

# Jimena sabe mi secreto

-La AIJ no es un estornudo-

behealth<sup>SM</sup>



# Introducción al mundo de Mateo y Jimena



La **artritis idiopática juvenil** es un grupo de enfermedades inflamatorias que afectan a niños menores de 16 años de edad. Esta condición puede causar dolor, inflamación y rigidez articular persistentes.

Lograr que los pacientes pediátricos y comunidad en general comprendan la enfermedad y los conceptos asociados a ella, es un reto para especialistas y cuidadores. Por tal razón, desde **BeHealth**, en alianza con la doctora **Elivette Zambrana**, **Reumatóloga Pediátrica**, hemos creado el cuento “**Jimena sabe mi secreto -La AIJ no es un estornudo-**”, un pequeño libro con el que queremos dar a conocer la enfermedad y su impacto en la vida diaria de los niños que la padecen.

A través de las páginas, nuestros protagonistas **Mateo Y Jimena**, nos relatan de forma sencilla las experiencias que viven producto de la condición y cómo, a través de la creatividad, logran sobrellevarla.

Para mejorar tu experiencia de lectura, **te invitamos a leerlo junto a tus padres y usar un dispositivo móvil**. Hemos preparado algunas páginas interactivas para que te diviertas y puedas encontrar algunos elementos adicionales que te permitan entender tu condición y tomar el control.

# behealth<sup>SM</sup>

¡Conoce los personajes  
de esta historia!



Mateo  
Paciente con AIJ



Jimena  
Amiga de Mateo



Superinmunes



Ana  
Enfermera

Dr. Ernesto  
Reumatólogo  
pediátrico



Papás de Mateo



**Jimena es mi mejor amiga.**

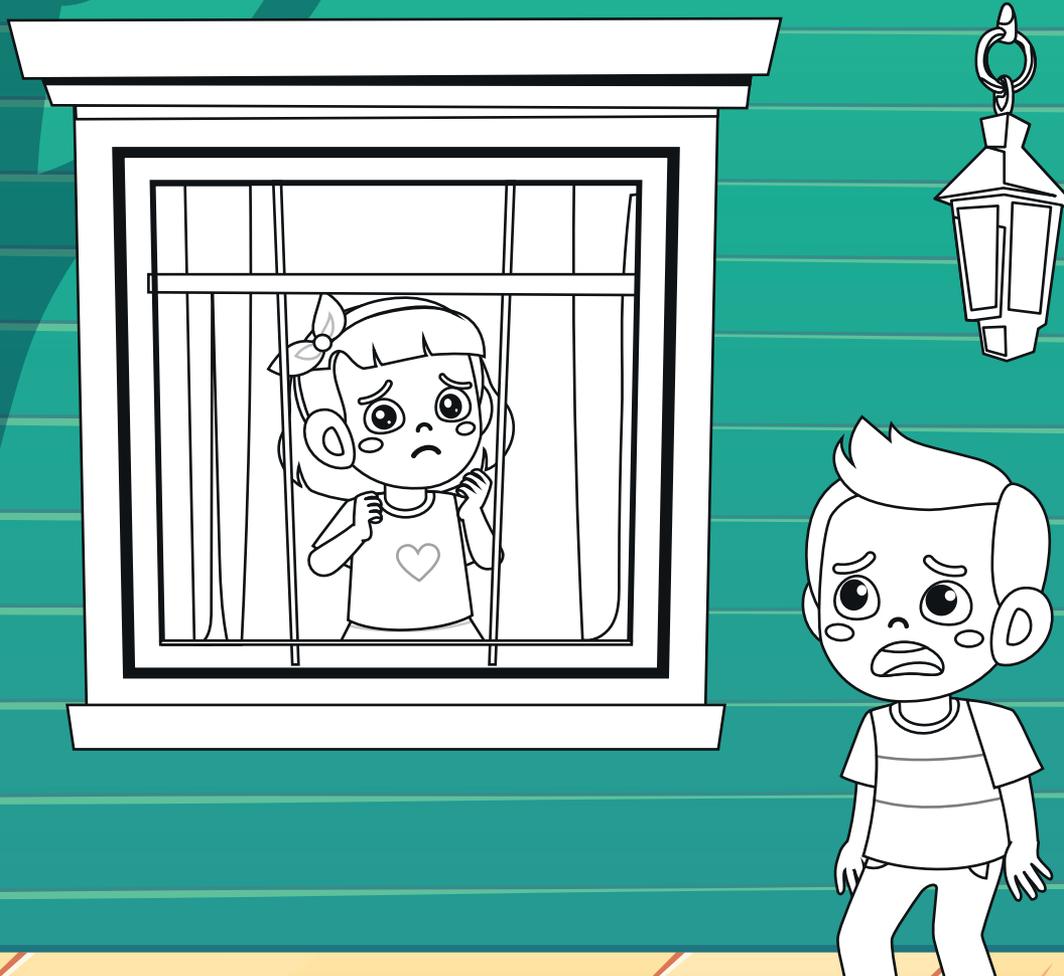
Tiene 3 años menos, pero sigue siendo la más alta de los dos.

