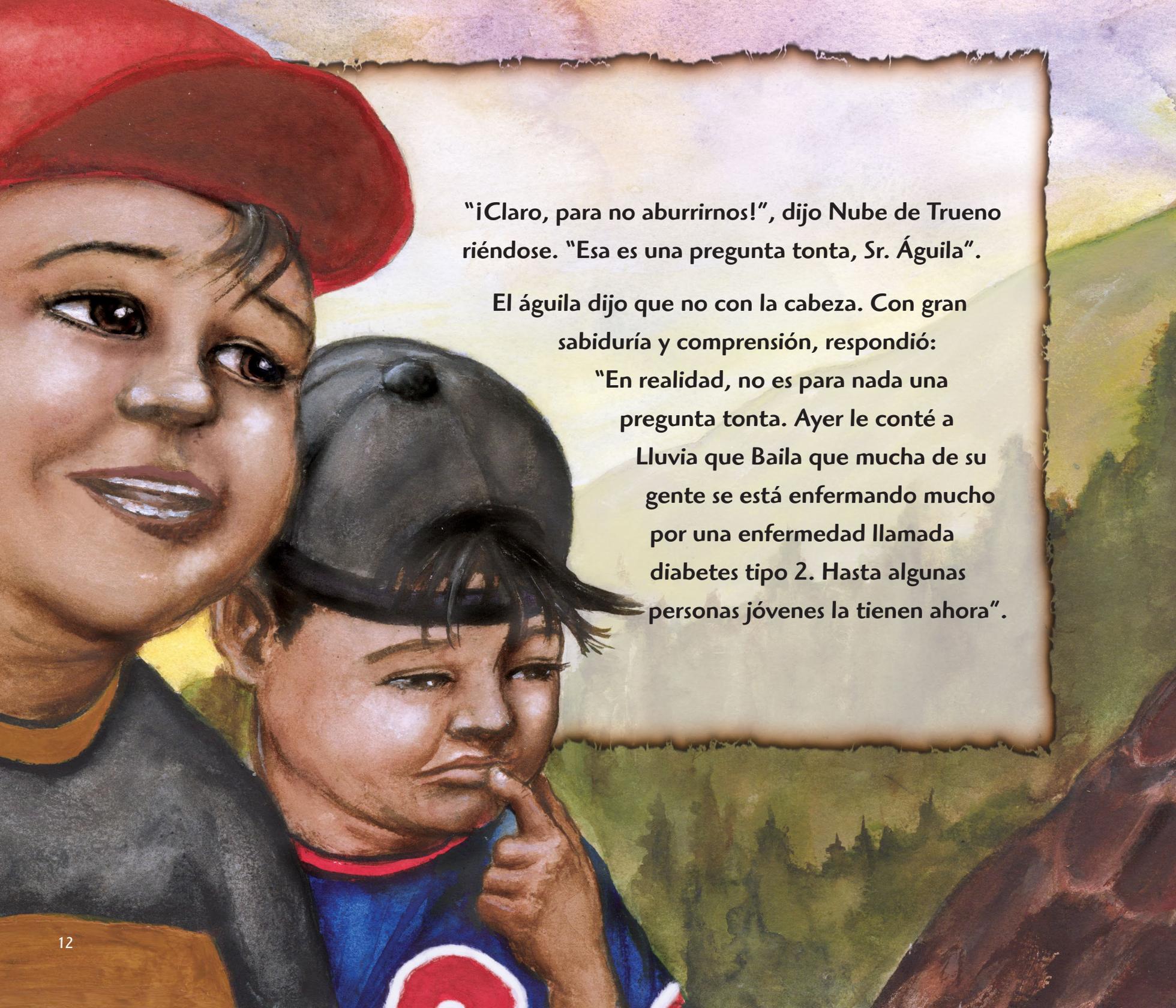


“Realmente no veo nada, Sr. Águila. Todos deben estar dentro de sus casas”, dijo Lluvia que Baila.

“Sí, precisamente eso es lo que me tiene tan triste”, dijo el águila.

“Los niños están dentro de sus casas y pasan demasiado tiempo viendo televisión o simplemente sentados.

¿Saben por qué es importante que jueguen y que mantengan el cuerpo en movimiento?”, les preguntó el águila.



