

¡Avanzando Juntos!

Lluta

Edición 01 - 2024

MEJORAMIENTO DE COMPUERTAS Y BOCATOMAS *Pág. 07*

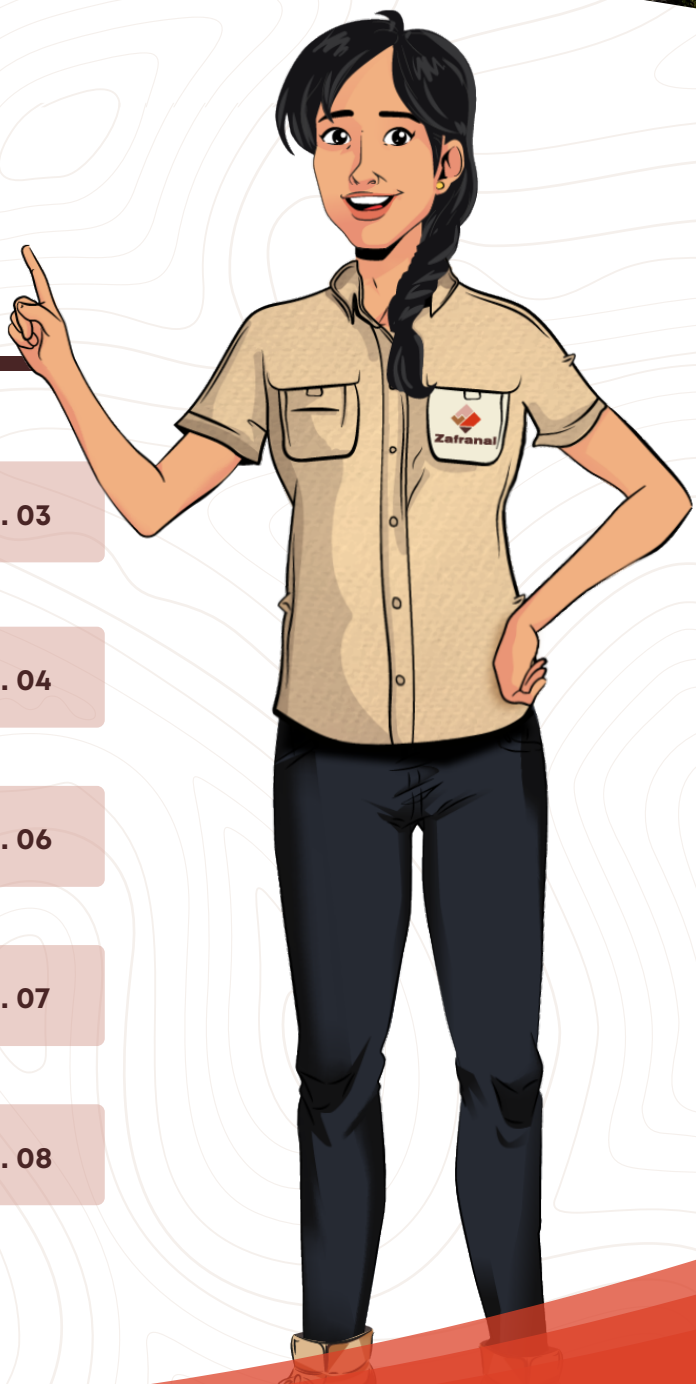
Agricultores de Lluta **optimizan distribución de agua** con instalación de infraestructura de riego.



Zafranal



Tabla de **CONTENIDOS**



01

Cultura Viva

Pág. 03

02

Entrevista al Experto

Pág. 04

03

Estar Bien

Pág. 06

04

Juntos lo Hacemos Posible

Pág. 07

05

¡A Jugar!

Pág. 08

¡Avanzando Juntos!



Carnaval con el Chicchico



Como cada año se celebraba, la costumbre de festejar los carnavales regresó a Lluta este 2024.

Esta singular fiesta del distrito, ubicado en la provincia de Caylloma, región Arequipa, se caracteriza por su tradicional “Chicchico”, que es una actividad donde grupos de amigos y familias acompañados de su burro, recorrieron la plaza principal hasta las viviendas del pueblo, para invitar a las mujeres jóvenes del lugar y foráneas a la fiesta. Éstas, sorprendidas “se montaron” en el animal y participaron del jolgorio, que antes podía extenderse hasta por cinco días.

Cada casa visitada dio, como donación, algún insumo para preparar el famoso y sabroso caldo de carnavales, que luego fue compartido por todos los asistentes al baile. Este año, el “Chicchico” visitó las instalaciones del Hotel Municipal y el Puesto de Salud de Lluta.