**A ella le encanta dibujar.**

Por las tardes, jugamos en el patio de su casa y ese es mi momento preferido del día.

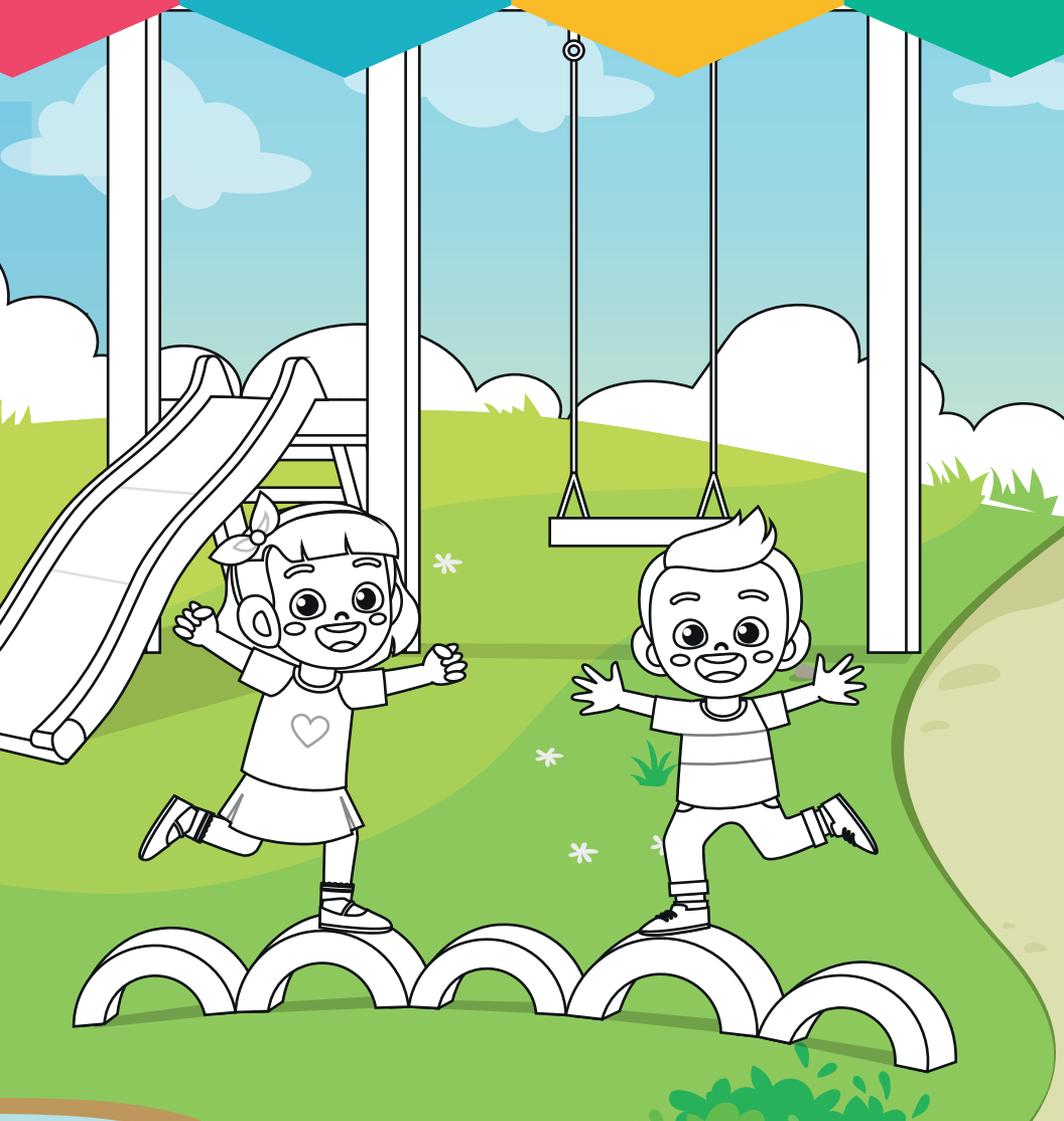
-La AIJ no es un estornudo-

be



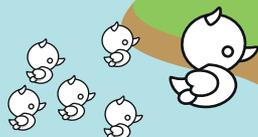
**Pero desde el viernes Jimena ya no quiere salir a verme.**

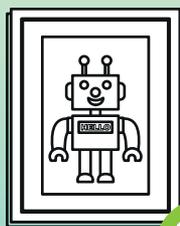
