

NCLR
NATIONAL COUNCIL OF LA RAZA



El Consejo Nacional de La Raza
La Iniciativa Nacional Latina
sobre la Diabetes

Presenta

*Día a Día
con la*

*Tía
Betes*

Resource ID#: ~~3632~~ 5068

Learning to Leave Each Day with Tia Betes

Día a Día con la
Tía Betes

Texto:

Mari Mari

Ilustraciones:

Gloria Zacarías

Redacción:

Sandra Zacarías

Raúl Yzaguirre

Presidente

Consejo Nacional de La Raza

1111 19th Street, N.W., Suite 1000

Washington, D.C. 20036

Teléfono (202) 785-1670

Facsímil (202) 776-1792

© julio del 2001

Consejo Nacional de La Raza

El Consejo Nacional de La Raza (NCLR) es la organización hispana más grande del país y su objeto es mejorar las oportunidades que tienen más de 30 millones de personas de ascendencia hispana en los Estados Unidos. Se fundó en Arizona en 1968 como entidad sin fines de lucro y exenta de impuestos.

NCLR representa a todos los hispanoamericanos y agrupa a más de 250 instituciones afiliadas y organizaciones comunitarias que prestan servicios a los hispanos en 37 estados, Puerto Rico y el Distrito de Columbia.

NCLR procura crear oportunidades y abordar los problemas de discriminación y pobreza mediante cuatro tipos de iniciativas: asistencia para la consolidación de las organizaciones hispanas de la comunidad, estudios y análisis de políticas de interés público a efectos de incorporar los intereses de los hispanos, actividades de información pública y esfuerzos tendientes a usar la estructura y reputación de NCLR para crear otras entidades o proyectos importantes para la comunidad hispana.

NCLR tiene su sede en Washington, D.C. y oficinas en Chicago, Illinois; Los Angeles y Sacramento, California; Phoenix, Arizona; San Antonio, Texas; y San Juan, Puerto Rico.



Consejo Nacional de La Raza Centro Para la Promoción de la Salud Iniciativa Nacional Latina sobre la Diabetes

La Iniciativa Latina Nacional sobre la Diabetes (NLDI) tiene por objeto difundir información sobre la diabetes, prevenir su aparición, promover el diagnóstico precoz y mejorar el tratamiento de las personas con esta enfermedad. Su meta general es reducir la mortalidad y morbilidad de la diabetes y sus complicaciones en la población hispana de los Estados Unidos y Puerto Rico.



National Latino
Diabetes Initiative

Amigas y Amigos:

Este pequeño cuento para niños fue escrito pensando en nuestra comunidad. La diabetes es una enfermedad crónica, muy seria y demasiado común entre nuestra gente.

Lamentablemente, la diabetes también está afectando, en forma creciente, la salud de nuestros hijos.

Día a día con la tía Betes está diseñada para ser leída conjuntamente por papás, mamás y sus niños de seis años en adelante, para empezar a hablar sobre la diabetes y sus complicaciones. Es importante comenzar a vivir saludablemente desde la niñez.

La historia fue evaluada por un grupo de niños entre los 5 y 11 años, procedentes de países de Centro y Sudamérica y fue escrita por una autora mexicana de libros para niños. Los niños pudieron fácilmente identificar los tres mensajes claves:

1. La diabetes es una enfermedad que se puede controlar.
2. Es importante comer sanamente (no comer tantas frituras, no beber alcohol, no fumar).
3. El ejercicio o estar físicamente activo es bueno para la salud.

Para mayor información sobre la diabetes llamen gratis a las siguientes agencias:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) — 1-877-232-3422;

Asociación Americana de la Diabetes (ADA) — 1-800-342-2383;

Fundación de Investigación sobre la Diabetes Juvenil — 1-800-533-2873;

Programa de Educación Nacional sobre la Diabetes — 1-800-860-8747;

o vean nuestra página web bilingüe al: www.nclr.org

¡Deseándoles una vida larga y sana!

