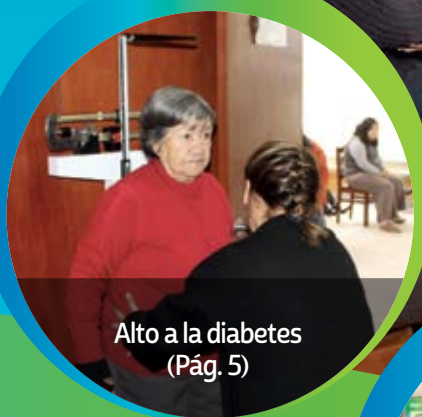


# Buen Vecino



Mayor capacitación,  
mejores aprendizajes en  
PRONOEI de Chilca  
(Pág. 3)



Alto a la diabetes  
(Pág. 5)



Visita guiada de nuestros  
vecinos (Pág. 10)

## Relanzamiento Programa de monitoreo participativo (Pág. 6)



Encuentra en este boletín  
el segundo cuento del  
compendio "Chilca en  
500 palabras"

2 Moderno Puesto de Auxilio Rápido (PAR) en Las Salinas

3 Mayor capacitación, mejores aprendizajes en PRONOEI de Chilca

4 La diabetes y sus cuidados

5 Alto a la diabetes  
Encuentro Prelaticio de la Juventud en Chilca

6 Relanzamiento Programa de monitoreo participativo

8 Capacitación para obstetras de Chilca  
Monitoreos ambientales realizados en los últimos 2 meses

9 Soy Chilcano  
• Katherine Yeli Sánchez Rueda  
• Gregoria Angela Avalos Viuda de Camacho

10 Visita guiada de nuestros vecinos

Power Recetas

Saludos Conmemorativos

11 Entretenimiento

12 Andando en dos Ruedas

# Moderno Puesto de Auxilio Rápido (PAR) en Las Salinas



El Puesto de Auxilio Rápido (PAR), construido y equipado por Fenix, fue inaugurado buscando fortalecer la seguridad ciudadana en Las Salinas y se convierte en el más moderno puesto de seguridad del distrito.

Esta importante obra cuenta para su operación con el apoyo de la Municipalidad Distrital de Chilca, la Asociación de Propietarios y Pobladores de Las Salinas y la Comisaría, a través de sus Juntas Vecinales.

Es importante destacar que la construcción y puesta en funcionamiento del PAR se enmarca en un esfuerzo conjunto

iniciado por Fenix y las Juntas Vecinales de Seguridad Ciudadana de la Comisaría de Chilca para determinar la ubicación, las características y solicitar la sesión de uso del terreno, por parte de la Municipalidad Distrital de Chilca (MDCH), donde hoy se encuentra ubicado. Posteriormente la MDCH, tras otorgar la sesión y aprobar el expediente técnico, brindó los permisos correspondientes para iniciar los trabajos que fueron ejecutados por Fenix a través de una empresa contratista. La posta fue tomada por la Asociación de Propietarios y Pobladores de Las Salinas, quienes gestionaron ante la autoridad distrital la dotación de personal de serenazgo; así como la habilitación de los servicios básicos. Sin duda, un ejemplo de que el trabajo coordinado entre las autoridades, la empresa privada y la población del distrito produce buenos resultados en beneficio de la población.







## Mayor capacitación, mejores aprendizajes en PRONOEI de Chilca

Fenix inauguró el ciclo de capacitación: **“El arte dramático como Desarrollo creativo y expresivo para fortalecer las sesiones de clases en las promotoras del programa de PRONOEI”** dirigido a todos los PRONOEI públicos del distrito; buscando que las promotoras exploren técnicas artísticas y desarrollen su imaginación, expresividad, originalidad para apoyar el proceso educativo en el aula y con los pequeños que atienden. Los PRONOEI incluidos en la capacitación se ubican en San José, Chilca Pueblo, Olof Palme, Las Salinas e incluso en el anexo Pulacama.

Las promotoras participantes tendrán acceso a todos los materiales de capacitación y al finalizar el curso

tendrán una certificación por parte de la Asociación Cultural INTIPACHA, organización encargada de brindar los talleres y que cuenta con 17 años de experiencia trabajando con maestros a nivel nacional e internacional.

Esta iniciativa se enmarca en el Plan de Responsabilidad Social de Fenix y su

compromiso con la educación, siendo este el tercer año consecutivo que desarrollamos esta actividad con una de las modalidades más olvidadas del sistema educativo, pero que atiende a una población que realmente lo necesita.