Solo la veo a través de la ventana mirándome con cara triste.



**Me preocupo por ella, porque es mi mejor amiga y siempre me cuida.**

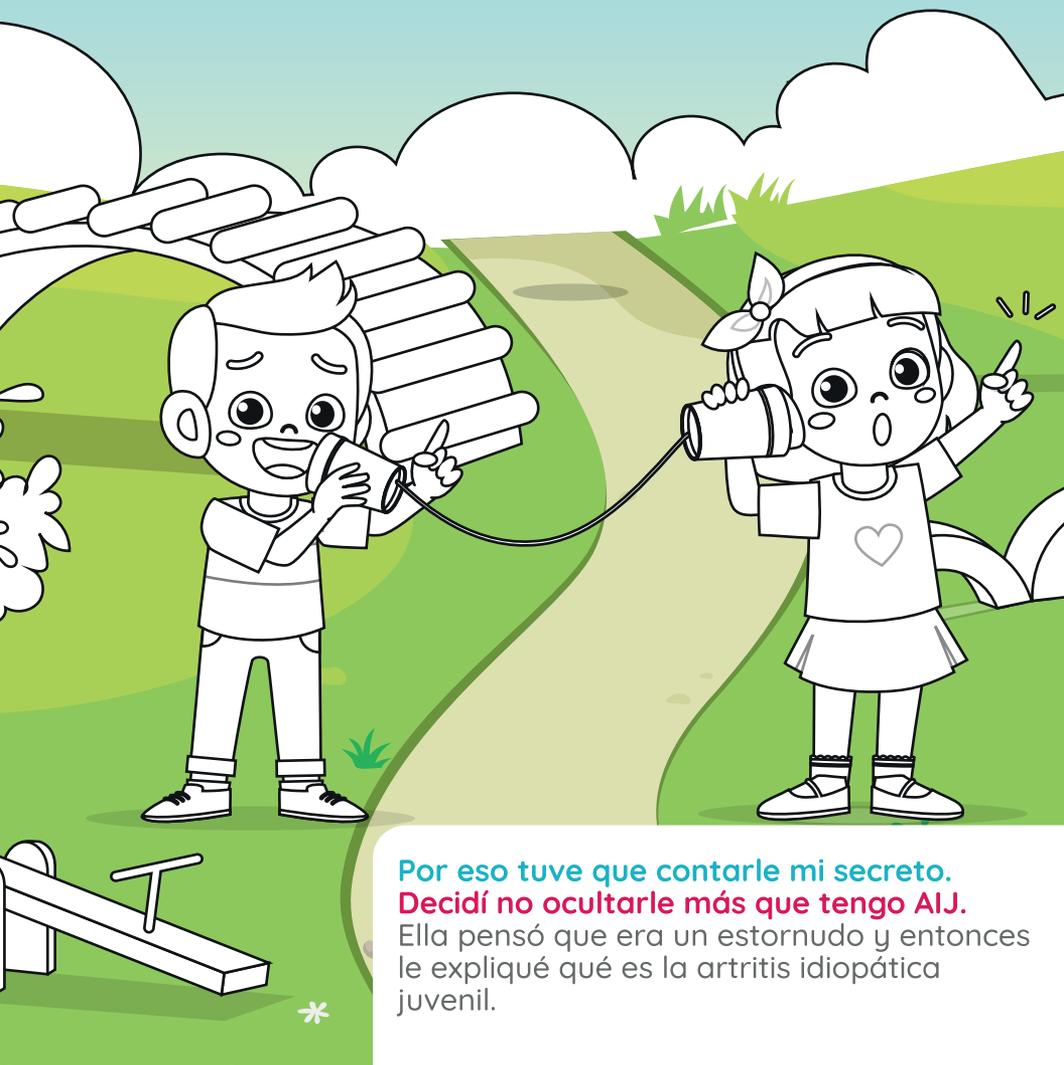
A veces cuando tropiezo o no puedo saltar tan alto, ella me toma de la mano y hace que todo sea más fácil.