“¡Claro, para no aburrirnos!”, dijo Nube de Trueno riéndose. “Esa es una pregunta tonta, Sr. Águila”.

El águila dijo que no con la cabeza. Con gran sabiduría y comprensión, respondió:

“En realidad, no es para nada una pregunta tonta. Ayer le conté a Lluvia que Baila que mucha de su gente se está enfermando mucho por una enfermedad llamada diabetes tipo 2. Hasta algunas personas jóvenes la tienen ahora”.



“¿Qué es di..a...be...tes?”, preguntó Nube de Trueno con dificultad para decir la palabra.

“La diabetes ocurre cuando tu cuerpo no usa correctamente los alimentos que comes, y entonces hay mucha azúcar, o glucosa, en la sangre. La gente se puede enfermar si no está equilibrada.

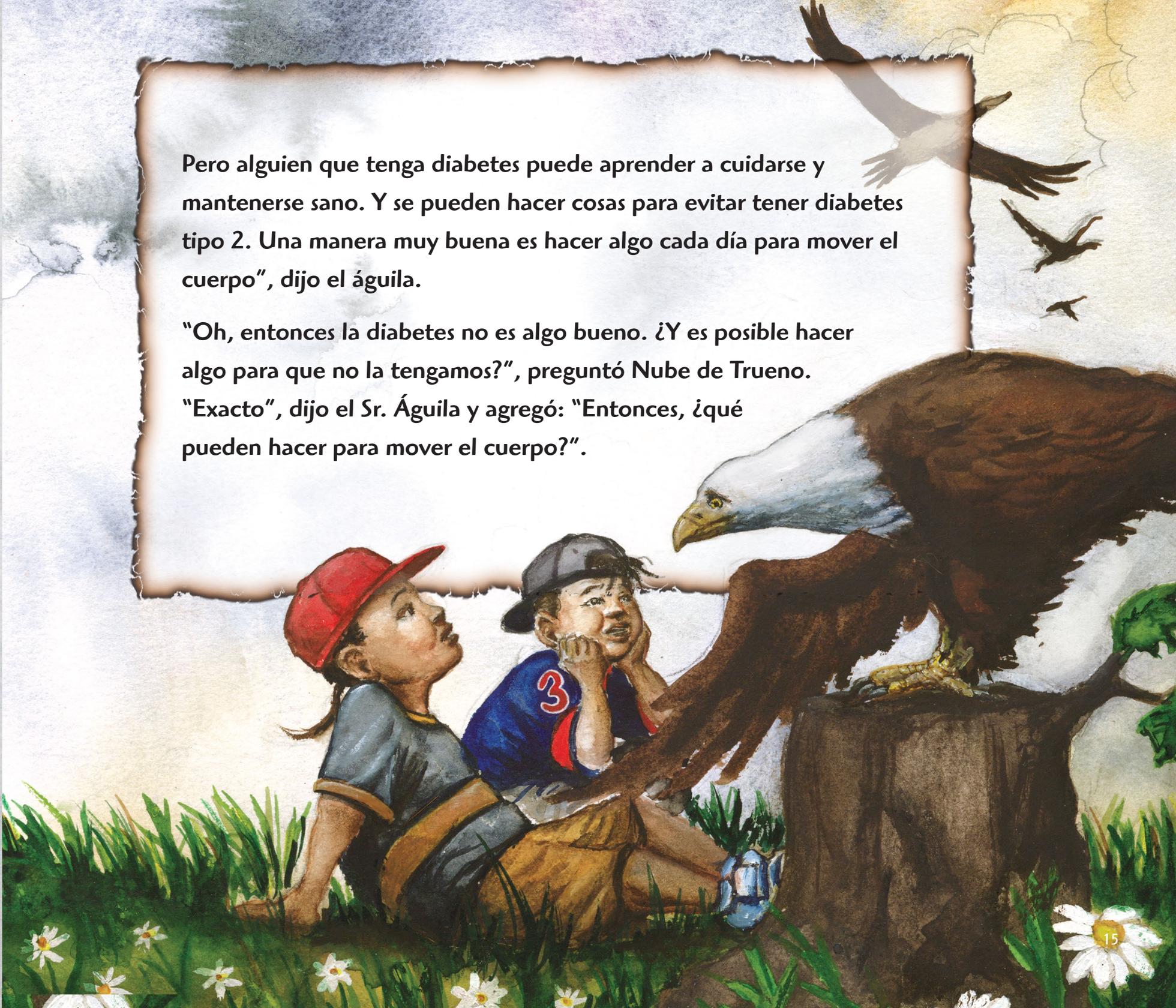
Así como tu estómago está equilibrado cuando comes la cantidad correcta de alimentos —ni mucho, ni poco, solo lo correcto—, tu cuerpo necesita tener el equilibrio adecuado de azúcar en la sangre.