## La diabetes y sus cuidados

La diabetes es una enfermedad que produce el incremento del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. La persona que padece este mal lo poseerá para toda la vida, pero puede controlarse y evitar complicaciones si se diagnostica a tiempo.

En el Perú la diabetes afecta a casi 2 millones de personas y es la décimo quinta causa de mortalidad (Minsa,2014).

En el marco del día mundial de la diabetes (14 de noviembre), el Dr. José Villafana,

jefe del Policlínico Las Salinas, brinda las siguientes recomendaciones:



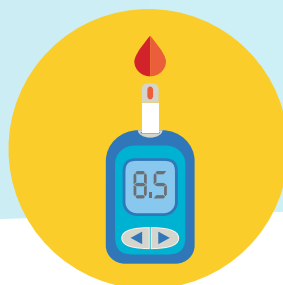
### 1 Identifica los factores de riesgo

Sobrepeso, antecedentes familiares, presión arterial alta, falta de ejercicio, edad (mayores de 45 años), nivel alto de triglicéridos, entre otros.



### 2 Realiza una consulta médica preventiva

Establecer el diagnóstico lo más pronto posible ante sospecha de enfermedad o por factores de riesgo.



### 3 Si ya es una persona diagnosticada

- Mantener un chequeo médico periódico.
- Nunca suspender su tratamiento, pues es de por vida.
- Vacunarse contra la Influenza, Neumococo y Hepatitis B.
- Mantener un control nutricional permanente.
- Realizar ejercicio físico previa evaluación cardiológica.
- No fumar.
- No automedicarse para otras enfermedades.

## Alto a la diabetes

Fenix, en el marco del convenio suscrito con la Asociación de Propietarios y Pobladores de Las Salinas, realizó la campaña de “Prevención y Tratamiento de Diabetes” dirigida a los vecinos de esta localidad. Ésta fue implementada a través de la empresa Soluciones Pre Hospitalarias y un laboratorio certificado, quienes tomaron las muestras de los valores de HbA1c (Hemoglobina glicosilada) en 50 pobladores de Las Salinas, para determinación cuantitativa, despistaje y control de diabetes; cuya interpretación estuvo a cargo de un endocrinólogo.

Los resultados fueron procesados y entregados en el momento por el médico especialista, quien brindó las pautas de prevención/tratamiento a los pacientes. También se incluyeron charlas educativas para al público en general.

Es importante agradecer el apoyo de la Microred de Salud Chilca, que a través del personal del Puesto de Salud Las Salinas, brindó las facilidades logísticas necesarias para acoger a los pacientes.



## Encuentro Prelaticio de la Juventud en Chilca

Jóvenes entusiastas de todas las parroquias de la Prelatura de Cañete se encontraron en Chilca para vivir un encuentro de aprendizaje, convivencia, solidaridad, alegría, música y unión.

Fenix estuvo presente apoyando esta actividad que une a los jóvenes y sus familias en un día inolvidable para cada uno de ellos. Felicitamos a los jóvenes de la parroquia Nuestra Señora de la Asunción que se encargaron de ser los anfitriones de este importante encuentro





# Relanzamiento Programa de monitoreo participativo

Fenix ejecuta un Programa de Monitoreo Socio Ambiental Participativo desde la etapa de construcción de la Central Termoeléctrica, en este monitoreo se involucra a los representantes de distintas organizaciones de Las Salinas y Chilca. De esta forma, Fenix propicia la participación de los vecinos en su programa de manejo ambiental. Sin embargo, con el fin de potenciar y dinamizar la participación de la población local, se realizó el relanzamiento del programa.

Éste consistió, en primera instancia, en ampliar el número de organizaciones participantes (20 grupos del distrito de Chilca), el siguiente paso fue identificar temas de interés común y armar grupos de trabajo para luego capacitar a los nuevos monitores, con el fin de que las labores de monitoreo se realicen de manera más

detallada y que el principio de transparencia y responsabilidad medio ambiental que guía el actuar de Fenix, quede claro entre los participantes y la población en general.

El relanzamiento es un trabajo conjunto que realiza Fenix con el apoyo de las empresas Golder Associates y la consultora Figueroa y Bustamante, quienes con la participación voluntaria de los monitores no solo se encargarán de verificar la transparencia en el trabajo de manejo ambiental de Fenix,

sino que también buscarán ejecutar en Las Salinas / Chilca una iniciativa con el fin de aportar en el cuidado del medio ambiente para el bienestar de todos los vecinos.

Saludamos y felicitamos la participación de cada uno de los monitores, puesto que es una actividad voluntaria que requiere compromiso y dedicación de vecinos que asumen un rol importantísimo para el bien común.