Con afecto,



Raúl Yzaguirre
Presidente
Consejo Nacional de La Raza

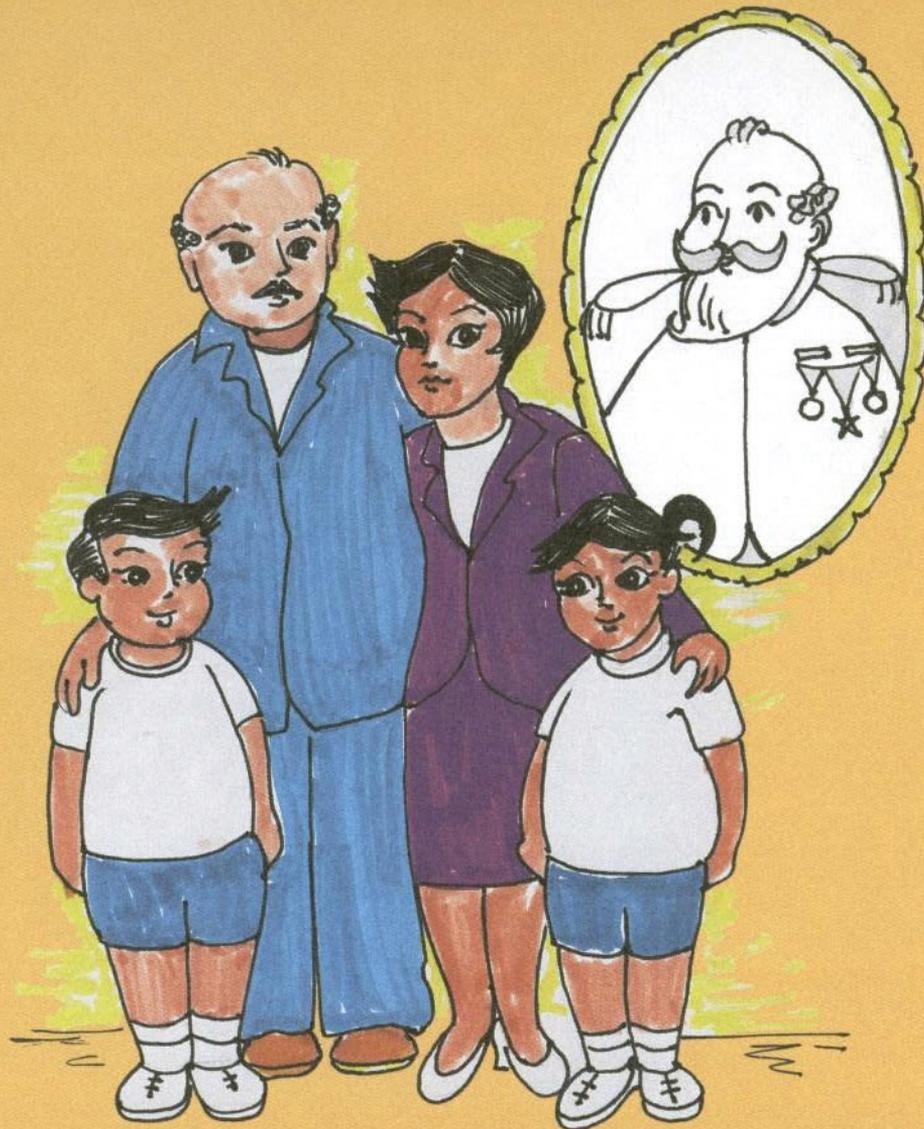
AGRADECIMIENTOS

Una historia escrita para la comunidad tiene mucho más valor cuando es evaluada por la misma.

Queremos agradecer la contribución de los niños de la Iglesia Luterana Santa María en Washington, D.C.; las coaliciones de diabetes: Alivio Medical Center (Chicago, IL), La Clínica del Pueblo (Washington, D.C.), Multicultural Area Health Education Center (Los Angeles, CA), y Siete del Norte Community Development Corporation (Embudo, NM); al personal del Centro para la Promoción de la Salud y del Centro para la Excelencia de la Educación de los Latinos y a Ofelia Ardón-Jones, Senior Design Specialist, del Consejo Nacional de La Raza (NCLR) y todos aquellos padres y madres, y sus hijos que leyeron las diferentes versiones de Día a día con la tía Betes.

Nos gustaría también reconocer el apoyo económico recibido para el desarrollo de esta publicación del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, que es un programa conjunto de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y los Institutos Nacionales de Salud. La imprenta de esta publicación fue patrocinada por *Wal-Mart Stores, Inc.* y *Wal-Mart Foundation*.