Pero alguien que tenga diabetes puede aprender a cuidarse y mantenerse sano. Y se pueden hacer cosas para evitar tener diabetes tipo 2. Una manera muy buena es hacer algo cada día para mover el cuerpo”, dijo el águila.

“Oh, entonces la diabetes no es algo bueno. ¿Y es posible hacer algo para que no la tengamos?”, preguntó Nube de Trueno.

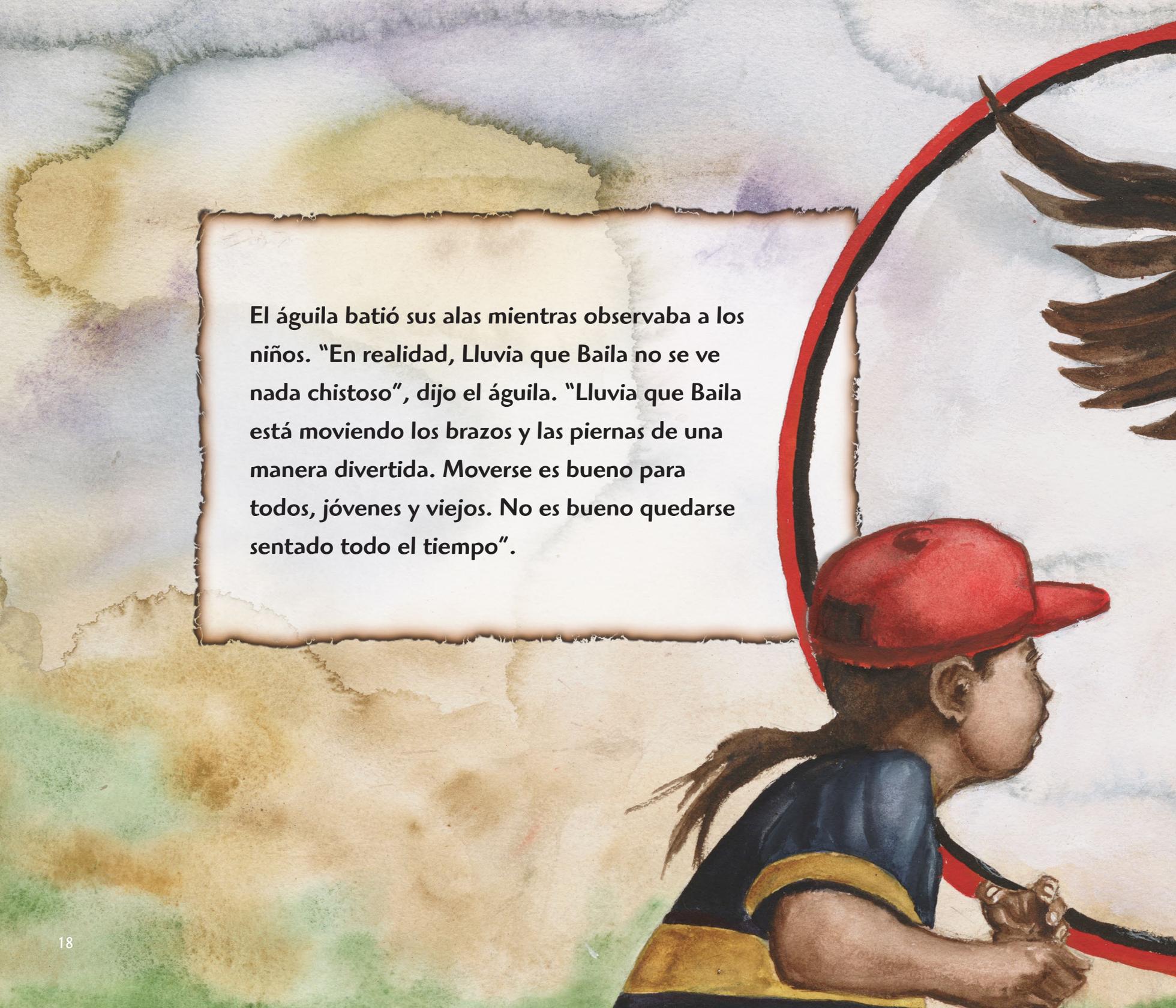
“Exacto”, dijo el Sr. Águila y agregó: “Entonces, ¿qué pueden hacer para mover el cuerpo?”.





