

# A través de los ojos del águila

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.



# A través de los ojos del águila

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.*

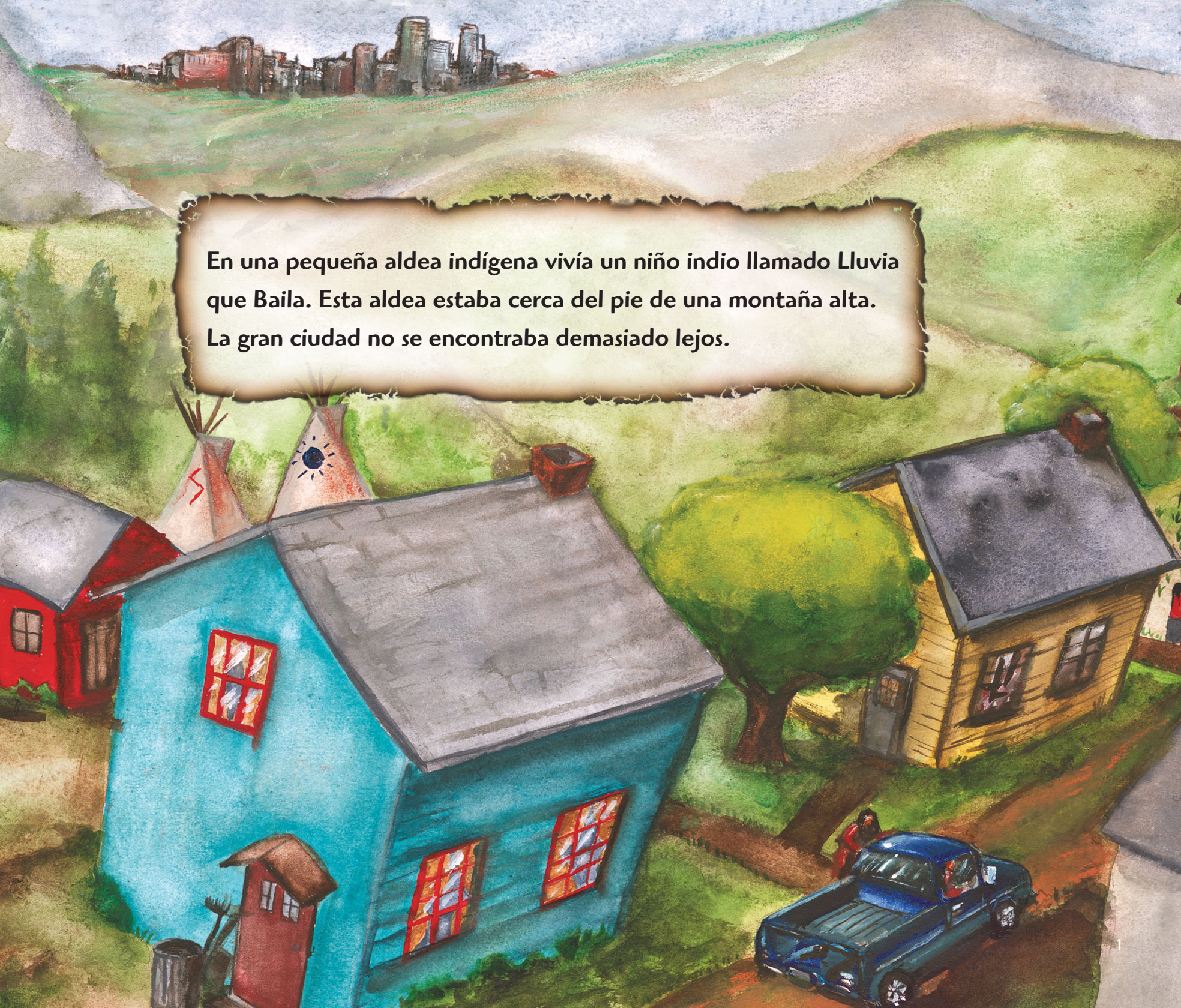
*"A través de los ojos del águila" es el primer relato en una serie de cuatro libros. Los otros libros en la serie son "Las rodillas levantadas bien alto", "Un plato lleno de color" y "Las golosinas engañosas".*