A todos ellos, ¡muchas gracias!



Esta era una familia—como hay muchas—que tenía mucho de todo y poco de lo que realmente necesitaba. Tenían mucho amor, besos, abrazos, festejos y todo lo que desearan comer, pero también tenían muchos problemas.

Los niños Beto y Betina eran unos gemelos traviesos y muy flojos para la escuela y los deportes. Ni siquiera caminaban a la tiendita si necesitaban algo; toda la familia salía en coche aunque la tienda quedaba muy cerca de su casa.

Crucita, la mamá, trabajaba fuera de casa vendiendo píldoras "saludables" (dizque para hacer crecer el pelo, para adelgazar sin esfuerzo y otros milagros). Siempre estaba tan ocupada con las amigas demostrando sus productos que su casa estaba muy desordenada y nunca tenía tiempo de hacer comida. Pero ¿qué importaba? A su casa llegaba todo: pizzas, tacos, hamburguesas y así no tenía que molestarse en cocinar.

El papá, Benito Salazar de Sucre, regresaba muy tarde del trabajo todos los días y lo único que hacía en la casa era descansar de su jornada, tomar cerveza y ver la televisión. Siempre estaba de mal humor y siempre tenía sed. Como la familia tenía horarios diferentes, casi nunca

comían juntos y cada uno comía cuando quería y lo que quería sin orden ni rutina.

Hasta que un día llegó Benito, el papá, muy irritado porque lo mandaron de su trabajo a ver al médico, pues veía todo borroso y siempre tenía mucha sed. El médico le encontró la presión muy alta y después de hacerle unas pruebas de sangre le diagnosticó la enfermedad diabetes.

Benito, el papá, le dijo a Crucita, la mamá:

—El doctor dice que tengo diabetes.

—Y ¿qué es eso? -pregunta Crucita muy preocupada fumando.

—Es mucha azúcar en la sangre -le contesta Benito, el papá.

—¡Qué raro! Tú no comes tanta azúcar.

—¡No es por comer dulces! -protesta el papá irritado.

—Entonces será por enojón...-dice Crucita, la mamá.

- No. El doctor dijo que es por estar tan gordo y no hacer ejercicio. Además, es una enfermedad que viene de familia... -le contesta Benito, el papá.
- A propósito de familia y de la diabetes -recuerda Crucita, la mamá: -Hoy llegó a vivir con nosotros la tía Betes.
- ¡Ay no! La tía Betes es latosa como una verdadera enfermedad. Mientras discutían los papás, la tía Betes entró a la casa con todo su equipaje: venía a instalarse hoy y para siempre. Traía hasta su perico que repetía todo lo que decía la mujer:
- ¡Hola, familia!



- ¡Hoola...hoola! -como un eco decía el loro.
- ¿Quién me ayuda? -dice la tía Betes.
- ¡Ayuuuda...Ayuuuda...! -repetía el perico.

Beto y Betina, gordos, aparentemente fuertes, sacudieron la flojera y se ofrecieron a subir las maletas, pero se cansaron rápido. Llenos de curiosidad seguían a la tía Betes y le preguntaban entusiasmados:

—¿Qué nos trajiste, tía Betes? ¿Dulces?

—¡Les traje muchas sorpresas para vivir mejor!

Y el perico la imitaba:

—¡Mejooor... mejooor!

—Mientras me acomodo, ¡vayan a jugar, a saltar, a correr! Yo voy a limpiar un poco.

Los niños, curiosos, se quedaron espiando a la tía Betes, mientras los papás, Crucita y Benito, seguían discutiendo:

—¡Ay! ¿Por qué habrá venido la metiche de tu prima?
-gruñía Benito.

Y Crucita, la mamá, protestaba:

—¿Cómo que mi prima? ¡La tía Betes es de tu familia!

Y Crucita más nerviosa aún:

—¡No! ¡Mis cigarrillos, no! ¡Mis píldoras contra todo, no!

En efecto, la tía Betes armada con su escoba parece un remolino barriéndolo todo: botellas de licor, cigarrillos, dulces y golosinas, bolsas de papitas, frascos de píldoras, hasta los aparatos de hacer ejercicio llenos de telarañas, bicicletas, patines, balones, raquetas, aletas y flotadores de natación.

Todos protestan:

—¡No, no, eso no!