"¡Esto!", respondió Lluvia que Baila, y empezó a saltar. Nube de Trueno no paraba de reírse viendo lo que su amigo hacía. "Te ves muy chistoso", dijo Nube de Trueno.



A watercolor illustration of a young child with dark hair, wearing a red baseball cap and a blue shirt with yellow trim. The child is shown in profile, looking upwards and to the right. A large, dark brown eagle's wing with a red and black border is visible in the upper right corner. The background consists of soft, blended watercolor washes in shades of yellow, green, and purple. A white rectangular box with a torn, aged edge is positioned in the center-left of the page, containing text.

El águila batió sus alas mientras observaba a los niños. "En realidad, Lluvia que Baila no se ve nada chistoso", dijo el águila. "Lluvia que Baila está moviendo los brazos y las piernas de una manera divertida. Moverse es bueno para todos, jóvenes y viejos. No es bueno quedarse sentado todo el tiempo".

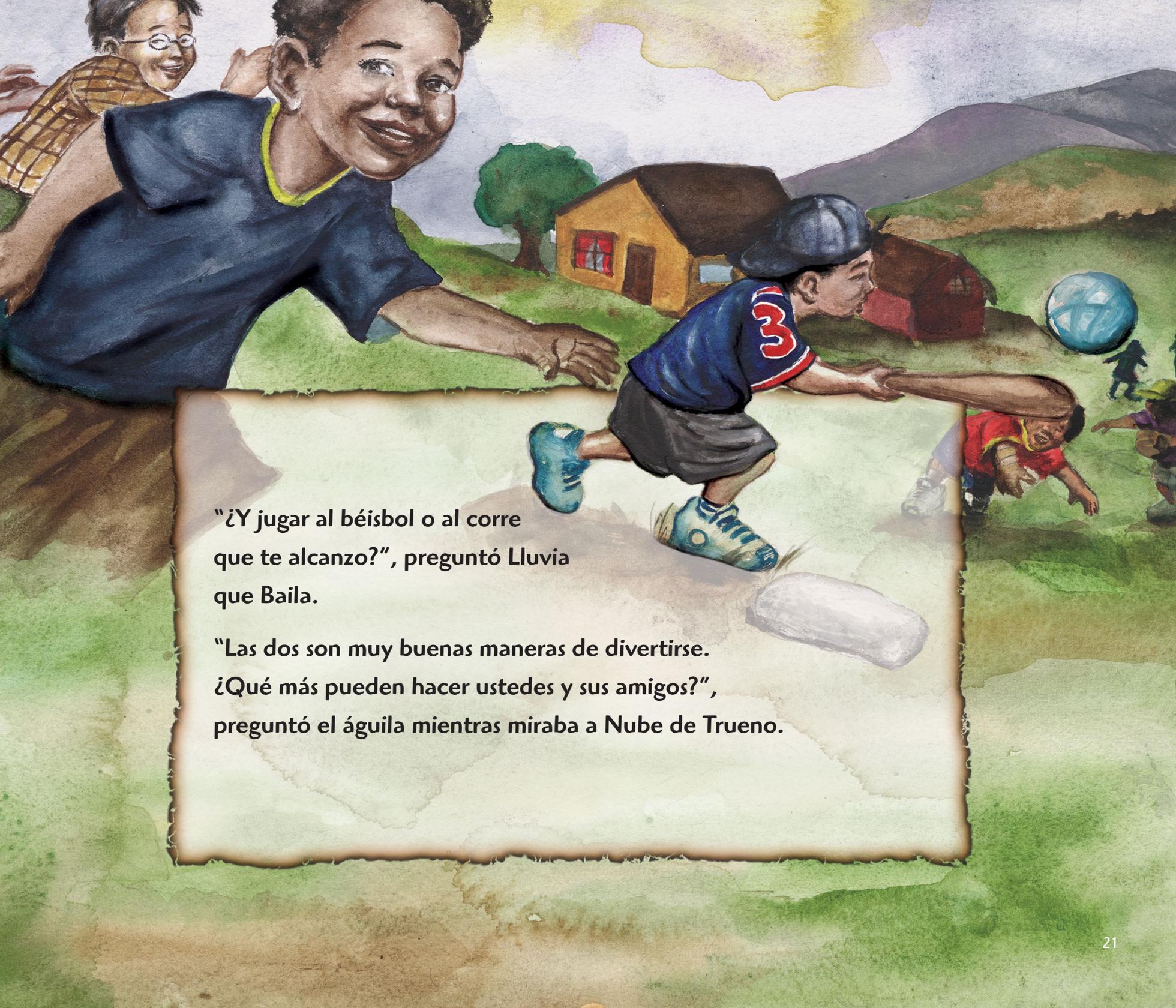




Nube de Trueno miró al águila y le preguntó: "¿Me podría decir qué más puedo hacer para mover el cuerpo? Quiero mantenerme fuerte y sano".

"¡Yo también!", dijo Lluvia que Baila.

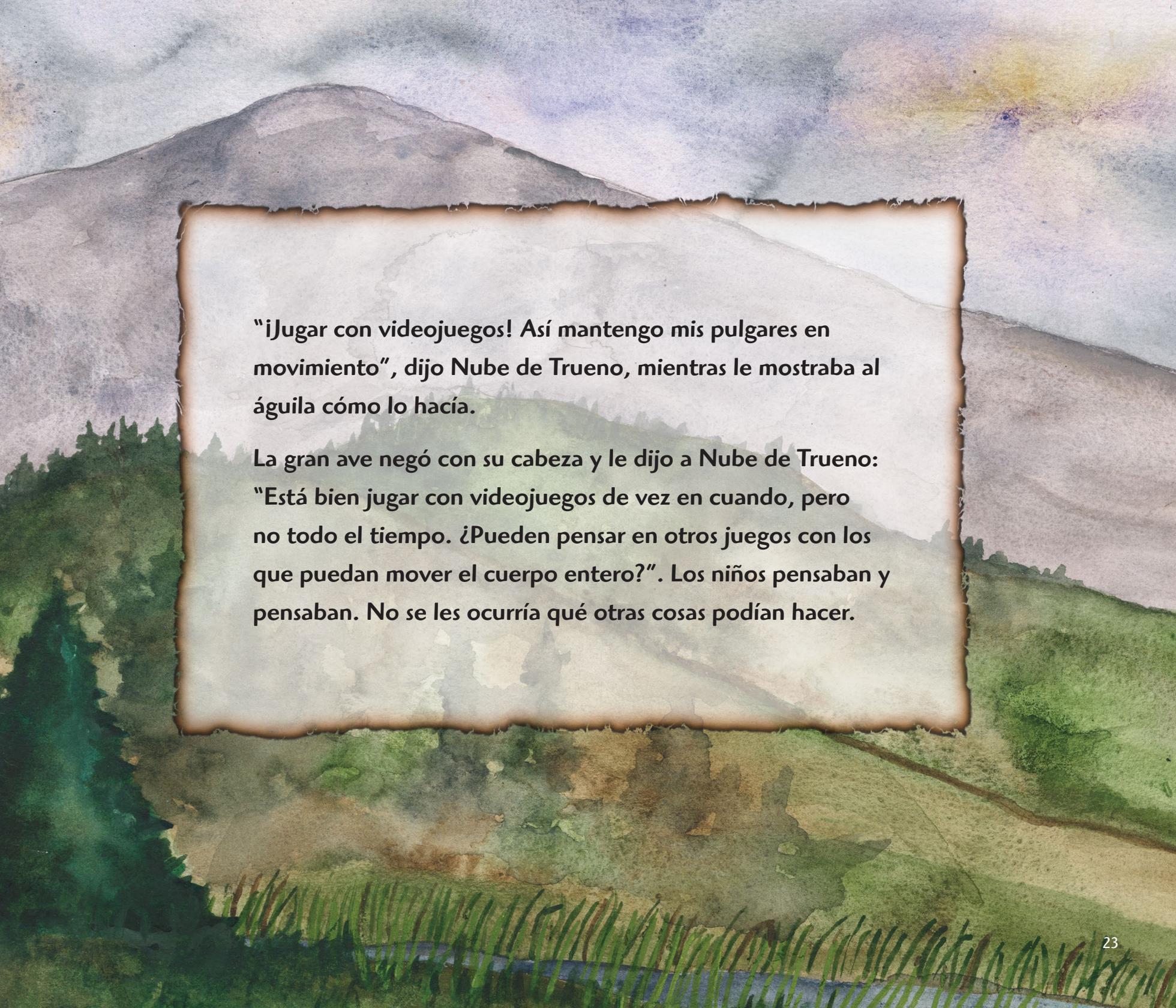
"Pueden hacer muchas cosas divertidas, como andar en bicicleta", dijo el águila.