## El Dato

Se han realizado tres reuniones de capacitación, los grupos de trabajo son representantes de organizaciones públicas, privadas y sociedad civil del distrito de Chilca.





## Capacitación para obstetras de Chilca

No se puede negar que la labor que realizan las obstetras del distrito es esencial para la vida de la mujer durante las diferentes etapas del embarazo, sin olvidar su rol educativo en temas de salud sexual y planificación familiar.

En el marco de las actividades programadas por la Microred de Salud Chilca, Fenix apoyó la capacitación de

las obstetras del distrito con un médico especialista, a fin de actualizar y ampliar sus conocimientos. Del mismo modo colaboramos para brindarles un sentido homenaje de agradecimiento por la extraordinaria labor que realizan en cada Puesto de Salud de Chilca, nuestro agradecimiento y felicitación a cada una de ellas.



## Monitoreos ambientales realizados en los últimos 2 meses

Continuando con el calendario de actividades del plan de manejo ambiental de Fenix, en octubre se realizaron los monitoreos mensuales de Calidad de Aire, Calidad de Agua subterránea, Agua de mar y sedimentos. En esta ocasión participaron los representantes de la Asociación por el Turismo de Chilca, PRONOEI los niños de Guadalupe y Vaso de Leche de Agüita de Coco, quienes observaron al detalle cómo se tomaban las muestras para cada monitoreo programado y cuyos resultados son reportados a la autoridad competente para asegurar el cumplimiento estricto de los estándares de calidad ambiental.





En cada edición te invitaremos a conocer de cerca la vida de algún personaje chilcano, cuyo esfuerzo y trabajo los destaca como ejemplos a seguir para el desarrollo del distrito.



## Katherine Yeli Sánchez Rueda

Sub Prefecta del Ministerio del Interior  
en Chilca

Chilcana de nacimiento, la señorita Katherine se desempeña desde septiembre del 2013 en el Ministerio del Interior y desde el 2016 como sub prefecta en Chilca.

Nos comenta que su función principal es velar por la paz y tranquilidad del distrito cumpliendo con la función de conciliadora de las partes involucradas en algún conflicto. Así mismo, se encarga de supervisar los diversos

entes del estado para verificar su buen funcionamiento y asegurarse que los programas sociales estén cumpliendo sus objetivos y funciones.

Actualmente Katherine vive con su padre y nos comenta que para ella *"Ser Chilcana es amar a tu tierra y querer el progreso para tu pueblo"*. Invita a reflexionar a los vecinos a aportar al desarrollo del distrito.



## Gregoria Angela Avalos Viuda de Camacho

Integrante del CAM

Chilcana de nacimiento, la señora Gregoria a sus 89 años de edad vela por las tradiciones chilcanas y el amor por su distrito. Tiene 8 hijos y trabajó durante 50 años tejiendo sombreros de paja que posteriormente vendía a personas de la sierra. Le gusta tejer e ir a las chacras a observar el paisaje.

Hace 5 años pertenece al Club del Adulto mayor e invita a personas de la tercera edad a inscribirse y formar parte de las

actividades que se realizan, las cuáles contribuyen y tienen un beneficio sobre su salud.

Como mensaje a la comunidad, pide a los vecinos que *no se pierdan las tradiciones y que sean trabajadores para sacar adelante a Chilca*.



## Visita guiada de nuestros vecinos

Fenix añade a cada una de sus actividades e iniciativas un modelo de participación ciudadana y transparencia, bajo ese criterio se desarrolla el programa de visitas Guiadas: “Yo conozco Fenix por dentro”, en esta ocasión nos visitaron las coordinadoras de los comedores populares del distrito de Chilca y la junta de padres de familia del PRONOEI “Los niños de Guadalupe”.

Los visitantes pudieron observar de primera mano equipos esenciales en el proceso de generación de energía eléctrica, del mismo modo pudieron observar la planta de tratamiento de agua de mar, desde la cual se obtiene el agua potable que es entregada a la autoridad competente para el beneficio de la población de Las Salinas y parte de Chilca.

Agradecemos la visita de las coordinadoras de los comedores populares y el PRONOEI e invitamos a las instituciones o grupos organizados a comunicarse con el personal de responsabilidad social de Fenix para coordinar una visita.

¡Los esperamos...!!!