**Hoy supe por qué está triste.**

**Jimena** piensa que es la culpable de que mi rodilla esté hinchada y no pueda caminar desde que corrimos con su perrito.

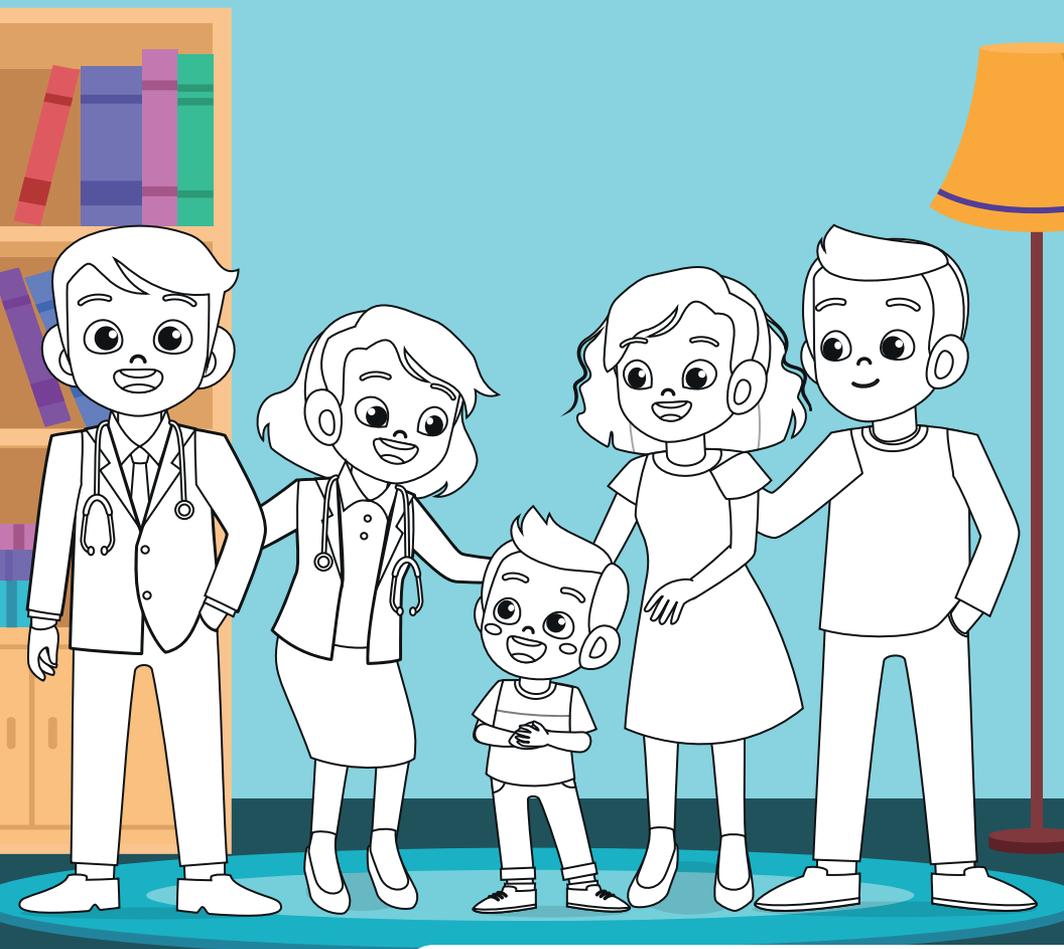


Por eso tuve que contarle mi secreto.  
**Decidí no ocultarle más que tengo AIJ.**

Ella pensó que era un estornudo y entonces le expliqué qué es la artritis idiopática juvenil.



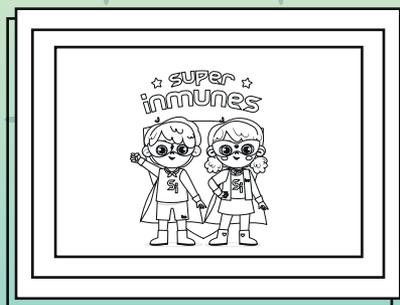
Ya sabe la causa de mis **fiebres altas, de mis dolores en las articulaciones** o por qué algunos días no quiero levantarme de la cama para ir a jugar.



También le conté sobre el **doctor Ernesto**, que me cuida al igual que mis papás y siempre sabe qué medicamentos me harán recuperarme.

**Él y la enfermera Anita son mis amigos también.**

-La AIJ no es un estornudo-



Escanea el código y  
conoce a los Superinmunes



**Al revelar mi secreto a Jimena ya no me siento tan solo.**  
Entre los dos hicimos unas espadas para defendernos cuando la AIJ vuelva a atacar. Y ella dibujó unos superhéroes para enfrentarla.



Antes me avergonzaba no conseguir hacer lo mismo que el resto de mis amigos, **pero hemos pensado en una larga lista de cosas a las que podemos jugar en mis días malos.**

Si tu enfermedad está activa, escanea el código, elige la actividad que puedes hacer hoy y muéstranos cómo te diviertes...



1. Hacer una libreta de dibujos con todos los animales que conocemos
2. Pedirle a mi abuelo que nos lea sus libros preferidos de piratas
3. Ver todas las películas del Rayo McQueen y Mater
4. Ayudarle a mamá a hacer sus pastelitos rellenos
5. Jugar al tesoro escondido
6. Enseñarle a su perrito algunos trucos como dar la patita y sentarse



**Pero, entre todos mis planes, el más importante es enseñarle a Jimena a nadar.** Así, cuando vayamos a la playa ya no tendrá que quedarse sola en la arena.

-La AIJ no es un estornudo-

be



Compartir mi secreto me ha hecho más fuerte. **Sé que yo también puedo tener superpoderes para luchar contra la AIJ y lograr cualquier cosa que sueñe.**

¿Recuerdas los superhéroes que dibujó Jimena para enfrentar la AIJ?  
Tú también puedes hacer parte del equipo



Escanea el código y comparte con tus amigos que ya haces parte de los Superinmunes

# BENEFICIOS DE LA LECTURA EN VOZ ALTA

Ayuda a entender el mundo; mejorando las habilidades de procesamiento de información.

Leer en voz alta es una técnica para aliviar el estrés.

La cadencia rítmica y la concentración requerida durante el proceso crean una sensación de atención plena, desviando la atención de las preocupaciones.

Es una actividad que crea comunidad; fomenta un sentido de unión y experiencias compartidas.



Leer en voz alta, especialmente cuando se hace en un entorno íntimo o enriquecedor, puede crear fuertes vínculos emocionales entre las personas.



LEYENDO  
CON NUESTROS NIÑOS

POR SU SALUD  
**beKIDS**

# Descarga Nuestros Stickers



Te invitamos a descargar el paquete de stickers de los Superinmunes.  
¡Puedes usarlos en tus conversaciones de WhatsApp!

Escanea el código o ingresa a: [sticker.ly/s/218FN0](https://sticker.ly/s/218FN0)



# Jimena sabe mi secreto

-La AIJ no es un estornudo-

Un proyecto educativo de

behealth<sup>SM</sup>

Copyright 2024

**Ileana Santiago Álvarez, MBA:** Concepto creativo

**Liliana Escalona:** Redacción

**Alejandra González:** Redacción

**Marcela Castro:** Diseño y diagramación

**José Manuel Fiallo:** Diseño editorial interactivo

**Pablo Bermúdez:** Ilustrador “Superinmunes”

**Alejandra Montenegro:** Desarrollo audiovisual

Revisado por: Dra. Elivette Zambrana, **Reumatóloga Pediátrica**  
reumapedzambranamd@gmail.com



Conoce más sobre

behealth<sup>SM</sup>

Sus cuentos, publicaciones  
y mucho más...



Escanea el código para  
obtener información valiosa  
para ti y los tuyos.