“¿Y jugar al béisbol o al corre que te alcanzo?”, preguntó Lluvia que Baila.

“Las dos son muy buenas maneras de divertirse. ¿Qué más pueden hacer ustedes y sus amigos?”, preguntó el águila mientras miraba a Nube de Trueno.



The background is a watercolor illustration of a landscape. It features rolling hills in shades of purple, blue, and green. In the foreground, there are dark green, pointed shapes resembling trees or bushes. A central, rectangular area with a torn, parchment-like border contains text. The overall style is soft and artistic.

“¡Jugar con videojuegos! Así mantengo mis pulgares en movimiento”, dijo Nube de Trueno, mientras le mostraba al águila cómo lo hacía.

La gran ave negó con su cabeza y le dijo a Nube de Trueno: “Está bien jugar con videojuegos de vez en cuando, pero no todo el tiempo. ¿Pueden pensar en otros juegos con los que puedan mover el cuerpo entero?”. Los niños pensaban y pensaban. No se les ocurría qué otras cosas podían hacer.



"Yo sé un juego que pueden jugar. ¿Por qué no me acompañan?", los invitó el águila mientras se paraba sobre el tronco del viejo árbol.

Lluvia que Baila y Nube de Trueno se pusieron de pie, listos para comenzar.

"¿Están preparados para mover el cuerpo también?"

Respiremos profundo y soltemos el aire.

Miremos hacia el cielo.





Miremos hacia el suelo.

Veamos a los lados a ver que observamos.

Toquémonos la nariz, con una mano primero y la otra después.

Ahora es el turno de los dedos de los pies: primero los tocamos y luego nos enderezamos.



Marquemos el ritmo con los pies. El izquierdo primero y el derecho después.

Aplaudamos contentos y pongámonos a marchar, con las rodillas levantadas bien alto como si fuéramos a despegar.



Los brazos ahora quieren participar, hagamos de cuenta que podemos volar.

Seamos todos águilas que atraviesan el cielo sin parar.

Saltemos como canguros y veamos qué tan alto podemos llegar.



Saltemos con un pie y luego con el otro. Y veamos si un poquito más lejos podemos llegar.



Al este o al oeste, arriba y abajo, empezaremos de nuevo y seguiremos sin parar.

A saltar y saltar, ¡la diversión no tiene final!

Esta es una forma de estar sanos, una forma de mantenernos fuertes”.

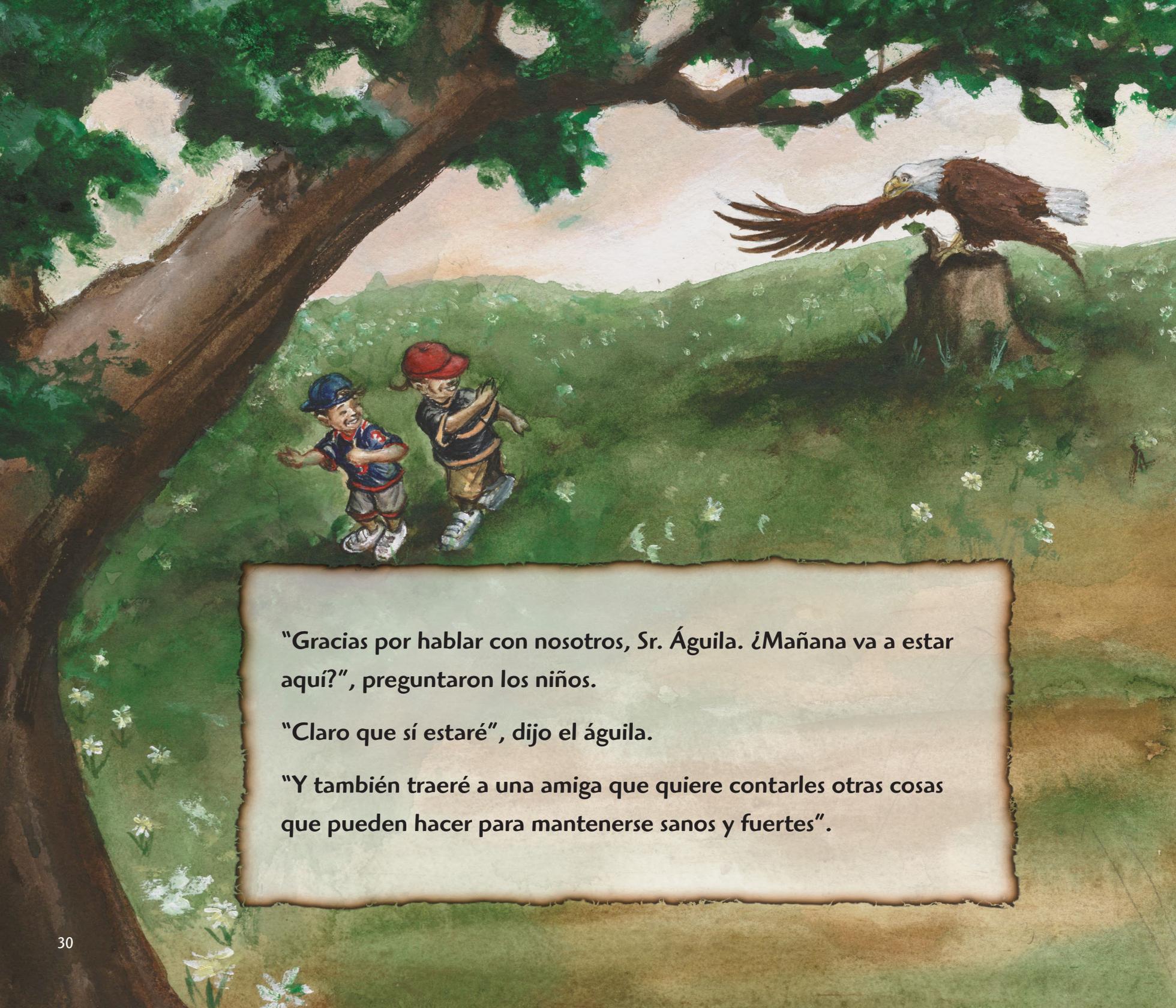






La gran ave agitó sus alas y se rio cuando los niños saltaban como canguros. Nube de Trueno, sin dejar de aplaudir, gritó y dijo: "¡Esto es divertido! Ahora entiendo lo que significa mover el cuerpo. Voy a contarles a mi familia y amigos lo que usted nos dijo, Sr. Águila. Quiero que empiecen a mover el cuerpo para que estén fuertes. Tal vez puedan jugar conmigo a este juego".

"¡Yo también!", dijo Lluvia que Baila.



“Gracias por hablar con nosotros, Sr. Águila. ¿Mañana va a estar aquí?”, preguntaron los niños.

“Claro que sí estaré”, dijo el águila.

“Y también traeré a una amiga que quiere contarles otras cosas que pueden hacer para mantenerse sanos y fuertes”.



Por favor, vuelvan y acompáñennos a escuchar al águila y a sus amigos en "Un plato lleno de color".

Este es el segundo 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

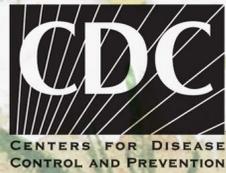
Sitio web: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>

Otros libros de esta serie:

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

Libro 3, "Un plato lleno de color"

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