Y la tía Betes les dice autoritariamente:

—Hay que comer sano y no tantas frituras, hay que comer frutas, verduras y alimentos con fibra como el pan de trigo. Y hacer ejercicio, eso es muy importante...



Los niños se quejan:

—Pero es que no sabemos montar en bicicleta.

¡Ni andar en patines!

¡Ni jugar al tenis!

¡Ni nadar!

—¡Naada de naada...! -se burla el loro.

La tía Betes les propone enseñarles y los niños se ponen felices.

Benito, el papá, está furioso porque le tiró sus botellas y muy enojado le ordena a Crucita, su mujer:

—¡Dile a la tía Betes que se vaya, que no la queremos aquí!

—¿Y quién le va a decir... ¡Vete, tía Betes!?

Tía Betes aclara:

—No. No vine de visita... ¡llegué para quedarme!

Crucita, la mamá, le dice a los niños:

—¡Ni modo! Es de la familia y tenemos que aguantarnos y aprender a vivir día a día con la tía Betes.

Benito, el papá, se va enojado:

—¡Bueno, ustedes se las arreglan con la tía Betes, yo voy a la tienda a reponer mis botellas!

Tía Betes, muy calmada, le dice:

—Vete caminando, Benito, te hará bien un paseo...El ejercicio siempre es saludable.



Benito, el papá, sin hacerle caso se sube al coche, como acostumbra, pero tiene la visión borrosa, así que al sacar del garaje el coche, pierde el control y choca con los botes de basura. Más enojado aún porque toda la familia lo estaba viendo, se va caminando a la tienda.

Crucita, la mamá, está nerviosa y (sin dejar de fumar) le pregunta a la tía Betes:

—¿Cómo ves a los niños, tus ahijados? Muy sanos y muy fuertes, ¿verdad? Eran unos bebés hermosos y gorditos, ¡yo parecía un barco!

—Ay, Crucita, es que nunca te cuidaste. Recuerda que ser gordo no es ser sano, al contrario, es mejor que los niños sean fuertes, hagan deportes y lleven una vida activa. Y apaga tu cigarrillo, ¿no ves que le hace daño a tus hijos?

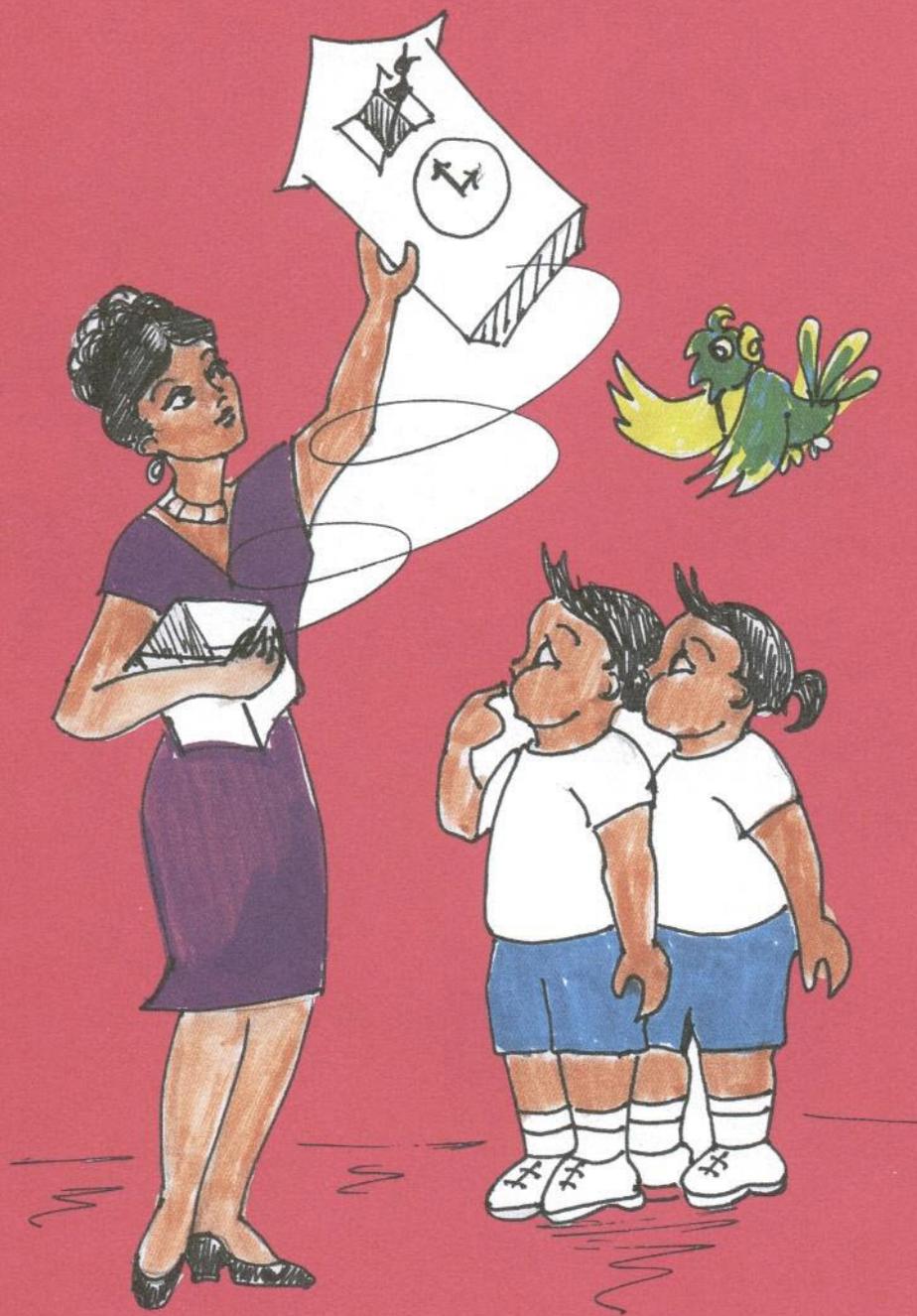
—¡Qué exagerada eres tía Betes! ¿Qué les va a pasar con tantito humo?