Los padres también van al colegio

El psicoterapeuta, Javier Ortega, nos brinda consejos para que las madres y padres de familia, contribuyan a lograr un retorno a clases saludable.



Javier Rigoberto Ortega - Psicoterapeuta

Psicoterapeuta de familia y de pareja, con mención en violencia y adicciones.

Con maestrías en **Administración y Gestión en Salud**; en Psicología Clínica y de la Salud; y Docencia Universitaria.

Actualmente, es **docente y supervisor de internado de la Escuela Profesional de Psicología** de la Universidad Continental. También enseñó en la Universidad Nacional de San Agustín

Entrevistador (E): Generalmente se piensa que son los niños y adolescentes los que vuelven a clases. Pero, ¿no son también los padres de familia los que retornan a ellas?

Javier Ortega (JO): En definitiva, sí. Es fundamental el compromiso de los padres para lograr los aprendizajes de los escolares. Para ello, es importante la comunicación entre estudiantes, docentes y padres de familia. Entonces, los papás también tienen que prepararse para este proceso, especialmente los que tienen niños que ingresan a inicial o hacen el cambio al nivel primario. Lo que tenemos que hacer, es que el menor gane seguridad; y no lo logrará sin el apoyo de sus padres.

E: ¿Y cómo debería ser ese proceso de confianza que nos comenta?

JO: Primero, brindándoles cariño. La esfera afectiva y la de socialización son pilares fundamentales para nuestros

Los papás deben darse mínimamente diez minutos al día para conversar con sus hijos.

hijos. Debemos compartir con ellos, jugar; este es el punto de partida para pasar a la comunicación y enseñarles diversas reglas. Se requiere que los padres conozcan claramente qué mensajes dan sus hijos y eso no se dará, si es que no se genera un espacio de confianza con ellos.

E: ¿Y cómo los padres pueden incentivar a sus hijos para que el retorno al colegio sea llevadero?

JO: Papá y mamá suelen encargarse de hacer todo, cuando en realidad debemos hacerlo con nuestros hijos e hijas, para que ellos retornen a clases motivados.



Entrevista al Experto

E: ¿Cómo planificar un buen año escolar? ¿Qué factores se necesitan para que sea exitoso? ¿Solo lo académico es necesario?

JO: En el retorno a clases, tenemos que prever que nuestros hijos cuenten con todos los materiales necesarios para un buen inicio de año. Enseñarles a hacer un horario y éste tendrá que ser de lunes a domingo, donde tenga actividades determinadas, como un horario de descanso, de almuerzo, de realización de tareas y actividades de esparcimiento. Este rol de acciones tiene que ser amigable y procurar que se cumpla. Idealmente, los papás deben darse mínimamente diez minutos al día para conversar con sus hijos.

E: Ya que vivimos en un mundo totalmente digital, ¿cómo los padres pueden aprovechar estas herramientas para que sean útiles para sus hijos?

JO: Los padres tenemos que alinearlos al uso de los dispositivos tecnológicos. Es un medio importante para comunicarnos con nuestros hijos. Como papás debemos

conocer todas las redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, porque así podemos prevenir situaciones que vulneren su integridad. Es fundamental enseñarles que, si llega un mensaje inadecuado, fotografías o videos con contenido no apto para menores de edad, nos informen con toda confianza.

E: ¿Es importante que la convivencia en casa basada en el amor, respeto, diálogo, se traslade también al colegio, y viceversa?

JO: Los papás y mamás deben tener bien claro que desde casa salen normas, valores y los límites que debemos establecer para que nuestros hijos desarrollen adecuadamente su proceso de convivencia dentro del colegio. Si un niño va seguro, bien aseado, alimentado y se siente querido, en el colegio generará un mejor logro de aprendizaje. Los padres también regresan al colegio, al estar pendiente de sus hijos. Y si nuestros hijos nos dicen algo muy complicado o difícil busquemos ayuda profesional.





Protege tu piel del sol con estos consejos

El sol está presente durante todo el año, por ello, es importante proteger nuestra piel para mantener una buena salud a largo plazo, especialmente si realizamos trabajos al aire libre, como, por ejemplo; los agricultores o agricultoras que trabajan en el campo.

Para ellos y ellas, compartimos algunas recomendaciones del Ministerio de Salud, el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (SENAHMI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).



1.

Usar sombrero de ala ancha para proteger los ojos, la cara, las orejas y el cuello.

2.



Emplear ropa que proteja la mayor parte del cuerpo y zapatos que cubran los pies por completo.



3.

Tomar agua. Es importante consumir como mínimo dos litros de agua al día y verduras y frutas jugosas como melón, piña, pepino, tomate, lechuga y otras que sean de la temporada.

*¡Cuidemos nuestra piel,
y la de nuestra familia!*

4.



Utilizar bloqueador con un factor de protección solar (FPS) mínimo de 50 en las zonas de la piel que no se puedan cubrir con la ropa, como el rostro, orejas, cuello, pecho y las manos. No olvidemos colocarlo minutos antes de salir al sol y repetir la aplicación cada dos horas.

¡Cuidado con el cáncer a la piel!

Los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de piel incluyen la exposición excesiva al sol, antecedentes familiares, tener piel clara o antecedentes de quemaduras solares graves. Las cifras mundiales y locales de este tipo de neoplasia incrementan cada año.

Es importante realizar un autoexamen de los lunares en la piel cada mes; si encontramos asimetría en alguno de los lados, bordes irregulares, color variado, diámetro mayor de 6 milímetros (mm) o detectamos cambios, debemos acudir al dermatólogo de inmediato para un examen más detallado.

DATO



Mejoramiento de compuertas y bocatomas



Agricultores de Lluta optimizan distribución de agua con instalación de infraestructura de riego, que impacta positivamente en su productividad.



Nueva compuerta en Lluta

Tres bocatomas de concreto y cuatro compuertas de hierro reforzado fueron construidas e instaladas en el distrito de Lluta, en los sectores Lucmani y El Denuncio. Con esta infraestructura de riego, 280 agricultores de esta localidad arequipeña ubicada en la provincia de Caylloma; pueden mejorar su distribución de agua que, por ende, impacta positivamente en su productividad.

Este proyecto fue ejecutado como parte del “Programa de restauración del sistema de regulación de agua para riego agrícola”, entre la Comisión de Usuarios El Porvenir y el proyecto Zafranal. Con estas compuertas y bocatomas, 100 hectáreas contarán con una mayor eficiencia de riego para la producción de cultivos como la alfalfa, el maíz, el ajo, la papa, entre otros.

Se promueve el uso eficiente del agua

Zafranal en Breve

Talleres culturales, deportivos y de conocimientos se realizaron como parte del “Programa de Vacaciones Útiles 2024”, promovido por las municipalidades, instituciones educativas y el proyecto Zafranal.

Participaron más de 700 personas, comprendidas entre los seis y 17 años. Estos escolares viven en las localidades de Huancarqui y Uraca, en la provincia de Castilla; y Lluta y Majes El Pedregal en la provincia de Caylloma.



En una significativa ceremonia se colocó la primera piedra para la construcción de los nuevos centros de salud en los distritos de Huancarqui y Uraca, ubicados en la provincia de Castilla.

Los perfiles y expedientes técnicos fueron elaborados por el proyecto Zafranal en convenio con las municipalidades. Los modernos establecimientos beneficiarán a más de 8000 pobladores de ambos distritos.





Encuentra las palabras clave para proteger tu piel y mantenerla saludable. Y recordemos que la mejor manera de cuidar nuestra salud, es la prevención.



1. Sol
2. Hidratación
3. Polo manga larga
4. Zapatos
5. Agua
6. Bloqueador
7. Sombrero ala ancha
8. Lentes
9. Radiación UV
10. Piel
11. Protección
12. Prevención
13. Cáncer a la piel
14. Sombra



Encuétranos en Redes Sociales
Escanea nuestro QR



Oficinas de Información Permanente (OIP)

<p>Lluta</p> <p>Calle Progreso, Mz U, Lote 5. Lluta, Caylloma</p> <p>922 468 600</p>	<p>Huancarqui</p> <p>Calle Lopez y Nates s/n. Huancarqui, Castilla</p> <p>920 371 011</p>	<p>Anexo Pedregal</p> <p>A.H. El Pedregal, Mz. F, Lote 1. Anexo Pedregal, Uraca - Corire, Castilla</p> <p>983 539 714</p>	<p>Majes</p> <p>Calle Paucarpata MZ E, Lote 18. Villa El Pedregal, Majes, Caylloma</p> <p>946 084 971</p>	<p>Uraca - Corire</p> <p>Calle Mariscal Castilla s/n. Uraca - Corire</p> <p>977 505 930</p>
---	--	--	--	--



HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a Viernes

De 8:00 am a 1:00 pm y de 2:00 pm a 6:00 pm

Oficina de Información Permanente Virtual

Visita nuestra oficina de información permanente virtual desde la comodidad de tu hogar:

www.zafranal.com.pe/oficinavirtual