

¡Avanzando Juntos!

Valle de Majes

Edición 01 - 2024



NUEVOS CENTROS DE SALUD DE HUANCARQUI Y CORIRE *Pág. 07*

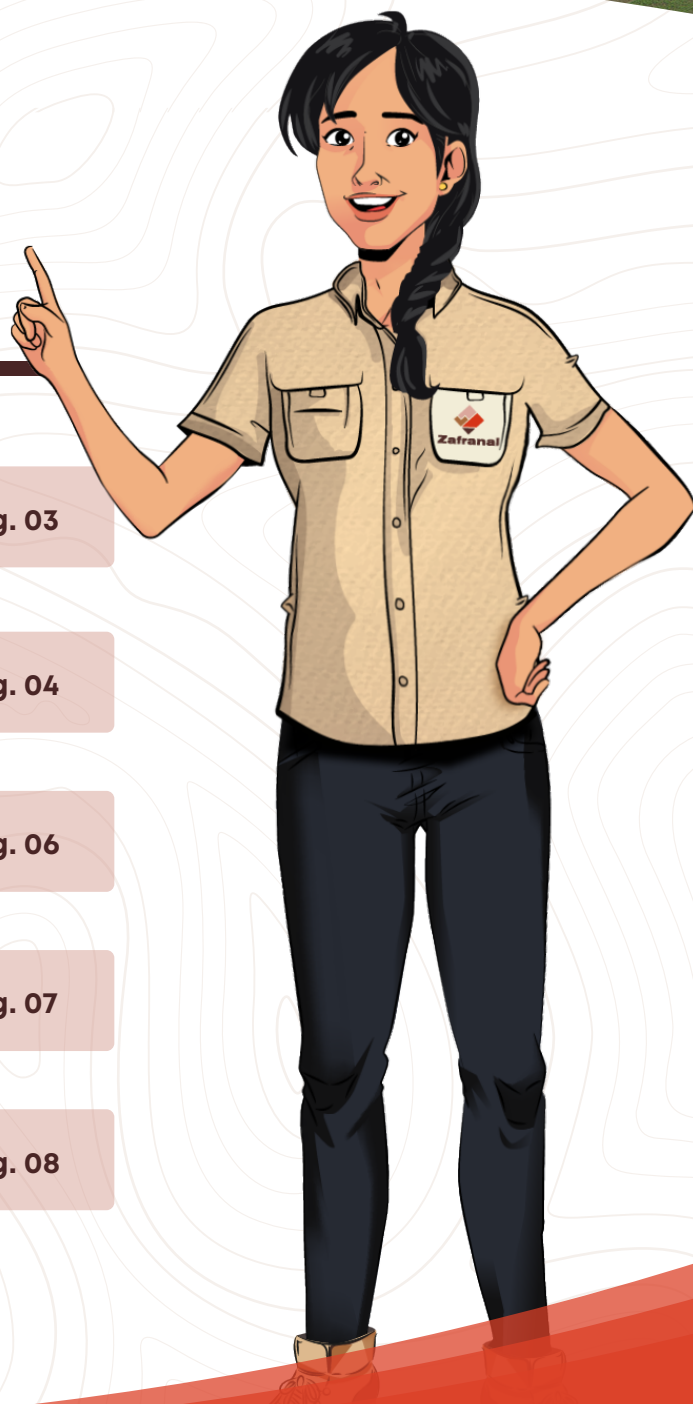
Colocan primera piedra, luego de aprobación de expedientes técnicos financiados por el proyecto Zafranal.



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!



Semana Santa: devoción al máximo



ilustración conceptual

En el valle de Majes la Semana Santa se vivió con diferentes actividades de fe y devoción. El “Martes Santo” en Huancarqui se realizó el Vía Crucis, escenificado por los alumnos y docentes de la I.E. 40320 Nuestra Señora del Rosario, que recorrió la plaza principal y las calles del distrito; mientras que el “Jueves Santo” se llevó a cabo el tradicional lavado de pies.

En el distrito de Uraca destacó la procesión del Señor del Nazareno, que reunió a las familias de esta localidad, quienes con palmas y ramos de olivo peregrinaron desde el anexo de Uraca hasta el pueblo de Corire. Durante esta fiesta religiosa, los pobladores también deleitaron su paladar degustando el chupe de viernes y deliciosas mazamoras.



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



Colocan primera piedra para construir nuevos centros de salud de Huancarqui y Corire



Con la presencia del gobernador regional de Arequipa, Rohel Sánchez; consejeros regionales, alcaldes del valle de Majes, gerentes regionales, regidores, líderes sociales y pobladores de los distritos de Huancarqui y Uraca, en la provincia de Castilla; **el pasado 03 de febrero se colocó la primera piedra para iniciar los trabajos de construcción de los nuevos centros de salud que funcionarán en estas localidades.**

La transferencia de 28.5 y 12 millones de soles para estas obras por parte del Gobierno Regional de Arequipa, se logró luego de la aprobación de los expedientes técnicos para ambos establecimientos, cuyo financiamiento estuvo a cargo del proyecto Zafranal. Ello fue posible por convenios interinstitucionales con las municipalidades de los dos ámbitos, y el soporte de la Red de Salud Castilla Condesuyos La Unión, que depende de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa.

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.



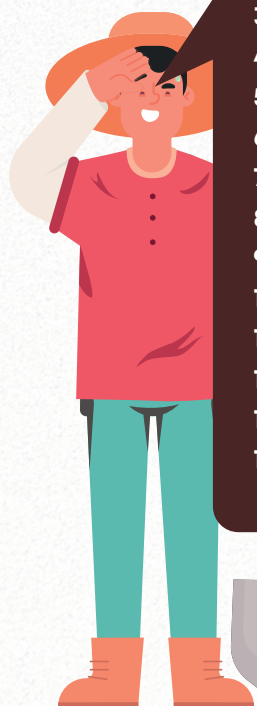
Por sexto año consecutivo, la Policía Nacional del Perú, la Subprefectura Provincial de Castilla, municipalidades del valle de Majes, pescadores artesanales y el proyecto Zafranal, trabajan unidos para hacer **cumplir la veda del camarón en el río Majes.**

Este año, Zafranal otorgó una camioneta 4x4 en calidad de préstamo e implementos de seguridad para los operativos inopinados de control que se vienen realizando.





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

Q F B F E A A N W O B W Y D Q S A B Z N
 F S J I C Q G I N L M Z H G X X N S T A
 A Q M U S L H X N G A G A F U V D T P H
 P P L Y P O J M Z X G K P P K A W L R C
 S E H A R C M G Y V U P O T A C D O A N
 G K C G W L T B T I A I L J W T N S D A
 N P A E K L V H R S I G O N H N O E I A
 V R N C H Q Y V P A J B M R S V X S O L
 I E C P Q K T Y I L P E A W M G K N A A
 B V E R U V L W N E M A N D K B B D C O
 A E R O F Z D Q I N J G G F S Z K W I R
 P N A T C U L T L T J D A B L V T G O E
 W C L E S T G P W E H H L T Q R L F N R
 S I A C Y C H U P S O P A B H L Y F U B
 E O P C N Z W Y O O I N R A L S I Z V M
 X N I I X H C X H E K O G X H A V T B O
 J W E O O U T J L W B T A U K Y S L P S
 F D L N M S Y V A H I D R A T A C I O N
 Y Z I J K O R O D A E U Q O L B S J P O
 N O Q M L C P R Q N N A Z S U J X C K Z



Encuétranos en Redes Sociales
 Escanea nuestro QR



Oficinas de Información Permanente (OIP)

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



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