La tía Betes la regaña:

—¡Pareces una chimenea! No ves que se cansan con el menor esfuerzo, y con tanto humo casi no se puede respirar.

—¡Airee, Airee! -repite el perico y la tía Betes se apresura a abrir la ventana.





—¡Ah! Estas son las sorpresas que les traigo
—y saca de su maleta un
reloj Cu-Cú enorme.

—¡Un reloj para comer
y dormir a sus horas!

El lorito grita feliz:

—¡Tic, tac! ¡Cu-Cú!

—Pueden comer de
todo, pero con
medida. Una dieta
sana para toda la
familia.



El perico repite feliz, muy sabio:
—¡Faaamilia, faaamilia! ¡Recuerda, todo con medida!
Benito, el papá, regresa de la tienda. Viene cansado, pero muy contento de haber hecho ejercicio.

—Tiene razón la tía Betes, caminar es un buen ejercicio. ¡Voy a hacerlo más seguido! Hola, familia, vengo cansadísimo, vamos a tomarnos un refresco.

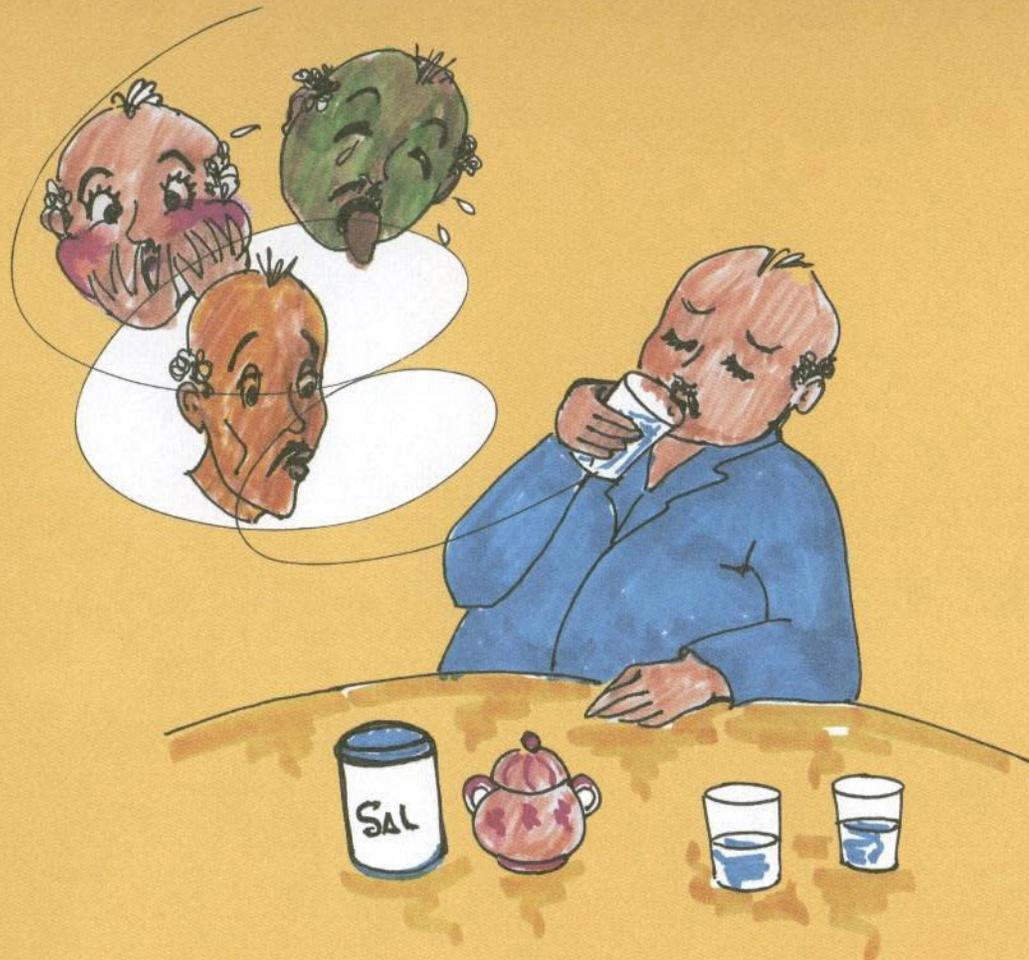
—Los refrescos no son sanos ni quitan la sed. Además, tienen mucha azúcar y sal —le dice la tía Betes.

Para demostrarle a la familia que es más sano tomar agua natural, la tía Betes mezcla la sal y el azúcar en dos vasos de agua, dejando el tercero con agua fresca.

Benito, el papá, está sediento por la caminata y se toma el vaso

de agua salada y le sabe muy mal. Después, desesperado, se toma el agua azucarada, que lo empalaga. Los niños se





ríen al ver sus gestos. Al fin Benito toma el vaso de agua natural.

—Umm, esto sí es refrescante y sí quita la sed -dice Benito contento.