## Power Recetas

### CHAUFA DE QUINUA (4 porciones)



- 4 huevos
- 1 cda. mantequilla
- 2 cda. aceite
- 1/4 cda. kion rallado
- 1 1/2 tz. pechuga de pollo en cubos
- 2 tz. salchichas de pavo en rodajas
- 1/4 tz. sillao
- 1 tz. cebolla china picada
- 2 tz. holantao en tiras, cocido
- 2 tz. frejol chino
- 6 tz. quinua graneada
- sal y pimienta

Batir los huevos con sal y pimienta al gusto en un bol. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio y verter los huevos batidos durante 3 minutos aprox. (por ambos lados). Corte la tortilla en cubos. Reserve. Caliente el aceite en una sartén a fuego alto y añada kion, el pollo y la salchicha. Sazone con sal y pimienta, y saltee durante cinco minutos. Agregue el sillao y la cebolla china, y saltee durante cinco minutos más. Agregue el holantao, el frejol chino y la quinua, remueva y retire del fuego. Añada los cubos de tortilla y mezcle bien. Sirva el chaufa de quinua caliente.

## Saludos Conmemorativos

### ANIVERSARIO DEL PUESTO DE SALUD LAS SALINAS

Un saludo cordial para los profesionales y técnicos de la salud que trabajan en el Puesto de Salud de Las Salinas, quienes a diario contribuyen al cuidado y prevención de la salud de nuestros vecinos.

### CLUB DE MADRES NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN

Saludamos con mucha alegría al club de madres “Nuestra Señora de la Asunción de Chilca”, organización conformada por mujeres luchadoras que día a día se unen y trabajan al servicio de la alimentación de todos los vecinos.



## Pupiletras

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

SALUD

HOMENAJE

SEGURIDAD

VISITA

OBSTETRAS

CIUDADANA

MONITOREO

DIABETES

## Calendario

### NOVIEMBRE

- 01 Día de todos los santos
- 14 Día mundial de la diabetes
- 20 Declaración Universal de los Derechos del Niño.
- 25 Día Internacional para la eliminación de la Violencia contra la Mujer.

### DICIEMBRE

- 01 Día mundial de la lucha contra el SIDA
- 08 Día de la Inmaculada Concepción
- 10 Día de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- 25 Navidad

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 2 | 4 |   | 9 |   |   | 6 |   |
|   | 8 | 6 | 4 | 1 | 5 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 3 | 1 |   |
| 6 |   |   |   |   | 1 | 4 |   | 8 |
| 7 | 3 |   | 8 | 4 |   |   | 5 |   |
|   |   | 1 |   |   |   | 6 |   | 9 |
|   |   | 3 |   |   | 2 |   |   | 6 |
|   |   |   |   |   | 9 | 5 |   |   |
| 2 |   | 8 | 1 |   |   |   |   |   |

## Anuncios

Anuncia de manera gratuita en esta sección. Escríbenos a: [comunicaciones\\_corporativas@fenixpower.com.pe](mailto:comunicaciones_corporativas@fenixpower.com.pe)



### Bisuteria M y H

Se ofrece: Artículos de importación, productos de belleza, juguetes, entre otros  
 Dirección: Av Mariano Ignacio Prado N 330.  
 Contacto: 984 136 957



### Barber Shop Yzquierdo

Se ofrece: Servicio de corte y diseño para caballero  
 Dirección: Av. Mariano Ignacio Prado Mz 4, Lote 40.  
 Contacto: 968 890 264

# Andando en dos Ruedas

Gerardo Centeno nos  
presenta: "Bicicletas Chilca"



En la Av. 2 de mayo, pasando el sindicato; podremos encontrar el negocio del señor Gerardo Centeno Aime.

Nacido en Ayacucho, Gerardo llegó a vivir a Chilca hace 25 años en busca de nuevas y mejores oportunidades, escapando del temible terrorismo que se vivía en la provincia.

Por muchos años se dedicó a la soldadura y posteriormente a la reparación de bicicletas. Sin embargo, hace dos años encontró una oportunidad de negocio que surgió de una anécdota.

Una tarde, cuando se encontraba en su taller, pasó un niño que se quedó mirando

una de las bicicletas y le preguntó si le podía prestar una para pasear un rato. Gerardo sin dudarlo se la prestó. Al día siguiente, el niño regresó junto con más niños; pero esta vez dispuesto a alquilar una de las bicicletas. Fue así como decidió emprender un nuevo negocio de reparaciones y alquiler de bicicletas y se fue haciendo conocido a través del boca y las redes sociales.

En la actualidad, cuenta con aproximadamente 40 bicicletas, las

cuales alquila a 2 soles la hora; solicitando como único requisito dejar a cambio un documento de identidad y una referencia de su domicilio.

El señor Gerardo tiene como meta poder ampliar su negocio y espera que más pobladores y turistas se animen a hacer un poco de ejercicio y pasear en dos ruedas.

Para contactos:  
980 607 987

Página de Facebook:  
Bicicletas Chilca