**-Georgia Perez**

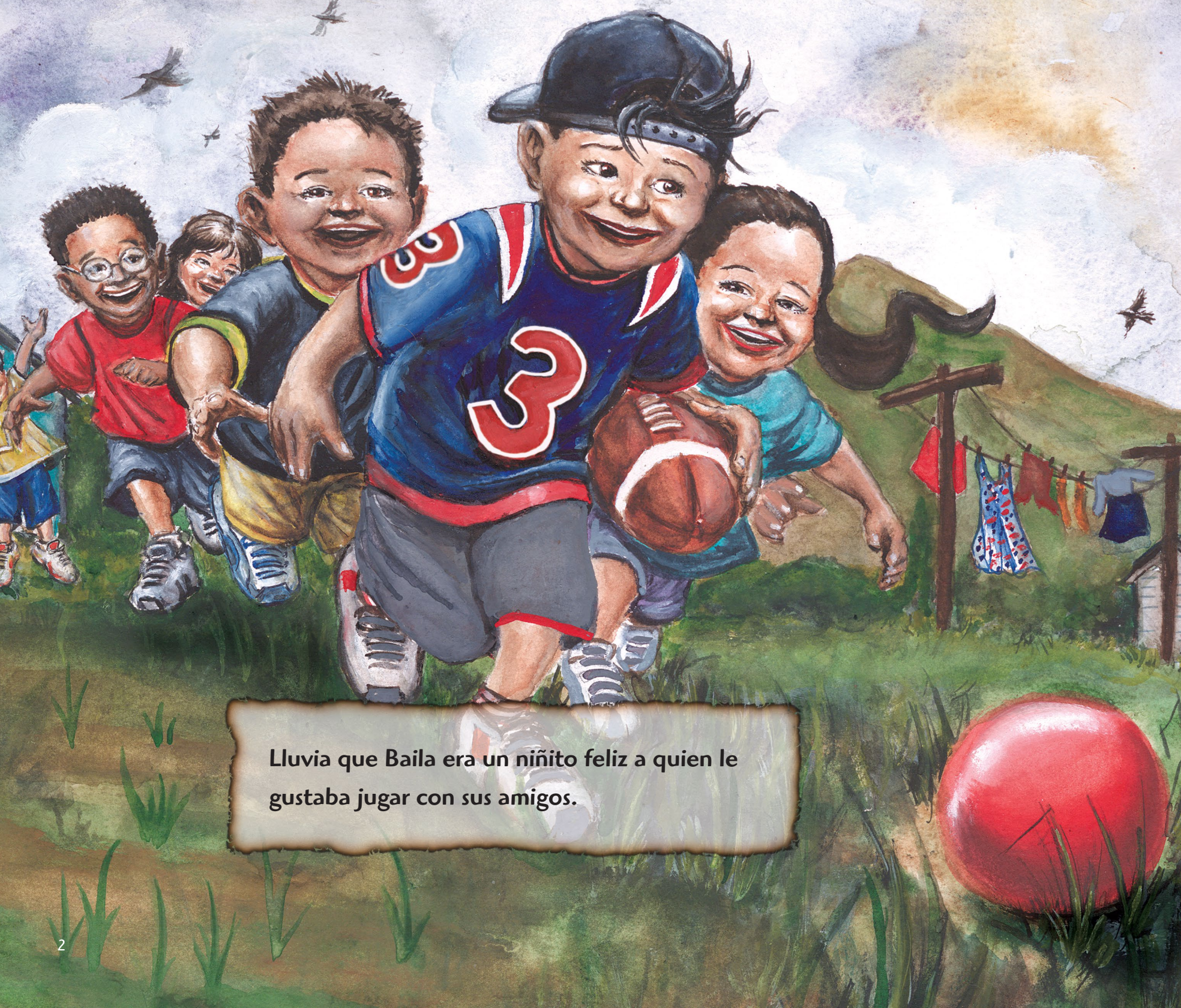








En una pequeña aldea indígena vivía un niño indio llamado Lluvia que Baila. Esta aldea estaba cerca del pie de una montaña alta. La gran ciudad no se encontraba demasiado lejos.




Lluvia que Baila era un niño feliz a quien le gustaba jugar con sus amigos.

También le gustaba cantar y bailar  
con los hombres de la aldea.





Un hermoso día de cielo bien azul, Lluvia que Baila estaba pescando en un riachuelo cerca de su casa. Mientras esperaba a que los peces mordieran el anzuelo, vio una gran águila de cabeza blanca.



El águila descansaba sobre el tronco de un viejo árbol,  
no lejos de donde él estaba sentado. Nunca había visto  
tan cerca a esta gran ave.

Ahora las águilas se echan a volar cuando una persona se les acerca mucho. Pero por alguna razón, esta gran ave se quedó ahí donde estaba mientras Lluvia que Baila se le acercaba. Lluvia que Baila pensó que el águila se había lastimado y no podía volar. Cuando estuvo más cerca, Lluvia que Baila vio que el ave no estaba lastimada.







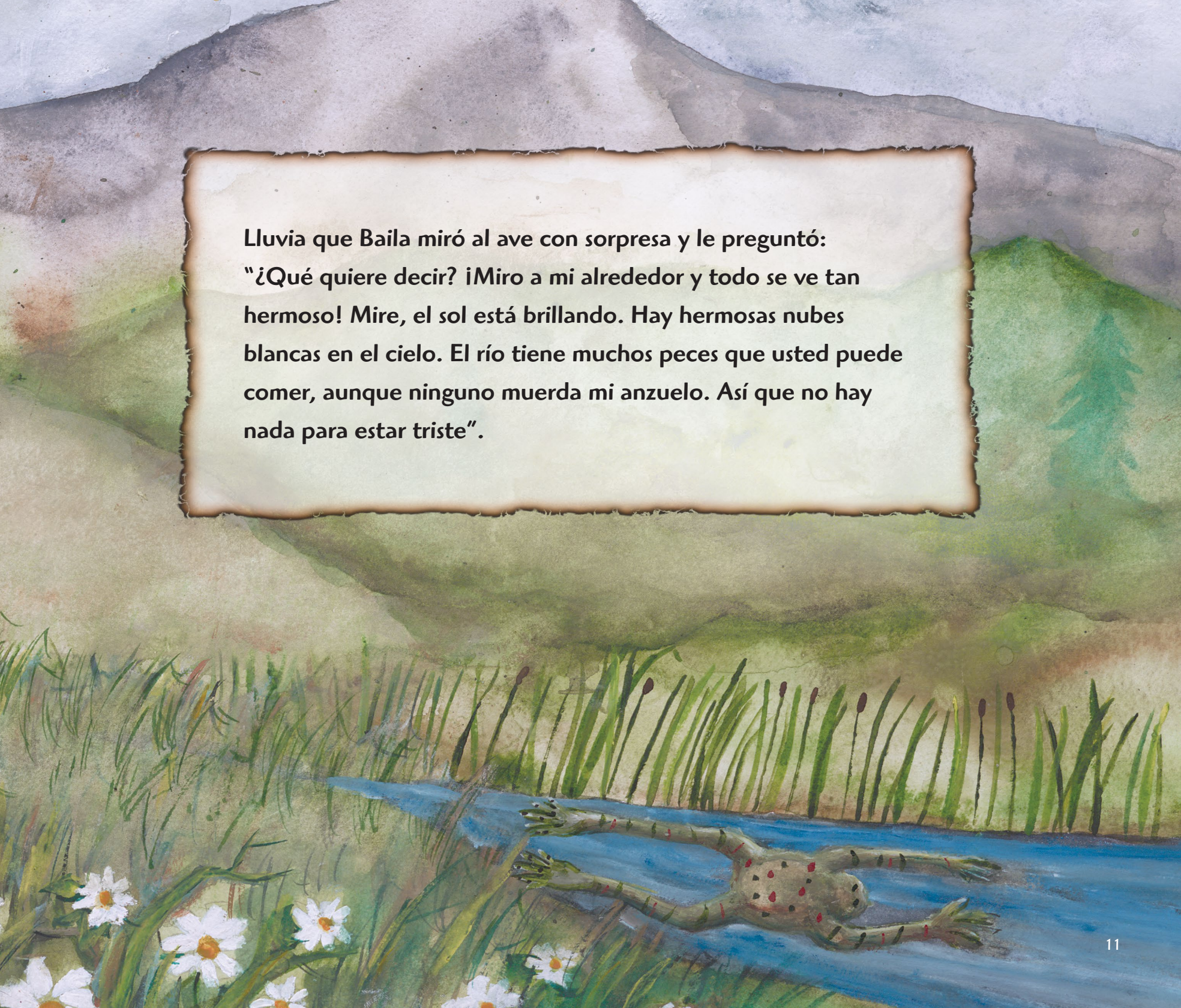


"Sr. Águila, ¿qué le pasa?", dijo Lluvia que Baila en voz alta. Le debe estar pasando alguna otra cosa. Pero él no sabía qué.

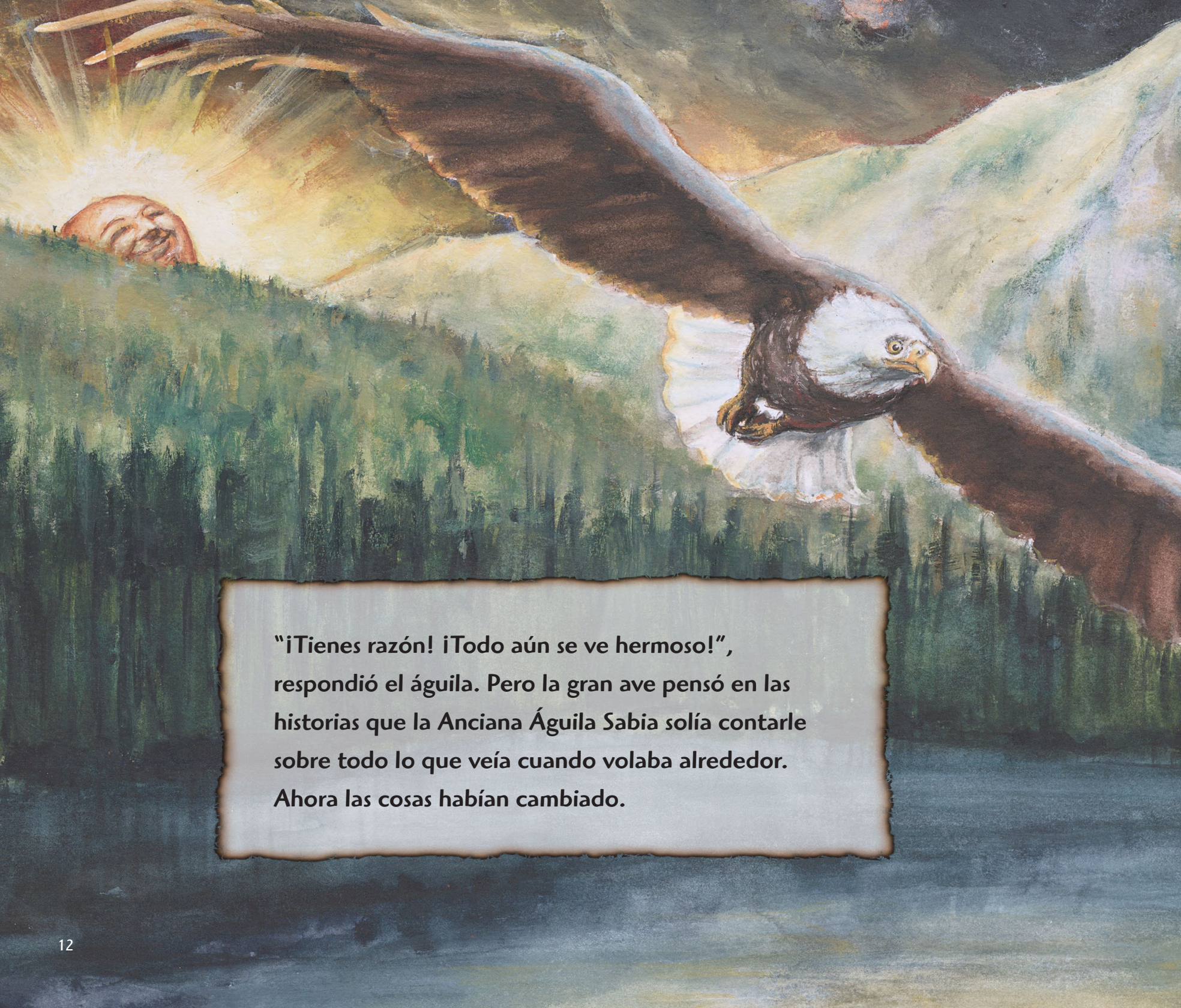
"Quizás el águila me dirá qué le pasa", pensó para sí mismo Lluvia que Baila. Y le volvió a preguntar al ave "¿Qué le pasa? ¿Por qué no se echó a volar cuando me acerqué a usted?".

El águila miró al niño y dijo: "Estoy demasiado cansado y triste por todas las cosas que veo cuando vuelo alrededor de esta gran tierra".

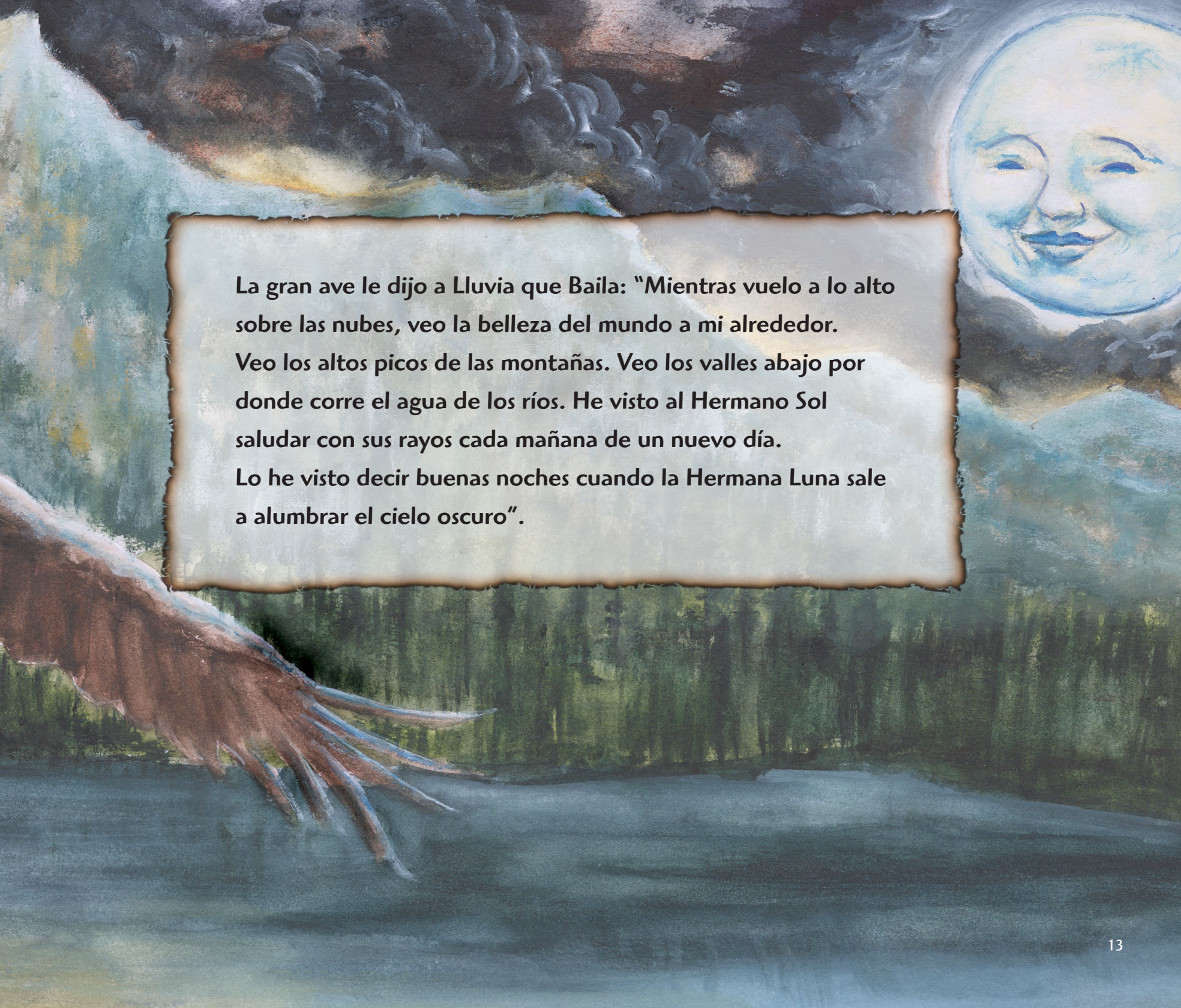


The background is a watercolor illustration of a landscape. At the top, there are grey and blue washes representing a sky or distant mountains. Below that, green washes represent rolling hills. In the foreground, there is a blue river or stream. A frog with brown and red spots is swimming in the water. On the left bank, there are several white daisies with yellow centers. In the background, there are tall green reeds or grasses. A large, rectangular text box with a torn, brown border is positioned in the upper middle of the page.


Lluvia que Baila miró al ave con sorpresa y le preguntó:  
"¿Qué quiere decir? ¡Miro a mi alrededor y todo se ve tan hermoso! Mire, el sol está brillando. Hay hermosas nubes blancas en el cielo. El río tiene muchos peces que usted puede comer, aunque ninguno muerda mi anzuelo. Así que no hay nada para estar triste".



“¡Tienes razón! ¡Todo aún se ve hermoso!”,  
respondió el águila. Pero la gran ave pensó en las  
historias que la Anciana Águila Sabia solía contarle  
sobre todo lo que veía cuando volaba alrededor.  
Ahora las cosas habían cambiado.

The background is a vibrant, painterly illustration. In the upper right, a large, smiling sun with a human-like face is depicted in shades of yellow and orange. To the left, a large, brown, feathered wing extends across the frame. The lower portion of the image shows a lush green forest with a path leading into the distance. The overall style is soft and artistic, with visible brushstrokes and a rich color palette.

La gran ave le dijo a Lluvia que Baila: "Mientras vuelo a lo alto sobre las nubes, veo la belleza del mundo a mi alrededor. Veo los altos picos de las montañas. Veo los valles abajo por donde corre el agua de los ríos. He visto al Hermano Sol saludar con sus rayos cada mañana de un nuevo día. Lo he visto decir buenas noches cuando la Hermana Luna sale a alumbrar el cielo oscuro".

A watercolor illustration of a forest scene. In the foreground, a large spotted deer with white spots on its brown fur is looking towards the left. To its left, a smaller spotted deer is also looking left. In the background, a pond with two ducks is visible. The sky is filled with several birds in flight. The overall style is soft and painterly.


El águila continuó diciendo: "La Anciana Águila Sabia me contaba historias sobre las cosas que veía cada nuevo día. Veía a los osos, los búfalos y los ciervos. Y veía cómo tu gente era muy activa."

En esos tiempos las cosas eran difíciles. Pero tu gente trabajaba junta y compartía todo. Trabajar duro y mantenerse activos era su forma de vida”.





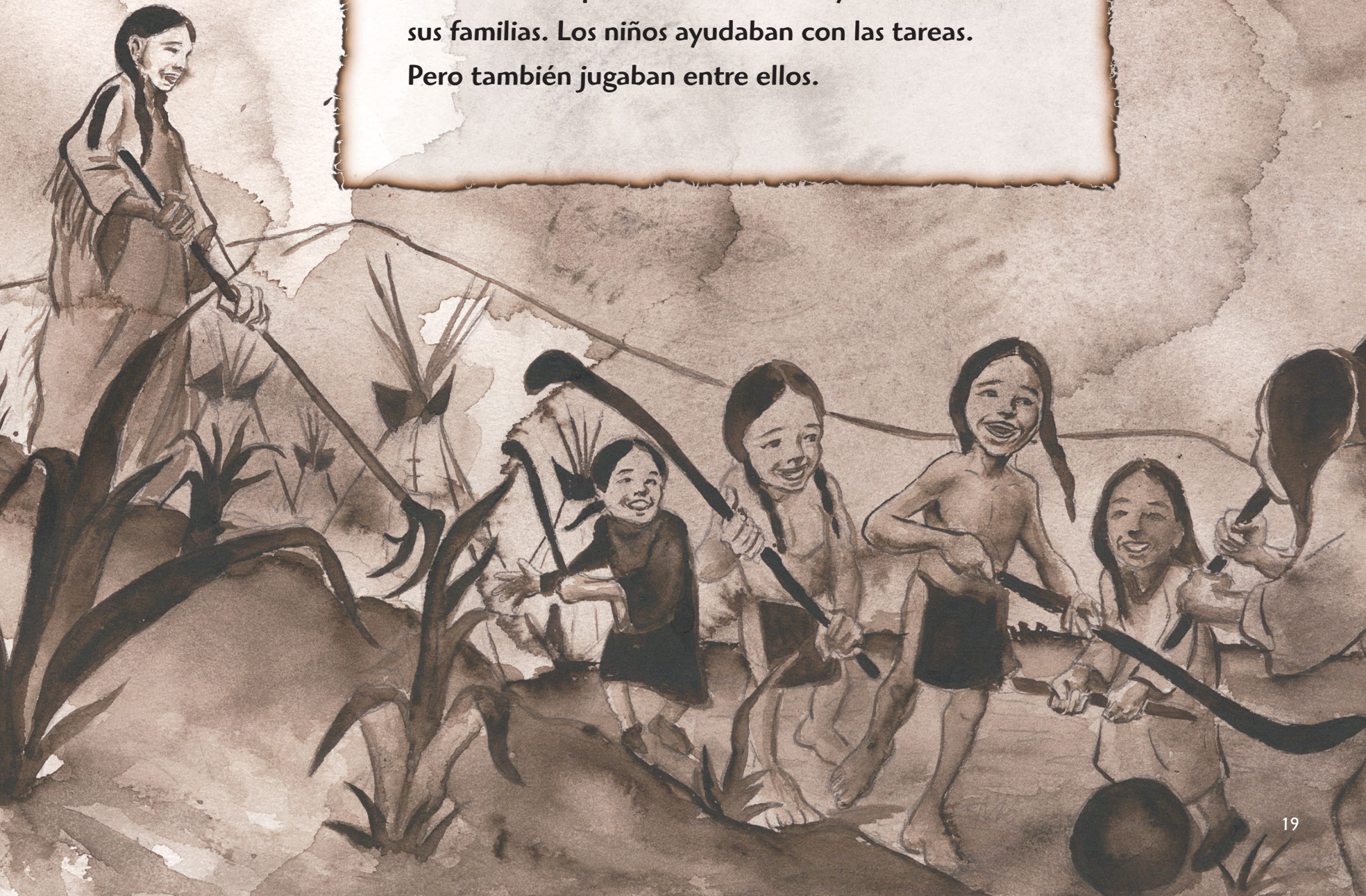


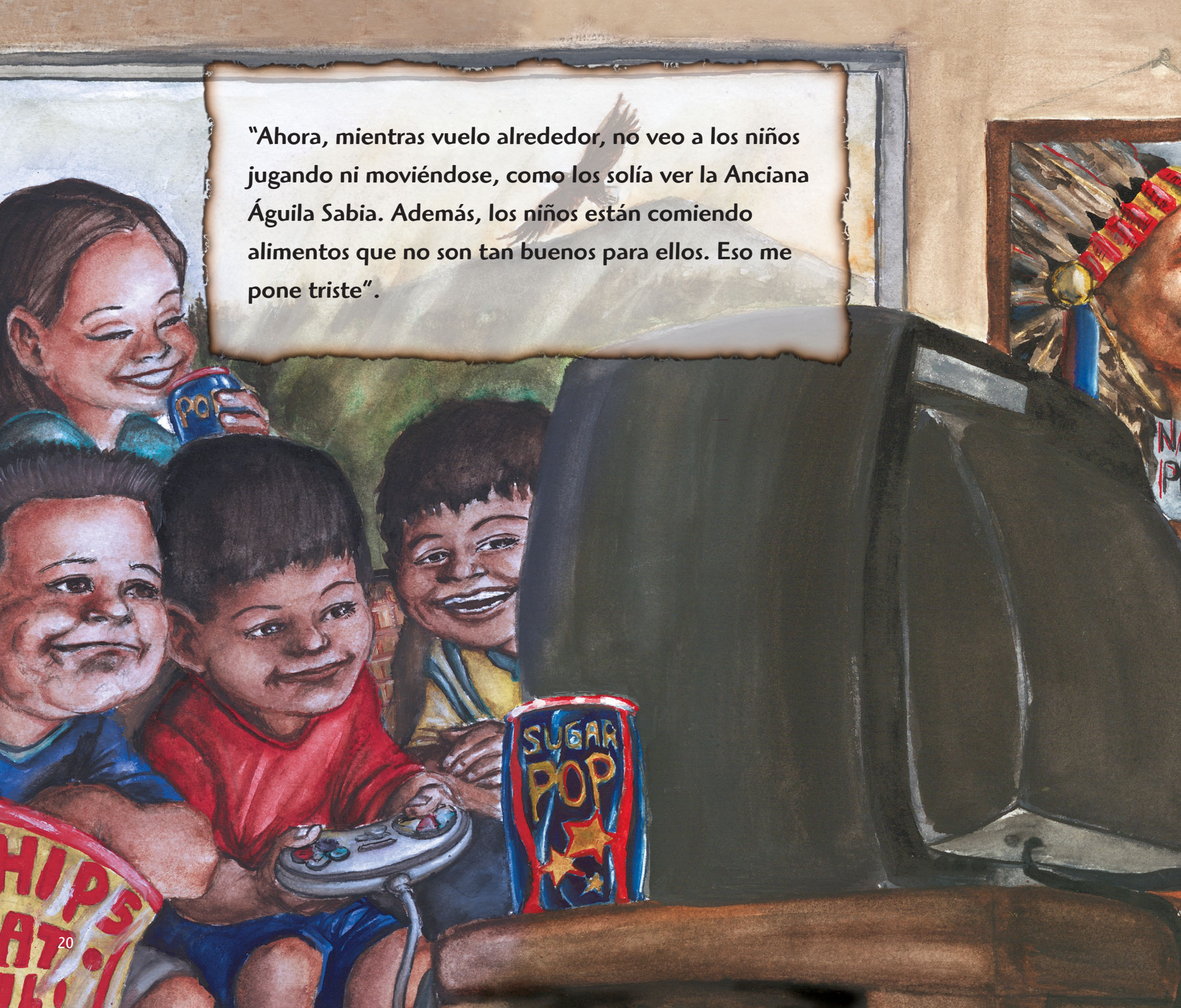
A painting of a snowy landscape. In the foreground, a large, close-up profile of a person's face is visible on the right, looking towards the left. In the middle ground, a person in a dark, heavy coat and a feathered headdress is walking away from the viewer, carrying a large bundle on their back. To the left, another person is partially visible, also carrying a bundle. In the background, a large eagle is perched on a rock or branch. The scene is set in a snowy, mountainous or forested area with a soft, hazy atmosphere.

El águila le contó a Lluvia que Baila cómo, años atrás, los hombres trabajaban arduamente para cuidar a todos en la aldea. Tenían el cuerpo fuerte y sano. Solían cazar búfalos y ciervos, pues estos eran el alimento para la aldea.



Las mujeres trabajaban duro cuidando a sus familias.  
Plantaban semillas en la Madre Tierra para cultivar  
los alimentos que mantenían sanas y fuertes a  
sus familias. Los niños ayudaban con las tareas.  
Pero también jugaban entre ellos.



An illustration showing a woman and three children sitting on a couch, watching a television. The woman is smiling and holding a blue can of 'POP'. The children are also smiling; one is holding a video game controller. In the foreground, there is a large can of 'SUGAR POP' and a bag of 'CHIPS'. The television screen is dark and shows a shadow of a bird. The scene is set in a room with a framed picture on the wall to the right.

“Ahora, mientras vuelo alrededor, no veo a los niños jugando ni moviéndose, como los solía ver la Anciana Águila Sabia. Además, los niños están comiendo alimentos que no son tan buenos para ellos. Eso me pone triste”.

“¿Y por qué esto lo pone triste?”,  
preguntó Lluvia que Baila.



**“Estoy triste porque esto hace que la gente se enferme. Las personas no están tan sanas como podrían estarlo”, dijo el águila. “Muchos de nuestros ancianos ahora están enfermos de lo que llaman diabetes tipo 2. Y las personas jóvenes también se pueden enfermar de lo mismo, a menos que hagan cambios en sus vidas”.**

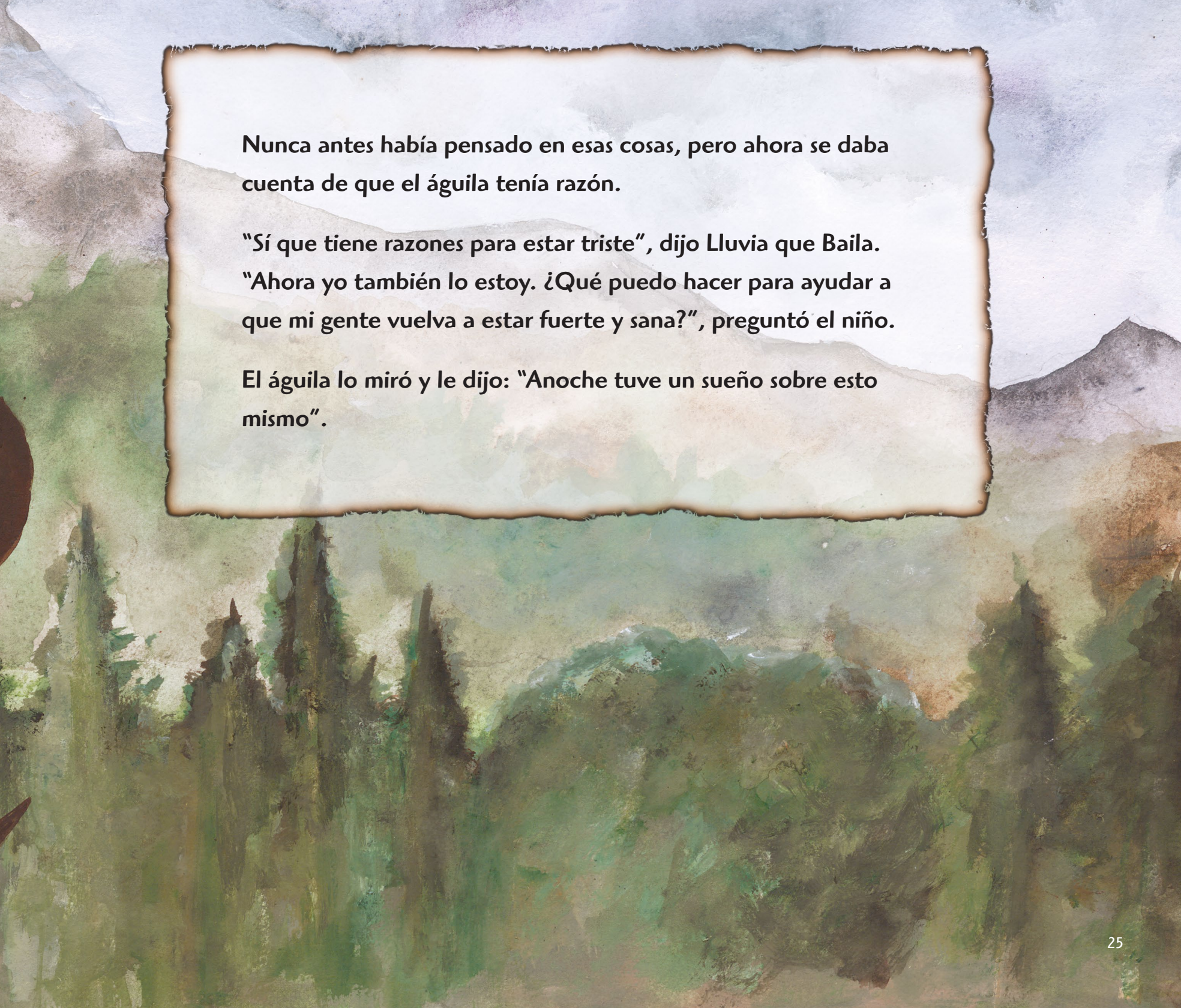


Luvia que Baila se quedó en silencio por unos minutos mientras pensaba en la gente de la aldea. Pensó en los ancianos que ya no podían ver la belleza a su alrededor porque sus ojos no podían ver. Pensó en las personas que estaban enfermas. Y también pensó en la gente que ya no podía caminar y usaba sillas de rueda para ir de un lugar a otro.







The background is a watercolor illustration of a mountainous landscape. The mountains are rendered in shades of green, brown, and grey, with some areas appearing more saturated and others more faded. The sky is a mix of light blue and white. In the foreground, there are dark, vertical shapes that could be trees or rocks. Overlaid on this background is a rectangular piece of paper with a torn, brown edge. The paper contains three paragraphs of text in a simple, black, sans-serif font.

Nunca antes había pensado en esas cosas, pero ahora se daba cuenta de que el águila tenía razón.

“Sí que tiene razones para estar triste”, dijo Lluvia que Baila.  
“Ahora yo también lo estoy. ¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi gente vuelva a estar fuerte y sana?”, preguntó el niño.

El águila lo miró y le dijo: “Anoche tuve un sueño sobre esto mismo”.

Lluvia que Baila dio un salto de alegría y preguntó:  
“¿Qué les puedo decir?”

El águila le respondió: “Hay mucho que decir. Puedes decirles que hay cosas que pueden hacer ahora. Pueden estar sanos y no tener diabetes tipo 2 en el futuro. Es importante que recuperen algunas de sus tradiciones, como comer los alimentos que solían comer sus ancestros, volver a ser activos y transmitir esas tradiciones a sus hijos. En mi visión, tu gente tiene las respuestas. Solo tienen que recordar los tiempos pasados. Ahora se está haciendo tarde y debes volver a casa. Si regresas mañana, yo estaré aquí. Te diré otras cosas que tu gente puede hacer para estar sana y fuerte otra vez”.









Lluvia que Baila se alejó del águila. Regresaría al otro día. Sabía que lo que el águila le estaba diciendo era verdad. Había visto a su gente enfermarse de esta enfermedad. Ahora tenía la oportunidad de aprender lo que su gente podía hacer para volver a estar sana. Además, tenía un nuevo amigo, la gran águila de cabeza blanca.



“Mañana será un nuevo día”, dijo Lluvia que Baila con una sonrisa en su rostro. Y se despidió del águila haciendo adiós con la mano. “Regresaré mañana y traeré a mi mejor amigo”.

*El águila también desea que ustedes escuchen lo que él tiene que decir. Continuemos acompañando a Lluvia que Baila en el cuento "Las rodillas levantadas bien alto".*

*Este es el primero 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](mailto:cdcinfo@cdc.gov)**

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

*Otros libros de esta serie:*

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

*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 Indioamericanos con Diabetes

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