Así comprende que llevar una vida sana lo va a conservar más fuerte y lleno de ánimo, su enojo desaparece en ese momento. Entonces los niños se dan cuenta que la tía Betes va a cambiar sus vidas para bien con el orden, la alimentación y el ejercicio.

La tía Betes les dice:

—Ser sano es parte de ser feliz.

Y el loro la remeda:

—¡Feeliz! ¡Feeliz!

Crucita, la mamá, decide hacer una fiesta y se mete a la cocina a hacer un pastel.

Pero como Crucita no sabe cocinar decide llamar a una pastelería y llena la casa de dulces, pastelitos y bebidas una vez más.

—Al fin que es para la fiesta, ya empezarán la dieta mañana... -piensa la mamá.

Como es una fiesta, Benito, el papá, brinda a la salud de todos, tomando sin parar mientras Crucita, la mamá, llena la casa de anillos de humo de sus cigarrillos. Y los niños, Beto y Betina, se aprovechan para rellenarse de golosinas, galletas y papitas.





Y entonces empieza la verdadera "fiesta de la tía Betes".

Ella se enoja porque no le prestan atención y no hacen caso de sus consejos y cuidados. Los empieza a regañar, a sacudir, a marear dando vueltas como un tornado.

—¡Si no se portan bien con la tía Betes, la tía Betes se portará mal con ustedes!

La tía Betes hace unos pasos mágicos y le dice a Benito, el papá:

—¡Si no me puedes ver, Benito, no me verás! -y le pone una venda en los ojos como un encantamiento. El pobre de Benito se queda sin ver.

Y luego le dice a Crucita, la mamá:

—¡Ni con yerbas ni tecitos me podrás contentar! -y con una venda la amordaza. Crucita se desespera sin poder abrir la boca...ino puede fumar!

La tía Betes, muy seria, se vuelve a los niños que la miran asombrados por su transformación.

—¡Beto, si no me haces caso, no darás ni un paso!

Y una cuerda misteriosa le amarra los pies al niño.





Y a la niña que está metiendo las manos en una bolsa de papitas:

—¡Betina, nada podrás tocar! -y se le amarran las manos a la espalda como por arte de magia.

La familia da vueltas y tumbos por todos lados tratando de huir. Benito sin ver, Crucita sin poder hablar ni fumar. Beto saltando a dos pies por toda la sala y Betina tratando de alcanzar a sus papás y a su hermano sin conseguirlo. La tía Betes al verlos tan alterados se va calmando poco a poco y vuelve a ser la misma de antes.

—¡Si se portan bien y no hacen tonterías contra su vida y su salud, yo estaré tranquila y ustedes también!

El lorito vuela por encima de sus cabezas repitiendo:

—Bien...bien...bien...

Y se acaba el encantamiento.

Todo vuelve a la normalidad y los niños preguntan preocupados:

—Ay, tía Betes, ¿por qué te enojaste tanto?

—Sólo me enojé un poco... -les responde la tía Betes.

—¡Si me enojo de verdad, soy muy mala enfermedad!

—¡De verdad...de verdad...! -grita el loro.

Como por arte de magia, el loro se pone un sombrero de charro y muy inspirado canta con voz fuerte:

—¡Ay, ay, ay, ya, yay! ¡Este es EL
CORRIDO DE LA TIA BETES!

"Mucha azúcar en la sangre da mala
circulación, hace daño a los
ojos, a los pies y al corazón.

¡No se curan las heridas y se
sube la presión!

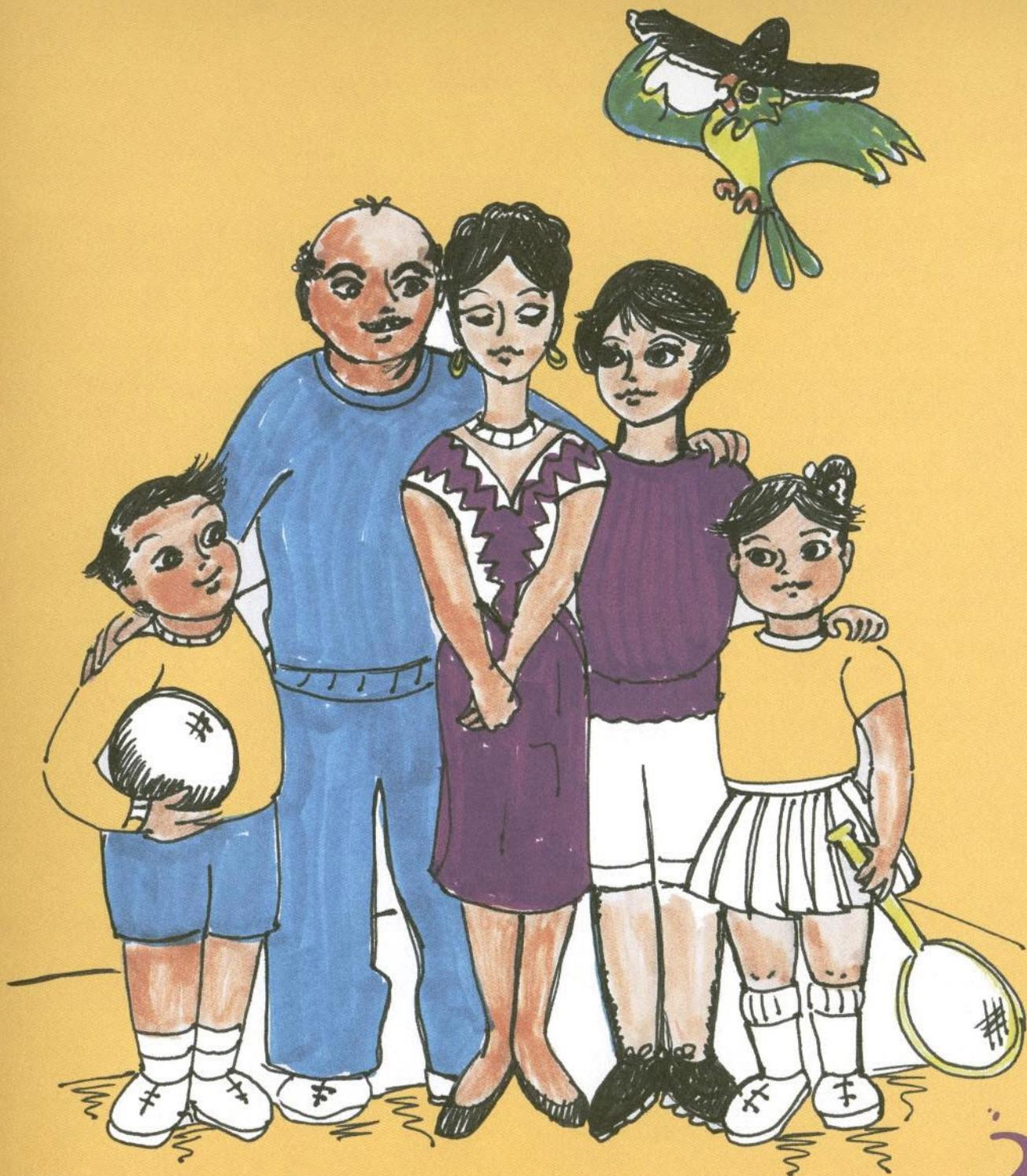
¡Si sigues con esa vida... es mucha
complicación!

Tendrás achaques de viejo y andarás en
cuerda floja, si no sigues los consejos
¡Y la tía Betes se enoja!

No puedes decirle: "¡Vete!"
ni correr a la tía Betes pues no viene de
visita, "¡Si llega, ya no se quita!"



Beto, Betina, Crucita, la mamá, y hasta el gruñón de Benito, el papá, prometen cambiar...tantito. Pero a la tía Betes no la convencen, los cambios van a ser grandes: buenos hábitos y horarios, ejercicio, una dieta balanceada y visitas al doctor. Y para tener a la tía Betes muy feliz y muy contenta y siempre de buen humor, la familia seguirá todas sus indicaciones: limpios, activos y sanos...y viviendo cada día muy felices con la tía Betes.



Mensaje a los Padres

Consulte con su médico sobre la diabetes (tía Betes). La tía Betes puede ser muy mala si no se le trata bien. Es importante construir buenos hábitos de alimentación y actividad física. Recuerde que la ignorancia es peor que la enfermedad. Si usted o alguien en su familia tiene diabetes tendrá que aprender a vivir día a día con la tía Betes para tener una vida larga y saludable.

¡Coloréame!



i Coloréame!

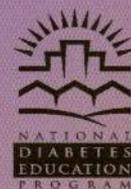


"El libro "Día a Día con la Tía Betes" tiene la presentación adecuada desde el punto de vista cultural, así como ilustraciones maravillosas y un argumento ingenioso que atrae tanto a los niños como a los padres. La "Tía Betes" servirá para brindar información a las familias hispanas, especialmente a los niños, y les enseñará la importancia de hacer ejercicios físicos en forma regular y de mantener hábitos alimenticios saludables".



El programa DAR de la Asociación Americana de Diabetes está orgulloso de colaborar estrechamente con el Consejo Nacional de La Raza en la tarea de brindar más información sobre la diabetes a la comunidad hispana.

"Este libro encantador e informativo es un producto del trabajo conjunto del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) y el Consejo Nacional de La Raza (NCLR) en su tarea de aumentar el conocimiento y el cuidado de las personas con diabetes. Felicitamos al Consejo Nacional de La Raza por este excelente libro que permitirá enseñar a los niños latinos acerca de la diabetes".



"La Fundación de Investigación sobre la Diabetes Juvenil (JDRF, por sus siglas en inglés) está orgullosa de trabajar con el Consejo Nacional de La Raza en su esfuerzo por aumentar el conocimiento de la diabetes en la comunidad hispana en toda la nación".



dedicated to finding a cure

La misión del JDRF es encontrar una cura para la diabetes y sus complicaciones a través de su apoyo a las investigaciones; estas complicaciones tienen consecuencia grave para las personas con cualquier tipo de diabetes. Existe una cura para la diabetes y juntos la encontraremos.

Patrocinado por:

