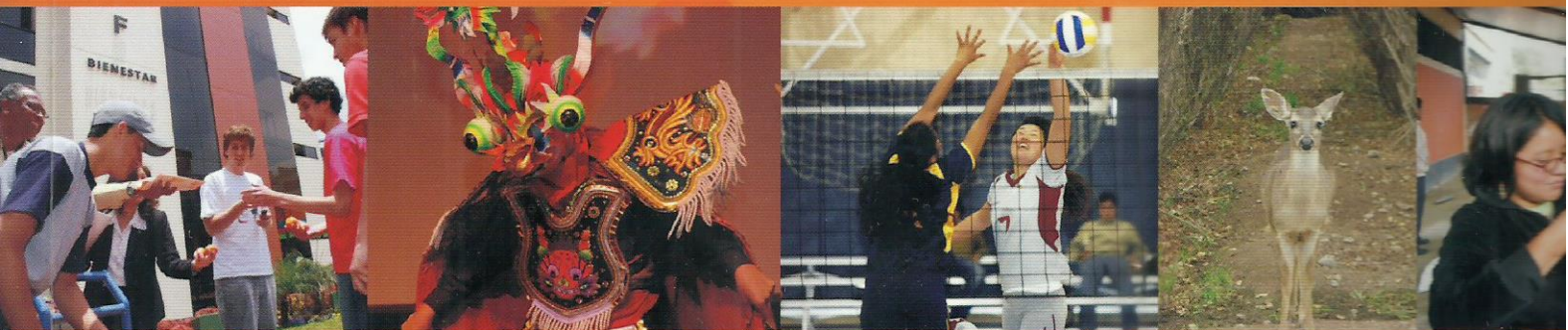


Experiencias para una Comunidad Saludable

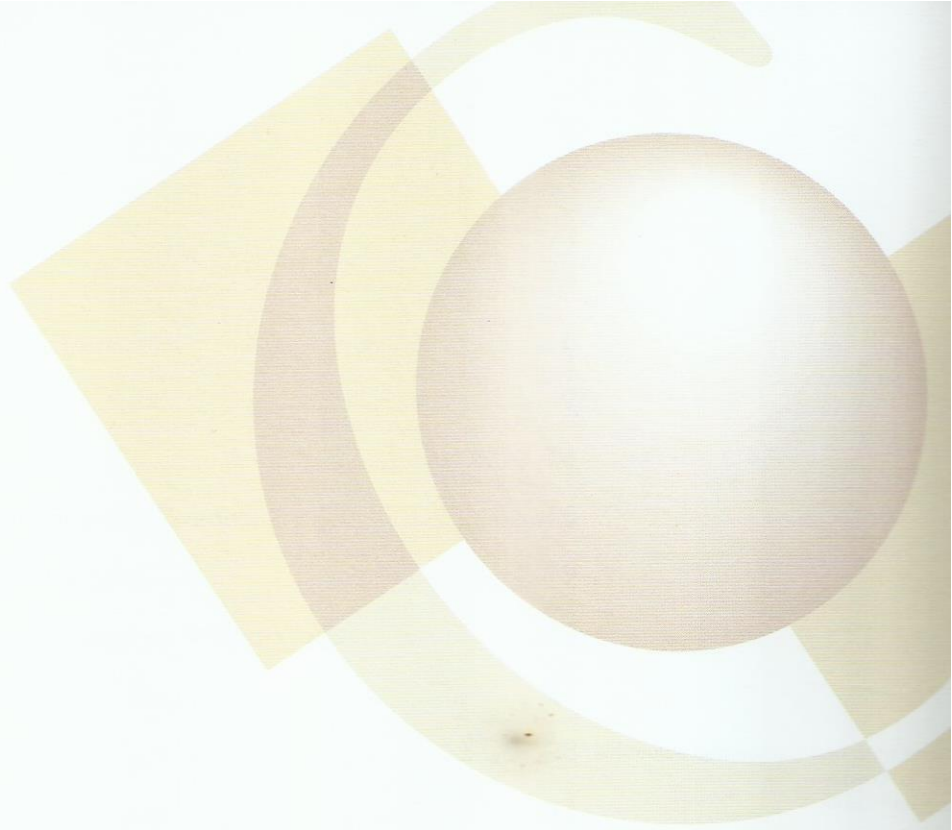


2 0 1 0



CONSORCIO DE
UNIVERSIDADES

**Comisión de Comunidades Saludables
Consorcio de Universidades**



CONSO
UNIVE

Experiencias para una Comunidad Saludable

© Margarita Alayo
Enrique Bambarén
Malka Gheiler
Fernando Magill
Rogelio Sueiro
Enrique Vera

Primera edición: octubre 2010

Tiraje: 500 ejemplares

© Consorcio de Universidades
Av. Armendariz 445, Lima 18 - Perú
Teléfono: (511) 243-1198 (511) 242-8208
www.consortio.edu.pe

Diseño de cubierta: Gráfica Delvi
Diagramación de interiores: Gráfica Delvi

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010-14116
Impreso en el Perú - Printed in Perú

Prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación. Ningún párrafo de esta edición puede ser reproducido, copiado o transmitido sin autorización expresa del Consorcio de Universidades. Cualquier acto ilícito cometido contra los Derechos de Propiedad Intelectual que correspondan a esta publicación será denunciado de acuerdo al D.L. 822, Ley sobre el Derecho de Autor y a las leyes internacionales que protegen la propiedad intelectual.

Presentación.....	5
Alimentación Saludable.....	6
Universidades Libres de Tabaco.....	9
Responsabilidad Social.....	14
Proyecto: Educación Sexual entre Jóvenes.....	15
Proyecto: Mini Reserva Ecológica.....	19
Proyecto: Promoción de la Salud en Wawa-Wasis	23
Fotografía.....	27
Categoría Alumnos.....	28
Categoría Profesores.....	33
Alcohol Trabajo Preventivo 2005-2010.....	36
El Deporte y las Actividades Artísticas como centro de la Salud Física, Mental y Psicológica	39
Caminata de Confraternidad.....	40
Epresión Artística	42
Encuentro de Danzas	44
Competencias Deportivas en los años 2006 y 2007	49
A manera de Resumen	53
Comisionados.....	54
Una Experiencia Enriquecedora	55



Consortio de Universidades, institución sin fines de lucro legalmente constituida en el año 1996 por cuatro universidades: Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Universidad del Pacífico y la Universidad de Lima, buscó desde sus inicios generar y construir actividades relacionadas al beneficio de sus integrantes así como de la comunidad universitaria del país; ejemplo de ello, han sido los diversos libros editados sobre gestión de la calidad que han enriquecido el quehacer universitario nacional.

Por otro lado, Consortio también ha trabajado en la construcción de una cultura de la salud, a través de la Comisión de Comunidades Saludables; este trabajo poco conocido más allá de nuestro entorno se inició hace varios años cuando eran pocos los que pensaban en la vida universitaria como una fuente de trabajo para la cultura de la salud, ya que existen muchos temas que pueden ser considerados más importantes en el ambiente universitario. Sin embargo Consortio reconoce que contando con más de 40 mil alumnos, cinco mil profesores y cinco mil trabajadores no docentes, los que multiplicados por tres (considerando que puedan influir en sus familias) puede alcanzar alrededor de 150 mil personas comprometidas en un estilo de vida saludable.

Esto va más allá de una buena alimentación, busca eliminar hábitos considerados nocivos para la salud pública, como el consumo de alcohol y tabaco, además busca comprometer al miembro universitario en una conducta saludable vinculada al ejercicio, al trabajo sin estrés y a las relaciones personales que permitan construir una sociedad mejor.

En las siguientes páginas el Consortio intenta mostrar la experiencia ganada a lo largo de los años en diferentes grupos de actividades, más que un texto frío es una recolección de información que se transmite visualmente gracias a las fotos que acompañan al texto, en la voluntad de permitir que estas ideas puedan ser copiadas o mejoradas cumpliendo uno de los roles más importantes que tuvo el Consortio desde su creación: buscar una sociedad universitaria que contribuya al desarrollo de la salud y de la cultura.

En nombre del Consortio de Universidades, deseo agradecer a todos aquellos que en estos años han trabajado aportando sus ideas y su desinteresado esfuerzo en el desarrollo de estas actividades, así como también a nuestros Rectores, quienes con gran liderazgo han permitido y estimulado estas actividades, participando en ellas y comprendiendo que la oportunidad que brinda la universidad a sus miembros es mucho más grande que sus aulas y sus campus, y que se refleja en documentos como esta publicación.

Pascual Chiarella Ortigosa
Director Ejecutivo



CONSO
UNIVER



Alimentación Saludable

Malka Gheiler Malamud

Alimentos ¿cómo combinarlos?, ¿qué cantidades?, ¿cuáles son los que se relacionan con una mejor calidad de vida?, ¿la influencia de la globalización en la alimentación?, todas estas son preguntas que están relacionadas a la Alimentación Saludable.

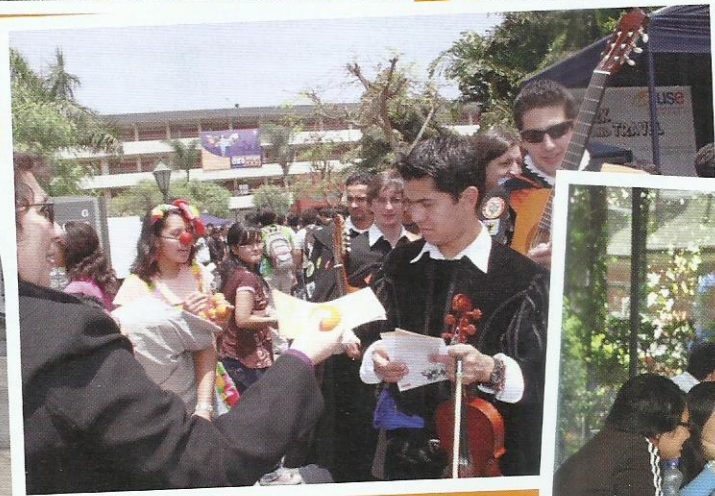
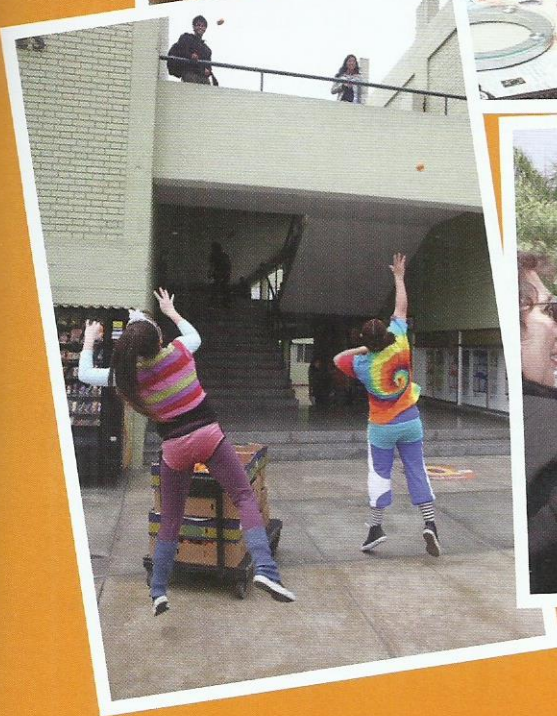
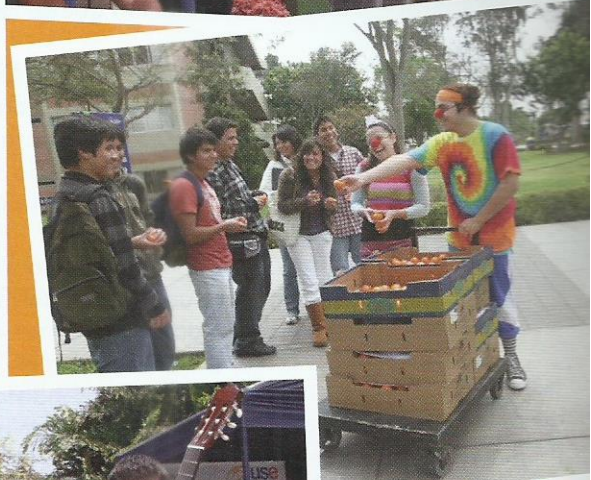
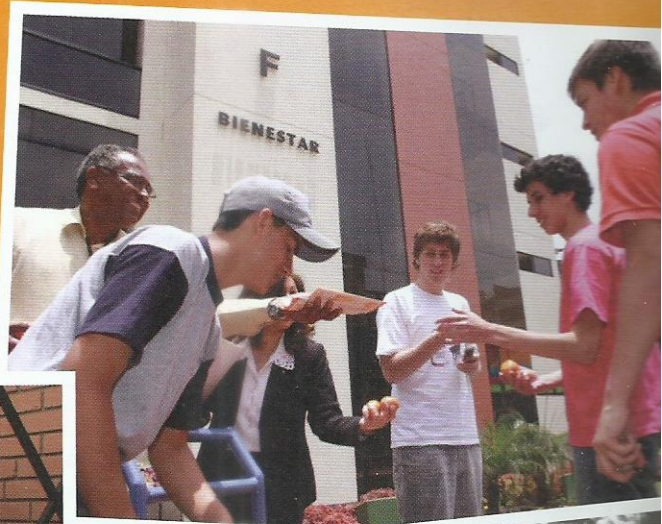
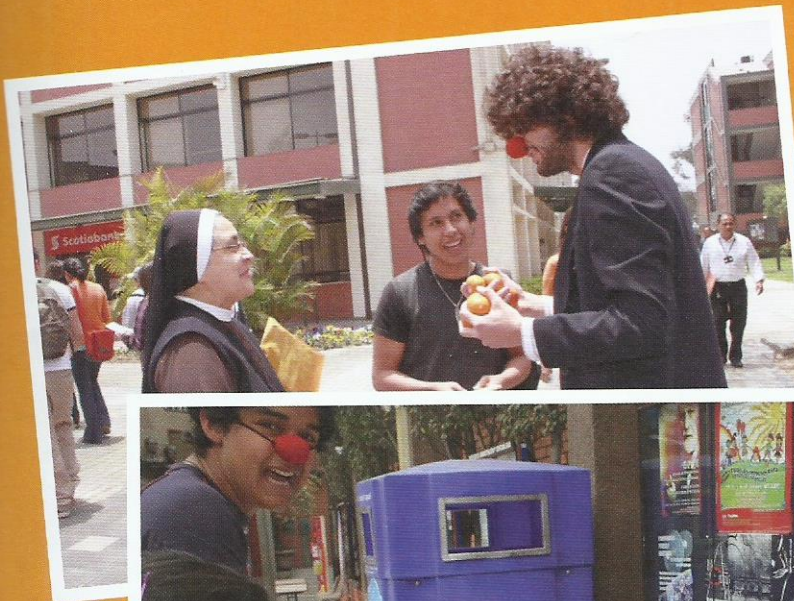
En Consorcio de Universidades existe el interés de poder trabajar este tema en nuestra comunidad universitaria, dada la importancia de los problemas producidos por una alimentación inadecuada en la sociedad y sobre todo en los jóvenes. Los trastornos alimenticios como la anorexia, la bulimia y el sobrepeso son problemas de salud y en la búsqueda de la solución del problema debemos enfocarnos en encontrar caminos para fomentar una alimentación apropiada.

La Comisión de Comunidades Saludables decidió realizar acciones para contribuir con la prevención de los trastornos de alimentación en nuestras universidades y realizar actividades para mejorar la alimentación de sus miembros.

Concientizar a la comunidad sobre la importancia del cuidado de la salud, promover la buena alimentación y las conductas saludables referidas a la alimentación y nutrición fueron los objetivos durante estos años, uniéndose a las actividades que se realizaron a nivel mundial por el Día Mundial de la Alimentación.

Se realizaron actividades, teniendo como día central el día 16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación. En esta fecha dos mimos ingresaron a las universidades del Consorcio y repartieron frutas, interactuando con los estudiantes para animarlos a comer frutas y a comer de manera saludable.

Por otro lado, se coordinó con las cafeterías de las universidades para que durante todo el mes de Octubre se utilizaran individuales alusivos al tema, diseñados por los Departamentos de Imagen de cada universidad, presentándose cada semana un modelo distinto.



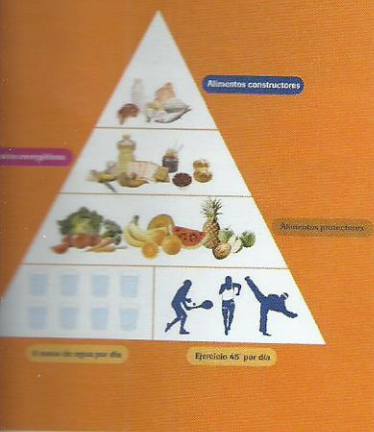
Como Rico, Como Sano



Como Rico, Como Sano



Clasificación de los alimentos



Adicionalmente, en las cafeterías se repartieron trípticos y volantes, que tuvieron como finalidad difundir entre los jóvenes universitarios buenos hábitos alimenticios, dando ejemplos de un menú saludable y de gráficos de las calorías que se deben de consumir en cada una de las comidas durante el día y cuál es la forma más apropiada de alimentarse.

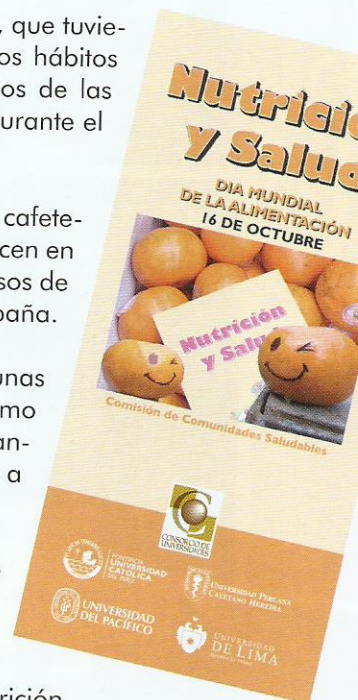
Pensando en que esta actividad tenga continuidad se buscó que las cafeterías ofrezcan menús saludables al igual que en los cafés que se ofrecen en los intermedios de los eventos, seminarios, reuniones, charlas o cursos de capacitación que se realicen en la universidad en el día de la campaña.

En vista del éxito de las actividades realizadas se buscó repetir algunas de las actividades, como la Campaña Alimentación Saludable: "Como rico, como sano" para concientizar a la comunidad sobre la importancia del cuidado de la salud y de las conductas saludables referidas a la alimentación y nutrición.

Para lograrlo, se coordinó con las nutricionistas y las cafeterías de cada una de las universidades para que puedan ofrecer una alimentación sana y saludable y nuevamente se diseñaron individuales para colocarse en bandejas donde se entregaban los almuerzos o cenas. Los individuales tenían información detallada sobre nutrición y contenidos educativos sobre una alimentación saludable.

La alimentación saludable debe incorporarse junto a las demás actividades señaladas en esta publicación, para poder lograr la conciencia necesaria de buscar y cambiar algunos de nuestros estilos de vida consiguiendo ser portadores de una rutina saludable.

Somos conscientes que un día o un mes al año, no es suficiente para lograr el cambio necesario, teniendo en cuenta la cantidad de propaganda que impulsa la industria de alimentación transnacional o de "comida rápida" tan cercana a los jóvenes, pero es nuestro deseo que el tema se vuelva más importante en la medida que se logre más espacio para educar y capacitar a nuestros miembros en conductas y estilos de alimentación saludable.



Universidades Libres de Tabaco

Margarita Alayo Sarmiento

El consumo de tabaco en la mayoría de los países constituye un problema de salud pública, que se inicia generalmente en la adolescencia, afectando a todos los países del mundo, siendo los países en vías de desarrollo, los más vulnerables. El tabaco es, después del alcohol, la droga más consumida por la población peruana.

Con la finalidad de lograr ambientes saludables, libres de humo de tabaco, la Comisión de Comunidades Saludables, dentro de su plan de trabajo ha venido realizando cada año, diversas actividades, con los objetivos de crear ambientes saludables tanto de estudio como de trabajo y así proteger la salud de todas las personas vinculadas a nuestro entorno universitario.

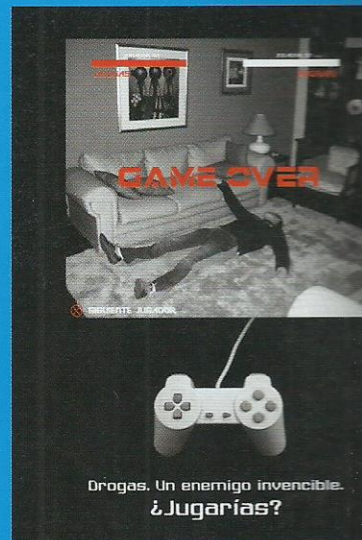
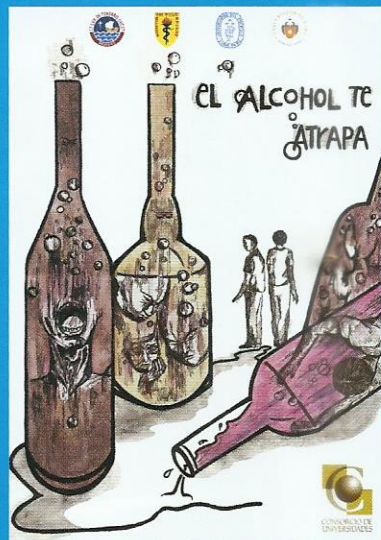
De acuerdo a sus objetivos, la Comisión de Comunidades Saludables, en el año 2006, realizó el Concurso de Afiches 100% Salud: "Campaña preventiva sobre el uso del alcohol, tabaco y drogas en los jóvenes". Se fomentó la participación de los alumnos del pregrado, estimulando su creatividad artística y motivándolos a la reflexión para promover una vida saludable, libre de alcohol, tabaco y drogas. La convocatoria logró una gran acogida. El afiche ganador se utilizó en la campaña educativa y de promoción de una vida libre de tabaco, y en los Juegos Deportivos del Consorcio.

Desde sus inicios la Comisión ha buscado que las cuatro universidades que conforman el Consorcio sean declaradas como "Ambientes Libres de Humo de Tabaco", en el transcurso del tiempo, las leyes y sus reglamentos han contribuido a que esto ocurra, no solo en nuestras instituciones sino en todas las universidades del país.

Desde el año 2007 hasta el año 2010, cada último viernes del mes de mayo se realizaron actividades, en forma simultánea en las cuatro universidades del Consorcio, por el Día Mundial sin Tabaco, en la fecha en la que la Comisión Nacional Permanente de Lucha Antitabáquica - COLAT realizaba sus actividades.

En el año 2007, el lema para nuestra campaña fue: "Nueve mil peruanos mueren anualmente por enfermedades relacionadas al consumo de tabaco". Grupos de mimos visitaron las universidades del Consorcio, repartiendo calcomanías y material educativo con la finalidad de sensibilizar a las personas en las consecuencias del uso del tabaco.

Para el año 2008, la campaña de sensibilización fue: "Por una universidad libre de tabaco". Se realizó nuevamente un concurso de afiches. El Consorcio celebró el Día Mundial sin Tabaco, con el mensaje "Jóvenes sin tabaco", recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



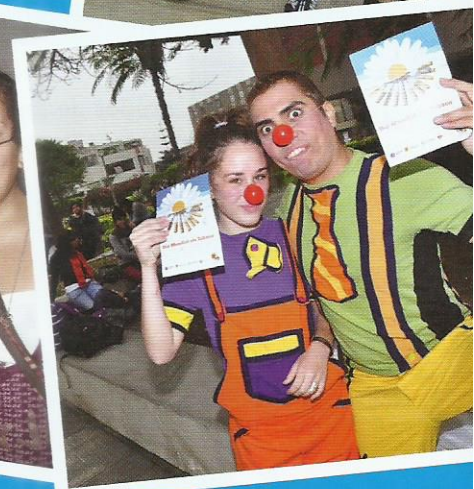
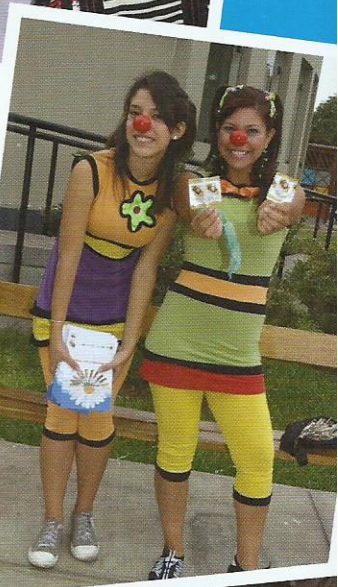
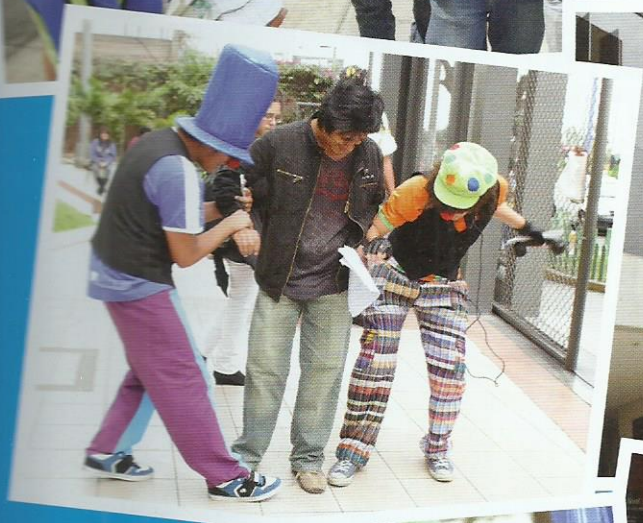
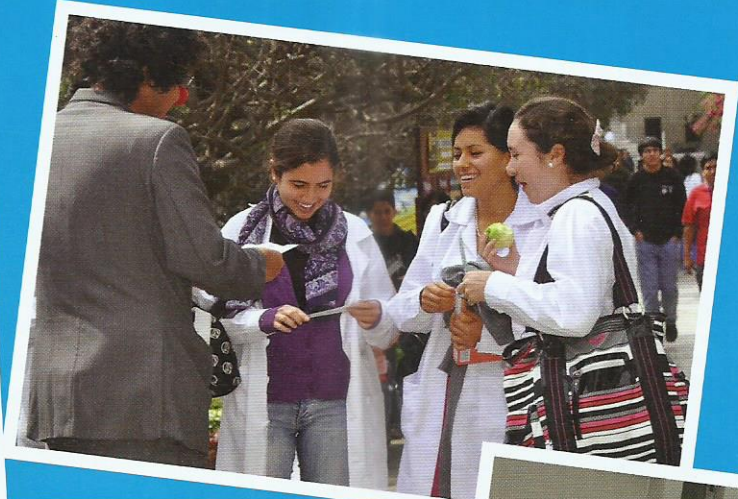
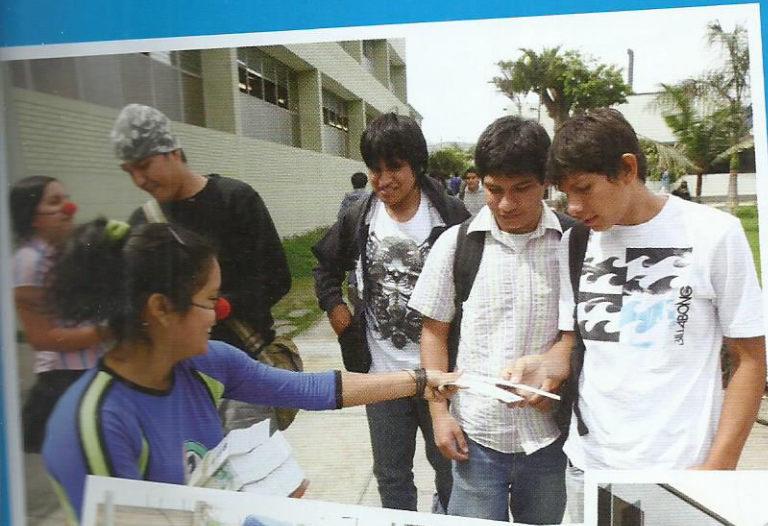
El día viernes 30 de Mayo, grupos de jóvenes clowns se presentaron en las cuatro universidades, departiendo con los estudiantes y entregando volantes y caramelos.

En el año 2009, se utilizó el mensaje dado por la COLAT: "Hogares peruanos libres de tabaco" y la Comisión de Comunidades Saludables, consideró importante incorporar también el lema: "Universidades peruanas libres de tabaco". También tuvimos la colaboración de mimos repartiendo chupetes y volantes.

El 28 de mayo del 2010, adelantándonos al Día Mundial sin Tabaco, que se celebró el 31 de mayo, se llevó a cabo la visita de jóvenes clowns a los campus con la finalidad de desmotivar el

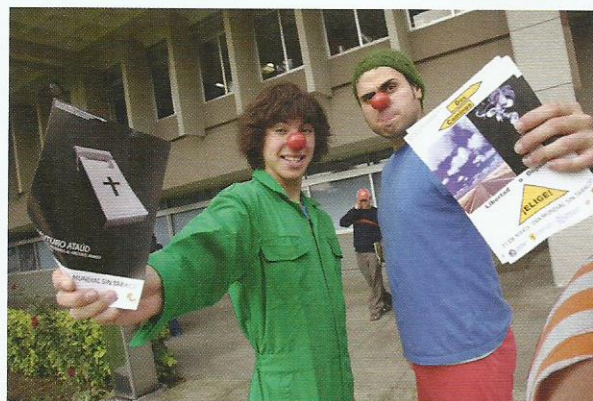
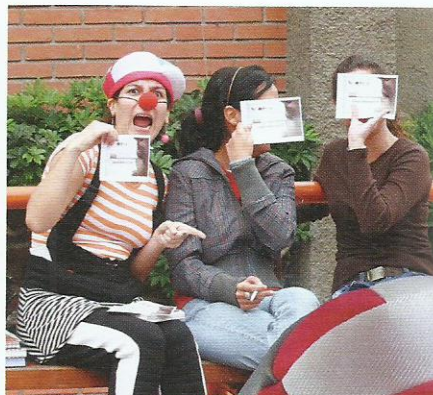
Créditos:

Tabaco: Michella Cumpo
Alcohol: Alecsia Baldarr
Drogas: Bruno Jacobo



consumo de tabaco a través de la actuación, ironía e imitación. Repartieron volantes con el mensaje: "Dejar de fumar es vivir más y mejor".

Nuestras actividades persiguen la creación de espacios saludables en las universidades, con la esperanza de generar conductas que sean adoptadas en los hogares y en todos los espacios en donde estudiantes, docentes y personal no docente se desenvuelven, conductas que conlleven a estilos de vida saludables, libres de tabaco, cuidando el medio ambiente, respetando tanto nuestra vida como la vida de los que nos rodean.





Responsabilidad Social

Enrique Bambarén Páez

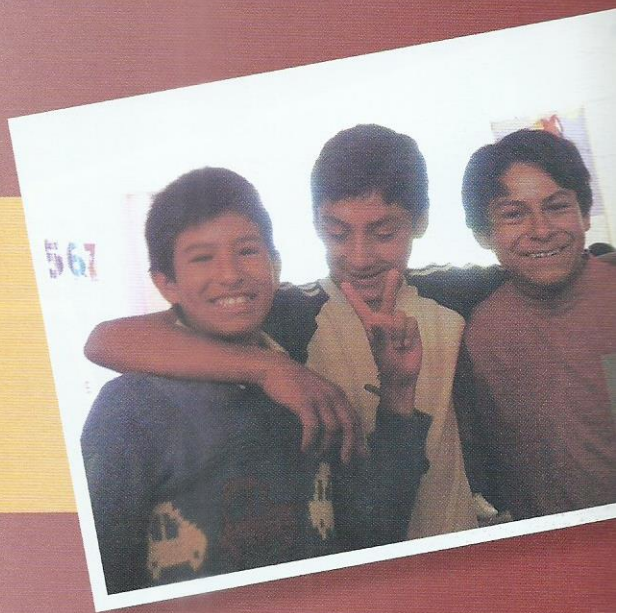
La Comisión de Comunidades Saludables, en su constante preocupación por los proyectos sociales que contribuyan al desarrollo de prácticas saludables y la realización colectiva de mejores condiciones de vida de los grupos poblacionales menos beneficiados a través de aplicaciones prácticas de las actividades académicas, realizó a fines del año 2006 y comienzos del 2007, un concurso de proyectos de Responsabilidad Social Universitaria.

Se convocó a los estudiantes de pregrado de las cuatro universidades a participar, solicitándose propuestas sencillas, de fácil implementación y metas tangibles, en cualquier parte del Perú, en siete áreas temáticas: Nutrición, Deportes, Ecología y Medio Ambiente, Economía Social, Administración Comunitaria, Derechos en Salud y otros temas relacionados a la salud. Se buscó formar grupos de por lo menos tres estudiantes y que fueran de más de una universidad.

La calificación se realizó teniendo en cuenta la relevancia del proyecto, la facilidad de implementación, y la seriedad y consistencia de la propuesta.

Los proyectos premiados fueron tres, los nombres de las ciudades e instituciones han sido eliminados para mantener la confidencialidad. A continuación presentamos el trabajo desarrollado en ellos.

Proyecto
*Educación Sexual
entre Jóvenes*





Proyecto de Desarrollo de Educación Sexual entre Jóvenes.

Se llevó a cabo en una ciudad de la sierra de Perú, buscando la disminución de los altos índices de embarazo no deseado entre la población adolescente y las razones del bajo rendimiento escolar.

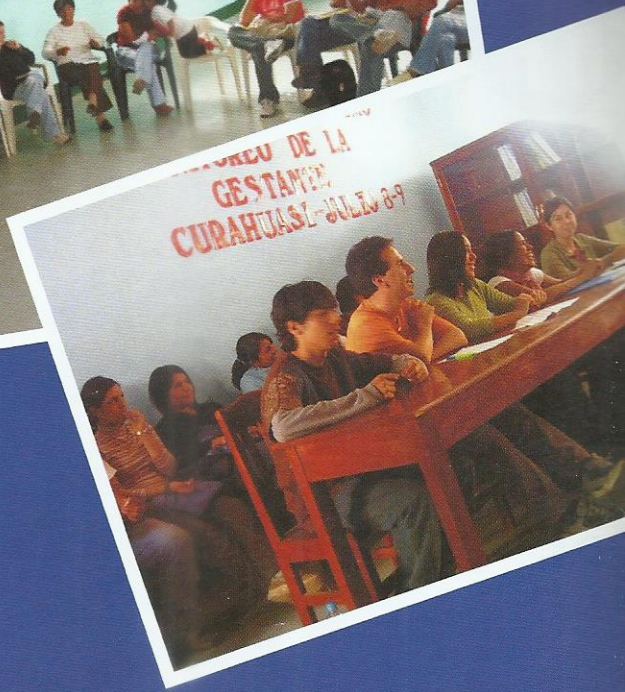
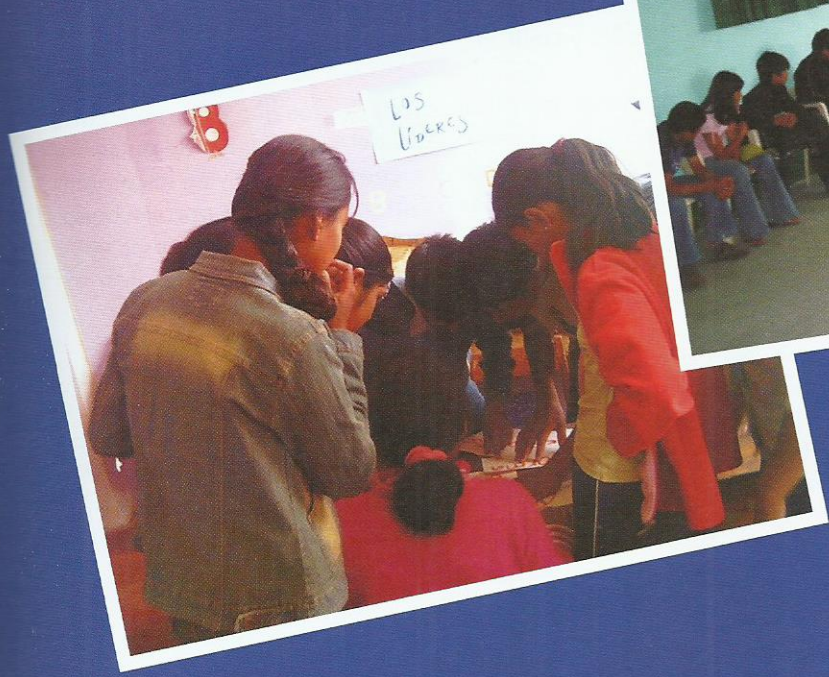
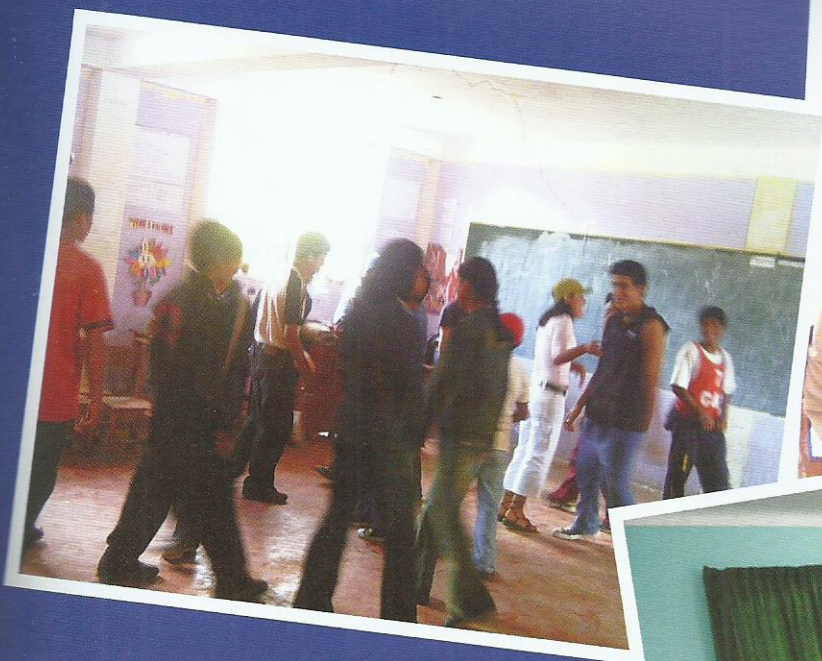
Gracias a la colaboración del Municipio Distrital se pudo realizar un diagnóstico en torno a los dos temas, y debido a la magnitud de los problemas encontrados, el proyecto se dedicó exclusivamente al tema de salud sexual y reproductiva y se consolidó como el grupo E.S. entre Jóvenes que significa "Educación Sexual entre Jóvenes".

Se identificó como causas principales del problema del alto índice de embarazos no deseados, ya no sólo entre adolescentes sino en la población en general: el bajo nivel de difusión y profundización en temas de salud sexual y reproductiva en escuelas, el débil funcionamiento familiar y social en torno a la difusión de estos temas, la descontextualizada y escasa información brindada en parte de los centros de salud de la ciudad y la falta de autonomía, autoestima, capacidad de decisión de las personas respecto a temas de sexualidad unidos a la desigualdad en las relaciones de género.

Se decidió llevar a cabo talleres que pudieron servir de soporte a una población en su mayoría desinformada. Los adolescentes ávidos de información participaron en talleres acerca de: La problemática del embarazo adolescente no deseado; Género; Autonomía y Toma de Decisión; Derechos Sexuales y Reproductivos y, Planificación Familiar y Métodos Anticonceptivos.

Se trabajó a nivel familiar, en la escuela y en el centro de salud. Igualmente se trabajó en la creación de un grupo local que sirviera de nexo entre los adolescentes y las autoridades del Sector Educación, Centros de Salud, INABIF, la Dirección Regional de Salud, y el Municipio.

Todos los participantes en este proyecto se vieron involucrados en casos específicos, aprendiendo acerca de las consecuencias de la mala comunicación en sus distintos niveles: familiar, amical,



entre parejas, con el personal de la posta, etc.; de los trastornos que suponen las oportunidades limitadas y de la carencia de espacios de desenvolvimiento.

Era necesario tomar acciones que realmente ayuden y dejen huella para sentir que todo el esfuerzo valió la pena. Es así que se realizaron coordinaciones con juntas vecinales y las Asociaciones de Padres de Familia de los colegios, se logró el compromiso del Municipio y el Centro de Salud para empezar una mayor información y capacitación en el tema.

Un logro que cabe resaltar fue la creación de un grupo local que contaba con conocimiento y manejo básicos de los temas a tratar, además de ser un grupo unido, integrado y maduro. La finalidad fue que el grupo ya bien organizado pueda capacitar a adolescentes, pudiera solicitar apoyo a las autoridades locales para el desarrollo integrado de las estrategias de comunicación. Se solicitó apoyo a la Dirección Regional de Salud, INABIF, Centros de Salud, Municipio Distrital y UNICEF.

La enseñanza principal para todos los que llevaron a cabo el proyecto fue darse cuenta del gran interés de un sector de los adolescentes por el bienestar propio y de la comunidad. El potencial de estos jóvenes debe ser aprovechado, basta con incrementar su baja autoestima y guiarlos en la búsqueda de perspectivas de vida con metas reales, sin pretensiones, para lograr un distinto porvenir.

Para los integrantes del grupo que llevó a cabo el proyecto, para muchos su primer proyecto puesto en acción, fue y será una experiencia grabada para siempre, debido a que se tuvo la oportunidad de conocer un pueblo lejano a nuestra capital, otro mundo, otras coyunturas, pero los adolescentes en esencia sienten las mismas inquietudes y desean las mismas oportunidades, aquí en la capital o en cualquier ciudad del país.



ES entre Jóvenes

*Proyecto
Mini Reserva
Ecológica*





Proyecto "Mini Reserva Ecológica"

En un Colegio de Lima, se desarrolló el proyecto con los objetivos de desarrollar un criadero de cuyes que permita ampliar y reforzar las relaciones interpersonales entre los alumnos, los profesores y los padres de familia y que a su vez el criadero pueda generar ingresos que permitan realizar obras para bien del colegio y de la comunidad. Se hizo hincapié en fomentar los valores y el trabajo en equipo como clave para conseguir el éxito en las actividades que se realicen.

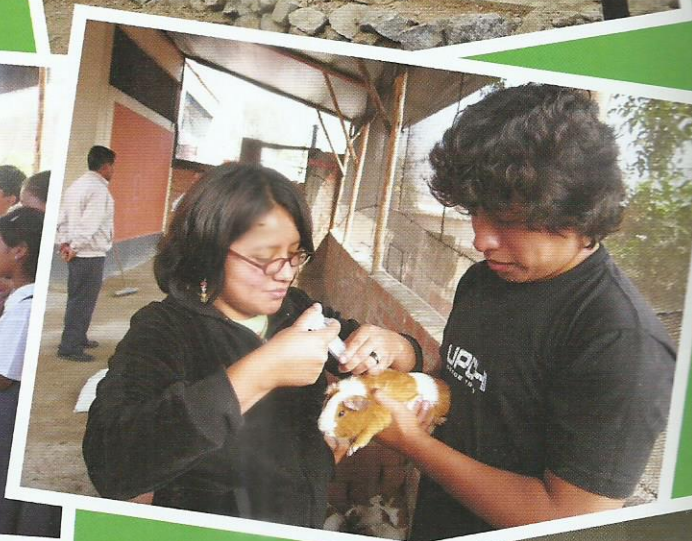
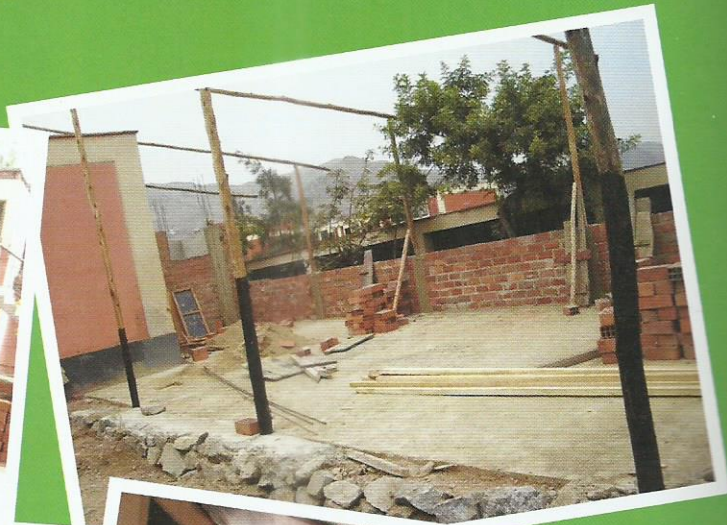
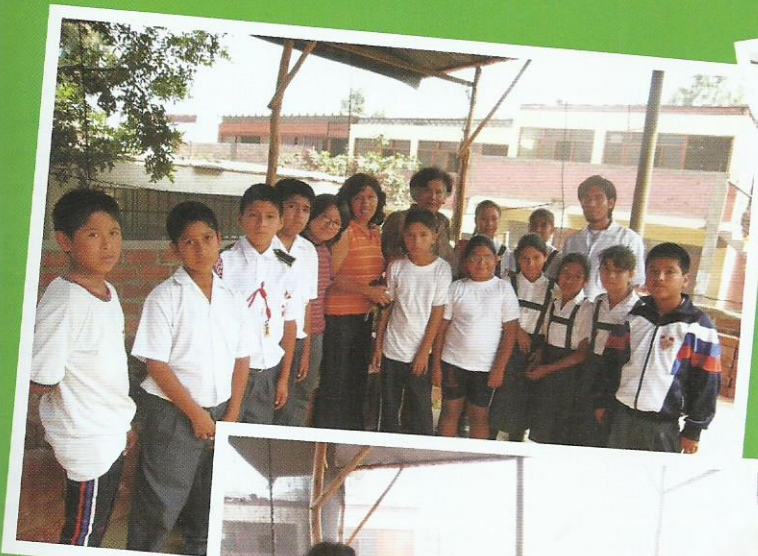
Se tuvo como meta también la importancia del uso racional de los recursos naturales, los cuales nos rodean y se están degradando sin nuestro cuidado y sobre todo que se tenga en cuenta los cuidados especiales que requieren los animales, en especial cuando son utilizados para la alimentación.

Además, se trabajó para convertir la escuela en un entorno saludable y adecuado.

En lo que respecta a las propuestas de intervención, en un inicio se tuvo la iniciativa de que el proyecto involucre en paralelo a dos colegios, uno de los cuales se dedicaría a la creación, desarrollo y cuidado de un biohuerto, mientras que el otro sería la sede donde se realizaría la crianza de los cuyes. De esta manera, se tendría un colegio que se centraría en la producción de alimento (básicamente alfalfa) para los animales, y otro colegio que se dedicaría exclusivamente a la crianza de los mismos.

La idea del biohuerto nunca pudo concretarse, sin embargo, se prosiguió con el planeamiento del sistema de crianza de cuyes en el colegio escogido, coordinándose desde un inicio con sus autoridades. El proyecto incorporaría no solo la creación y mantenimiento de un criadero, sino también la capacitación de los alumnos en la crianza de los cuyes.

El proyecto logró convertir la escuela en un entorno saludable, en una unidad de trabajo integral, que facilitó a la Comunidad Educativa la tarea de formar escolares con capacidad de desarrollar todas sus potencialidades, para su propia realización, adaptación e integración a una sociedad compleja y cambiante, respondiendo de forma positiva a los retos del ambiente.



El criadero no sólo motivó la vocación por la crianza de cuyes, también estimuló otras áreas con las que cuenta el colegio como es el taller de carpintería, los alumnos guiados por el profesor construyeron las jaulas de madera; además se vio la necesidad de construir un muro que dividiera el galpón de un aula que estaba próxima, se tuvo que poner piso de cemento para construir encima las pozas y el galpón.

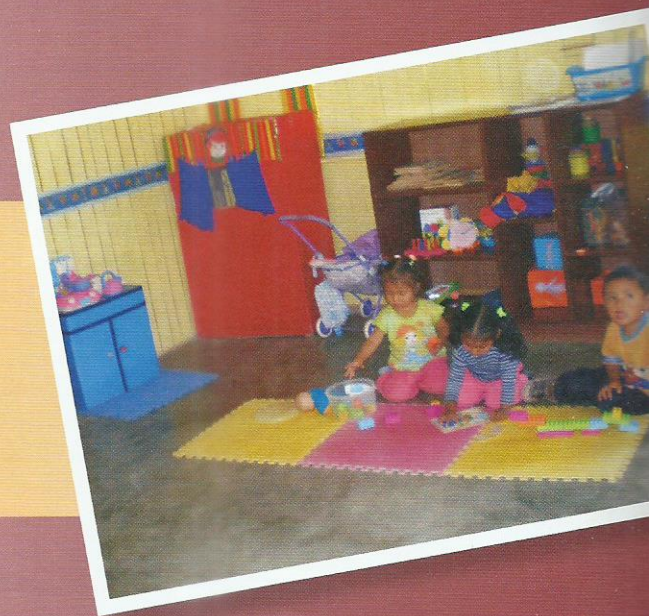
Con este proyecto se les mostró que para iniciar cualquier obra o idea es necesario buscar las mejores condiciones de orden y limpieza y se debe aspirar a lograr lo mejor dentro de las posibilidades económicas. Desde el inicio del proyecto se les inculcó valores como honestidad, responsabilidad, puntualidad, dedicación, esfuerzo, etc.

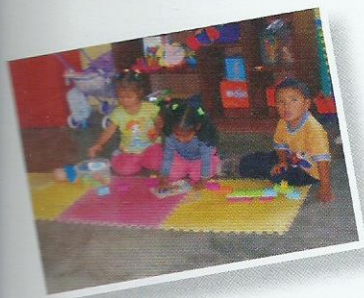
Parte de los logros obtenidos están los que tienen que ver con lo que se ganó en el proyecto: una valiosa experiencia a través de todos los meses de trabajo. Esta experiencia permitió a los involucrados, en primer lugar, reforzar sus capacidades para trabajar en equipo y en forma complementaria, mostrar que cada miembro era importante y lo relevante de su trabajo.

La satisfacción que brinda este proyecto está en el hecho que no terminó, se mantiene vigente, ha logrado autosostenerse mediante la generación de ingresos que se consiguen con la comercialización de los cuyes y que la administración de esta empresa se encuentre compartida entre las autoridades de colegios, los alumnos y los padres de familia.



Proyecto
Promoción de la
Salud en Wawa-Wasis





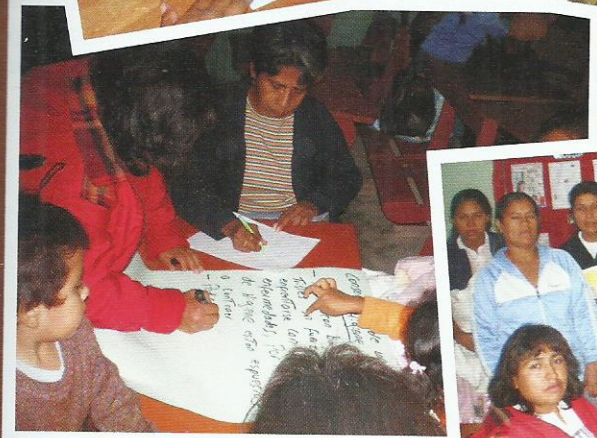
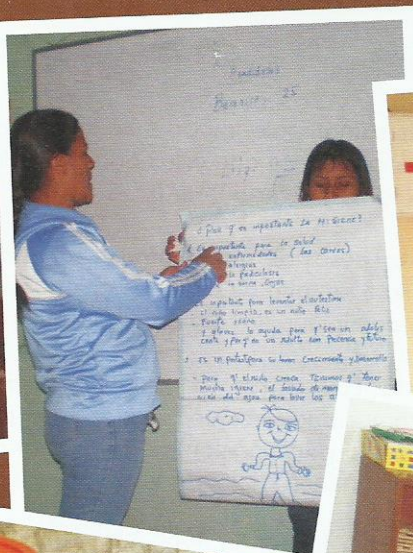
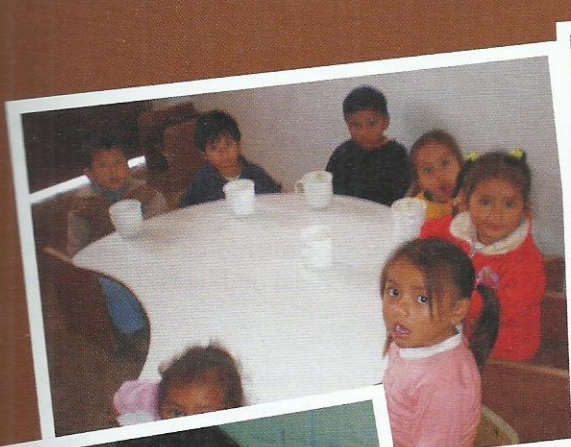
Intervenciones de Promoción de la Salud en Wawa Wasis de un Asentamiento Humano

El propósito del proyecto fue fortalecer aquellos servicios o intervenciones de promoción de la salud que eran escasos o carentes y también diseñar un sistema de monitoreo y evaluación, de tal manera que se pudiera hacer un seguimiento de los avances para ir consolidando resultados favorables y corregir lo que sea necesario mejorar, particularmente en las áreas temáticas de higiene, alimentación – nutrición y medio ambiente. A través de estas acciones, se esperaba contribuir con el mejoramiento de las condiciones de salud de la población objetivo, es decir niños, niñas, cuidadoras y madres de familia de ocho Wawa Wasis.

La idea clave del proyecto estaba centrada en la higiene. Una higiene adecuada nos proporciona bienestar y salud, por lo tanto nos brinda mejores condiciones de vida. Debe convertirse en un hábito. Aún con escasa agua, hay formas de obtenerla y convertirla en agua segura y enseñar que existen muchas enfermedades que se relacionan con la falta de higiene.

Previo coordinación con el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social y sus instancias a nivel central, distrital y local, se pudo desarrollar talleres de capacitación y reforzamiento a las cuidadoras y madres de familia, para que desarrollen y consoliden conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas a los cuidados de la salud. Con esta finalidad se aplicó metodologías educativas adecuadas al ámbito local, utilizando materiales educativos de fácil comprensión para asegurar la transmisión de los mensajes.

Los pobladores de los Asentamientos Humanos, se enfrentan a una realidad socio-económica desfavorable, donde la falta de servicios básicos de agua y desagüe, la falta de acceso a los servicios de salud, la desintegración familiar, la falta de control de desechos, la ausencia de áreas verdes, entre otros factores, son problemas que afectan a la salud de la comunidad, especialmente de los más vulnerables, como son los niños y niñas menores de cuatro años, que son dejados por sus madres trabajadoras en Wawa Wasis donde difícilmente se dan las condiciones para su bienestar, especialmente si es que las cuidadoras desconocen las medidas básicas para los cuidados de la



salud. Esto es sumamente importante, si se considera que la infancia temprana debe recibir un cuidado especial, puesto que estos primeros años de vida son decisivos para el pleno desarrollo físico y psicológico del ser humano.

Se identificaron casos de problemas de salud derivados del desconocimiento de los cuidados de la salud, no solo la falta de higiene personal sino la falta de higiene del ambiente, falta de agua segura, falta de higiene en los alimentos, etc.

Se informó a las cuidadoras y a los padres de familia, respecto al desarrollo de las actividades preventivas y promocionales contempladas en el proyecto, para poder contar con su consentimiento voluntario para la participación de los niños y niñas y que los mismos padres pudieran acogerse a las capacitaciones.

Después de haber hecho un diagnóstico de la salud de los niños involucrados en el proyecto, el siguiente paso fue fortalecer la capacitación de las madres y cuidadoras, para lo que se diseñó una "Guía de Wawa Wasi Saludable". Fue importante implementar depósitos de agua segura y así promover la política del lavado de manos y de la higiene bucal. Se aprovechó la oportunidad para promover también ambientes libres de tabaco y prohibir el ingreso de mascotas. Se cambió la imagen de los Wawa Wasi, simplemente mejorando la distribución de ambientes, poniendo macetas, sembrando áreas verdes y mejorando el manejo de la basura.

De acuerdo al diseño y proceso del proyecto, solo se realizaron actividades educativas, preventivas y de promoción de salud, lo cual quiere decir que no se realizó ninguna intervención recuperativa ni se brindó tratamiento alguno.

El proyecto asumió el compromiso de conducirse con sumo respeto, responsabilidad y dedicación en la labor de trabajar por el mejoramiento de las condiciones de bienestar, salud y vida de los niños y niñas, especialmente de aquellos más vulnerables, se comprometió en una comunicación abierta y constante con las cuidadoras, supervisora local, especialistas en salud de los Wawa Wasis, con la seguridad que logró paso a paso cada una de sus metas.

Fotografía

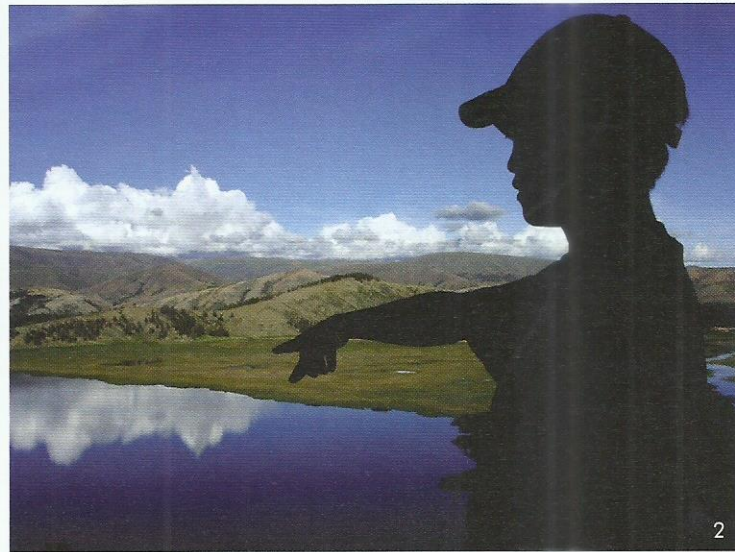
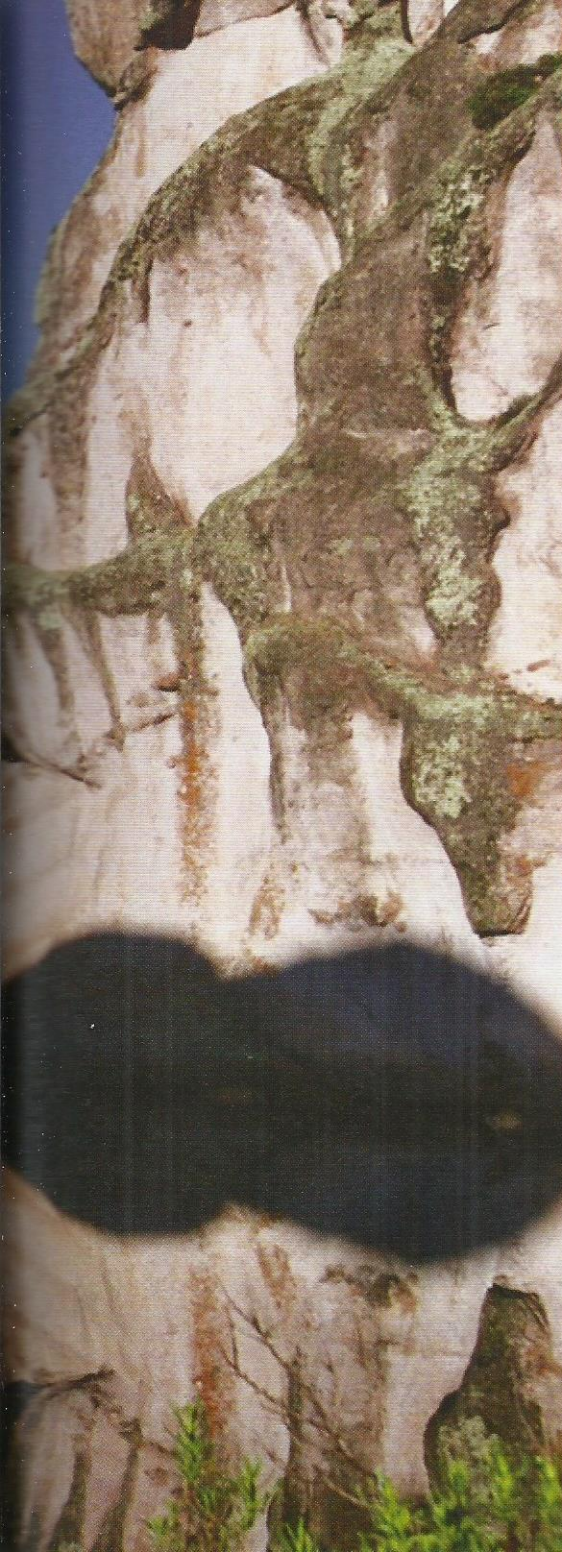
Durante el año 2007 se convocó también a alumnos y profesores de nuestros centros de estudios a un Concurso de Fotografía.

El objetivo fue sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de crear ambientes saludables en las universidades del Consorcio y plasmar imágenes de nuestro país y de nuestras universidades.

Se trabajaron dos áreas: fotografías del Perú y fotografías tomadas en el interior de los campus universitarios. El resultado fue que recibimos un total de 143 fotografías, todas mostraron escenas preciosas de nuestro país y de nuestras universidades, el objetivo se alcanzó.







Categoría:
Alumnos

Tema:
Paisajes del Perú



Ganador:

Walter Manuel Aguilar Arteaga
Universidad de Lima
Título: *Anfiteatro, Marcahuasi* (1)

Mención Honrosa:

Augusto Sakihama Miyashiro
Universidad Peruana Cayetano Heredia
Título: *Esta es mi casa* (2)

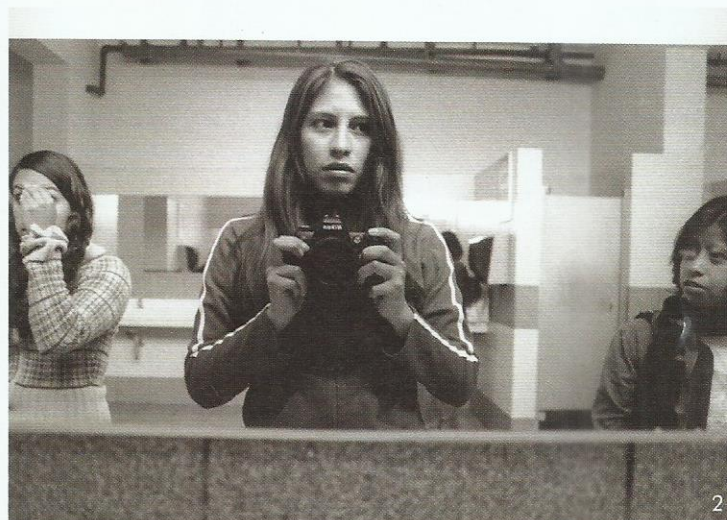
Finalistas:

Walter Manuel Aguilar Arteaga
Universidad de Lima
Título: *Puesta de Sol, Marcahuasi* (3)

Augusto Sakihama Miyashiro
Universidad Peruana Cayetano Heredia
Título: *El velo de la novia* (4)

Gisella Oré Saravia
Pontificia Universidad Católica del Perú
Títulos: *Las hermosas cataratas de Huancaya* (5) y
El amanecer en nuestro imponente Huascarán (6)





Ganador:

José Antonio Agüero Cateriano

Universidad de Lima

Título: *Visiones (1)*

Mención Honrosa:

Olinda Palomino Zegarra

Pontificia Universidad Católica del Perú

Título: *Futurist (2)*

Finalistas:

Walter Manuel Aguilar Arteaga

Universidad de Lima

Título: *Recreación (3)*

Olinda Palomino Zegarra

Pontificia Universidad Católica del Perú

Título: *Cenital (4)*

Rodolfo Abdías Arrascue Navas

Pontificia Universidad Católica del Perú

Título: *Ventanas naturbanas (5)*

José Antonio Agüero Cateriano

Universidad de Lima

Título: *Soplando en el viento (6)*

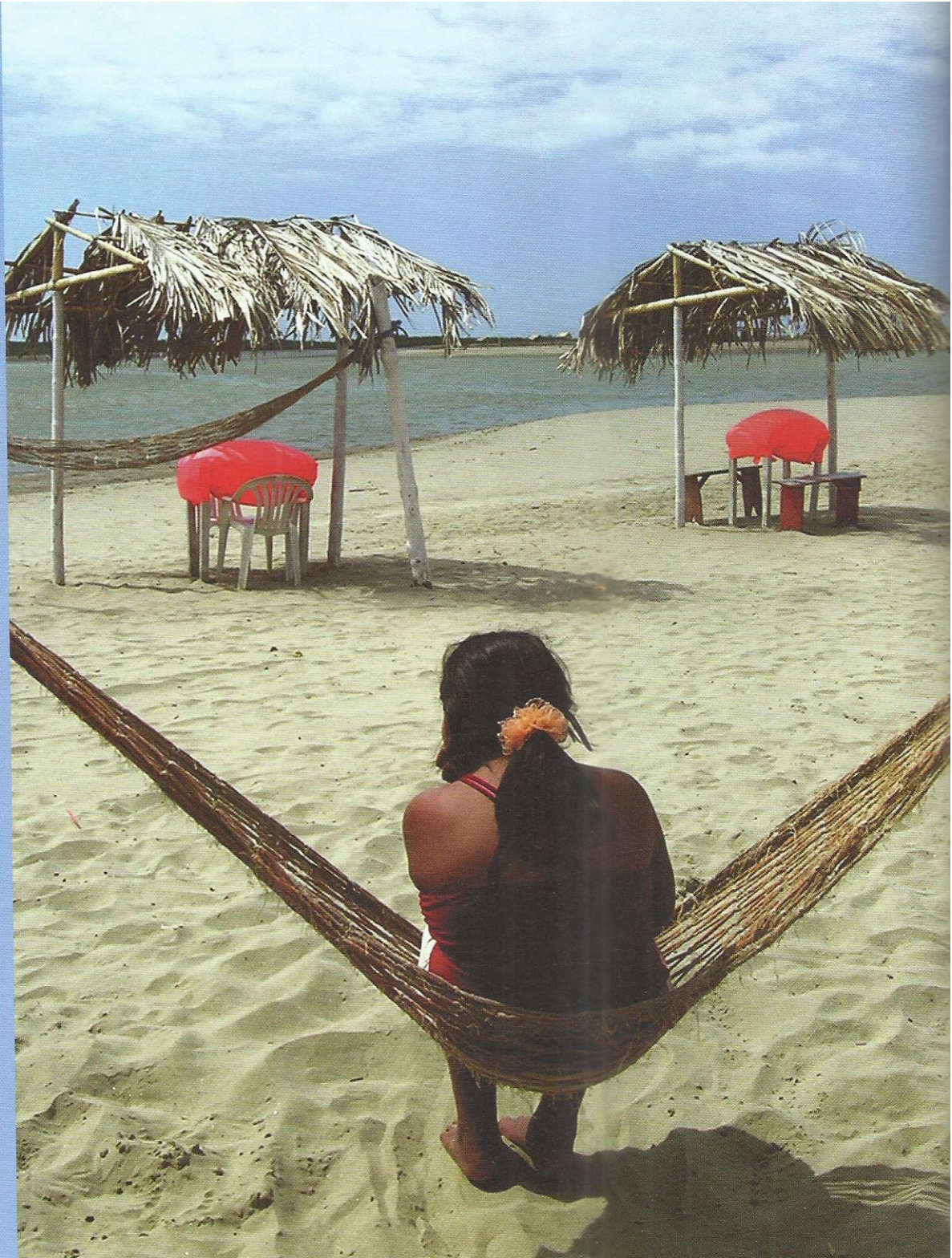
Categoría:

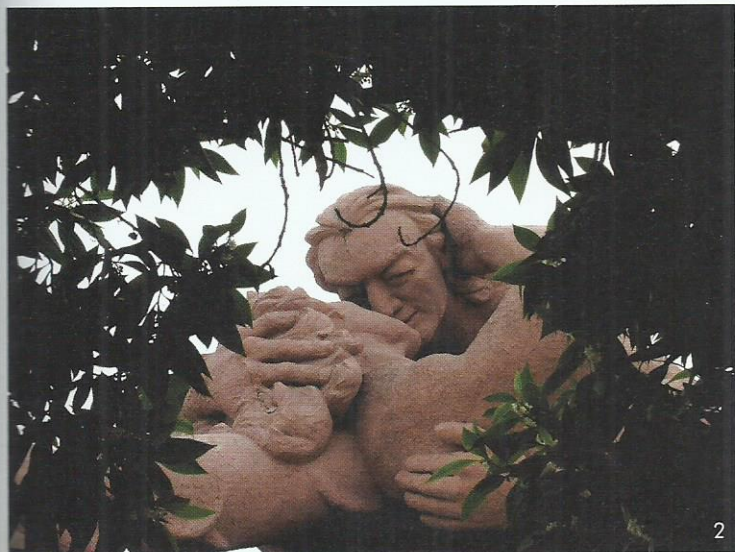
Alumnos

Tema:

Intrauniversitaria







Ganador:

Eric Deharo

Universidad Peruana Cayetano Heredia
Título: *Sonrisa Tropical (1)*

Mención Honrosa:

Eric Deharo

Universidad Peruana Cayetano Heredia
Título: *Beso robado (2)*

Finalistas:

Rocío de María Inga Peña

Universidad Peruana Cayetano Heredia
Títulos: *Cantos de agua (3)* y *Érase una vez (4)*

Aníbal Rozas Gallegos

Pontificia Universidad Católica del Perú
Título: *Inalcanzablemente cerca (5)*

Lupe Jara Castro

Pontificia Universidad Católica del Perú
Título: *Espejo (6)*



Categoría:
Profesores

Tema:
Paisajes del Perú





Categoría:
Profesores

Tema:
Intrauniversitaria

Ganador:

Lupe Jara Castro

Pontificia Universidad Católica del Perú
Título: Pequeño habitante de la PUCP (1)

Mención Honrosa:

Ganador: Lupe Jara Castro

Pontificia Universidad Católica del Perú
Título: Rincón de refugio (2)

Finalistas:

Rocío de María Inga Peña

Universidad Peruana Cayetano Heredia
Título: Vida en placa petri (3)



Alcohol

Trabajo Preventivo 2005-2010

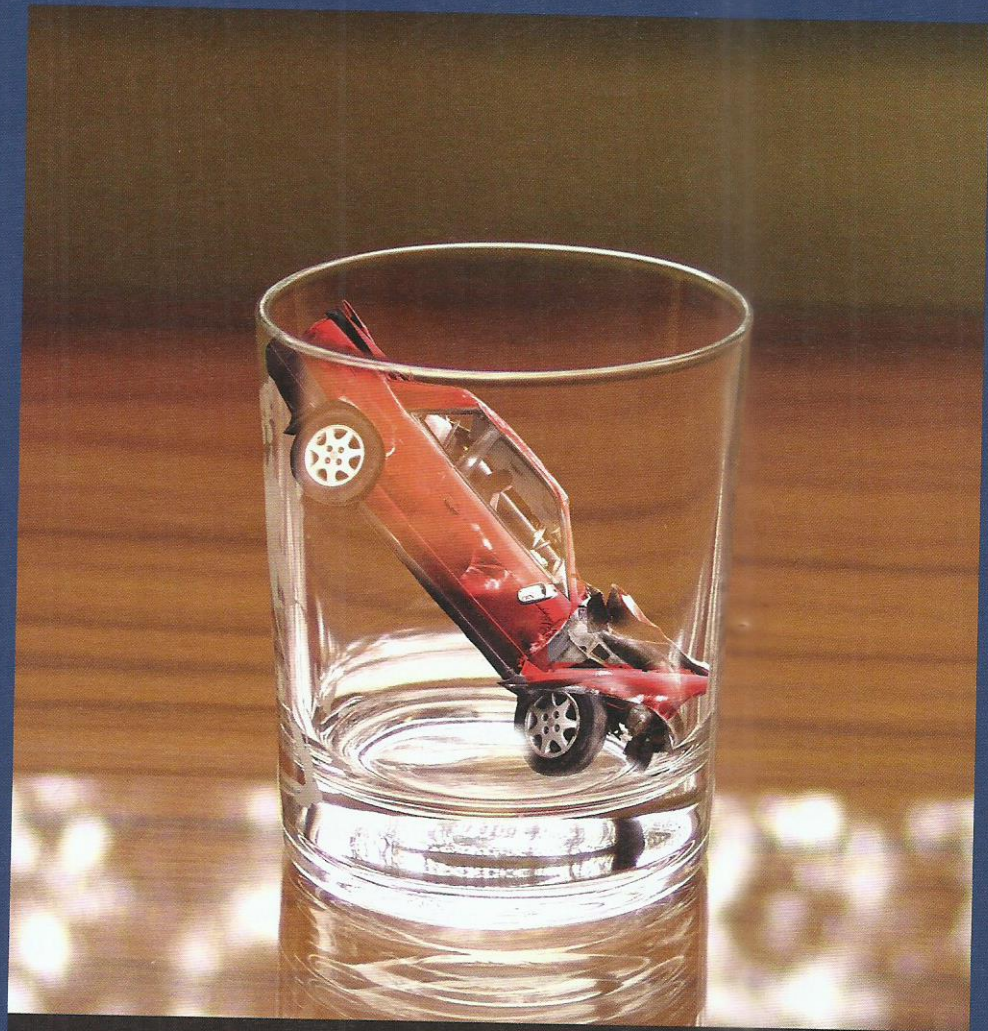
Rogelio Sueiro Cabredo

El consumo de alcohol constituye un serio problema mundial y de importantes proporciones para la salud pública en nuestro país. Los estudios epidemiológicos en las universidades indican que la prevalencia del consumo de alcohol es la más alta entre las drogas legales e ilegales, evidenciándose una tendencia al aumento del consumo sobretodo en jóvenes y especialmente en mujeres.

Actualmente las universidades realizan un trabajo preventivo sobre el consumo de alcohol y drogas. La meta es contribuir en la construcción de un ambiente seguro, a través de un uso responsable y no problemático del alcohol, teniendo en cuenta que los alumnos son responsables en la decisión de su consumo. Se debe enfocar el trabajo preventivo en desarrollar en el alumno una visión crítica sobre los daños que se producen al ingerir alcohol.

El estudio epidemiológico sobre consumo de alcohol en las universidades del Consorcio, realizado dentro de la Encuesta Perfil de los Estudiantes del Consorcio de Universidades del 2004, reportó una prevalencia de consumo de alcohol de 63.1%, siendo la droga mas consumida, las otras drogas, legales e ilegales, son menos utilizadas. El Estudio CAN-UE-DEVIDA del 2009, reportó 68.4%. El resultado de este estudio se relacionó con la cifra obtenida en la II Encuesta Nacional de Prevención y Consumo de Drogas 2002 (DEVIDA) con una prevalencia de consumo de 75.1%. Ante estas cifras se decidió iniciar campañas de prevención del consumo de alcohol en las universidades del Consorcio.

Iniciando nuestro trabajo preventivo se realizó el Concurso de Afiches "100% Salud" - Campaña Preventiva sobre el uso de Alcohol, Tabaco y Drogas en los Jóvenes, año 2006. Esta campaña dirigida a alumnos de pregrado de nuestras universidades, consistió en la elaboración de un afiche sobre temas de prevención en el consumo de alcohol.



**No dejes que la diversión termine así
CUANDO TOMES, NO MANEJES.**



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATOLICA
DEL PERÚ



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



UNIVERSIDAD
DEL PACÍFICO



UNIVERSIDAD
DE LIMA
SCIENTIA ET PRAXIS



CONSORCIO DE
UNIVERSIDADES

La preocupación por la relación directa entre consumo de alcohol, muertes violentas y los accidentes de tránsito, nos llevó a organizar campañas preventivas contra este factor de riesgo, tratando de disminuir sus efectos y consecuencias:

1. **Afiche: ¡Detente! “Cuando manejes, No tomes”**. Afiche confeccionado por la Oficina de Comunicaciones de la Universidad de Lima, año 2008. Esta gigantografía se usó por primera vez en el año 2008 y se ha venido usando hasta la actualidad, durante los fines de semana, feriados y fines de semestre.
2. **Campaña “No dejes que la diversión termine así, cuando tomes no manejes”**. Afiche producido en la Oficina de Comunicaciones de la Universidad de Lima, año 2010.

Nos enfocamos en este tipo de campañas al evaluar la expansión del consumo sin control de los jóvenes, el cual tiene además un alto costo social.

Continuando con la campaña de tránsito seguro, se hace hincapié en las medidas para prevenir accidentes. En estas campañas no se incide en las consecuencias del uso de alcohol para la salud, sino en lo positivo de evitarlo y no tomar en exceso.

En julio 2010 iniciamos esta campaña con afiches y pancartas reusables para ser activadas los fines de semana y feriados largos. El proyecto contempla además el uso de imágenes que promuevan el no consumo de alcohol o tabaco como protector de pantalla en las aulas de clase.

Con estas medidas se pretende no sólo ayudar a disminuir los accidentes, sino modificar de manera prioritaria, las conductas de riesgo de los miembros de nuestra comunidad universitaria.

El Deporte y las Actividades Artísticas

Como Centro de la Salud Física, Mental y Psicológica

Fernando Magill Cisneros
Enrique Vera Pérez

Dentro del concepto de Comunidades Saludables o de Universidades Saludables, el ejercicio físico forma parte central e importante de las actividades del ser humano para generar un estado óptimo en el desarrollo educativo y formativo, colabora indudablemente en mejorar la función mental, la sensación de bienestar y se produce una necesaria estabilidad emocional. A través de los ejercicios deportivos o de la práctica constante de acciones artísticas, se fortalece el cuerpo y la mente y la persona se encuentra más preparada para absorber los conocimientos científicos, evitando de esa forma el ambiente sedentario y de estrés, proclive a enfermedades físicas y mentales, como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, problemas ansiosos y depresivos por citar sólo algunas patologías.

La Comisión de Comunidades Saludables, ha venido desarrollando, en forma sistemática y planificada, una serie de actividades de carácter preventivo y promocional en el campo de la salud, orientadas a que la comunidad universitaria de las cuatro instituciones, tome conciencia de lo que significa actuar en forma responsable en el campo del cuidado y protección de la salud. Cobran especial relieve dichas actividades, porque el más alto porcentaje de miembros de la comunidad son alumnos adolescentes y jóvenes; ellos por lo tanto, se constituyen en los grupos etarios más vulnerables.

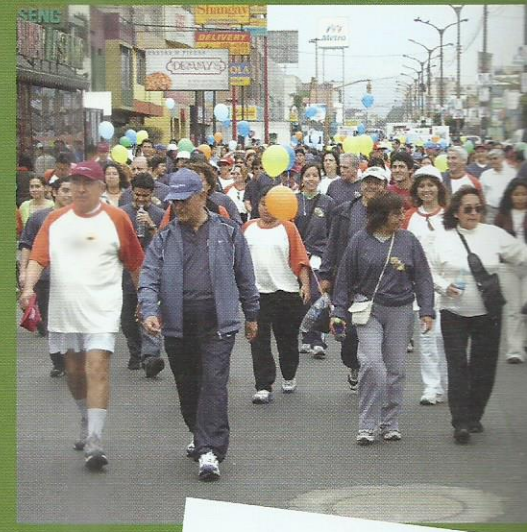
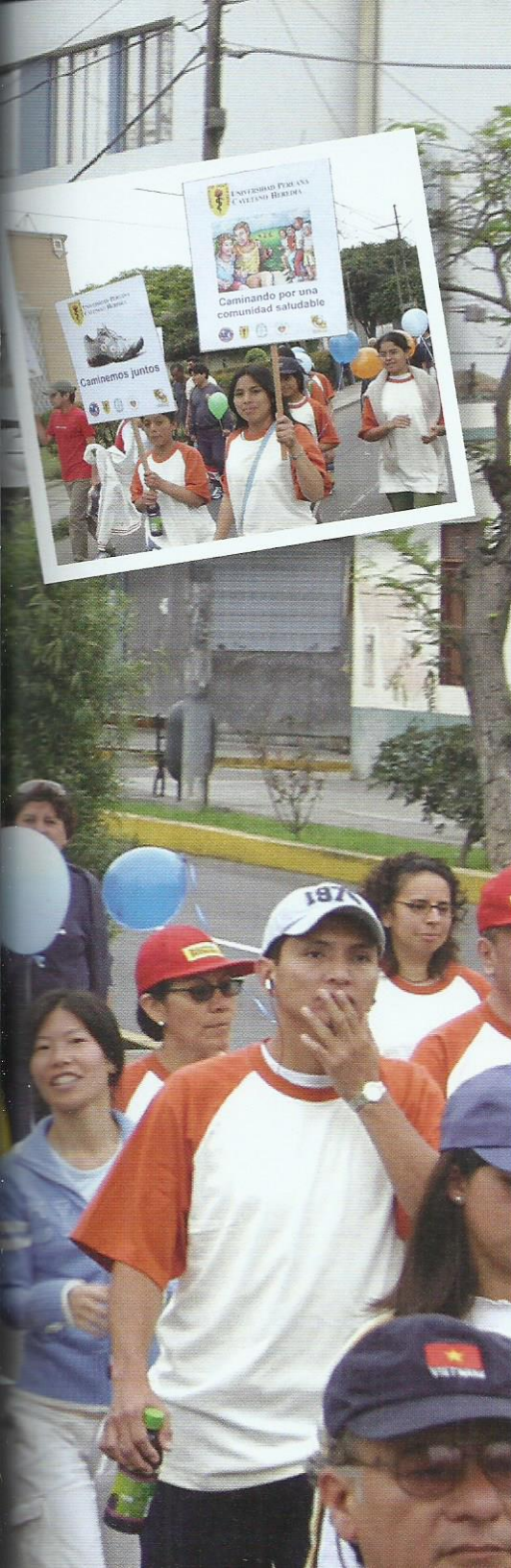
Las actividades de la Comisión han sido la realización de concursos de afiches y fotografías con temas alusivos a la salud, campañas para evitar el consumo de cigarrillos, consumo de alcohol y una actividad educativa para llevar a cabo una alimentación saludable como se ha descrito previamente en este libro. Asimismo como parte de estas actividades se programaron caminatas, encuentros artísticos y deportivos entre los estudiantes de las universidades del Consorcio.



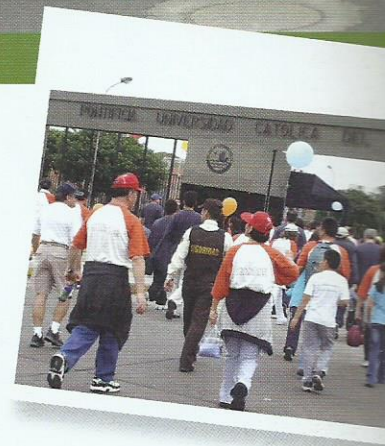


Caminata de Confraternidad

Comprometidos con difundir e incentivar los estilos de vida saludable, la Comisión promovió en la comunidad universitaria una Caminata de Confraternidad: "Caminemos juntos", la que se llevó a cabo exitosamente el domingo 29 de octubre del 2006 con la participación de más de 500 personas entre rectores, vicerrectores, autoridades, profesores, trabajadores, alumnos y familiares.



El recorrido fue desde la Universidad del Pacífico hasta la Pontificia Universidad Católica del Perú, más de cuatro kilómetros; donde resaltó el espíritu de compañerismo, cordialidad y puso en manifiesto la disposición de los participantes para realizar actividades y eventos unidos, donde el común denominador sea siempre cumplir con los compromisos y objetivos que el Consorcio de Universidades se ha propuesto.



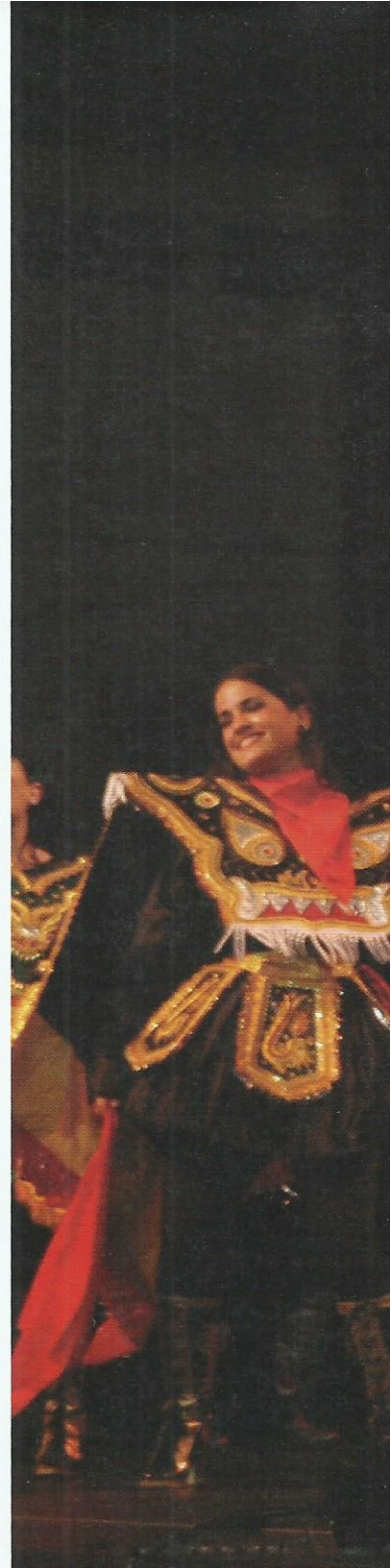
Expresión Artística

Los Encuentros de Música y Danzas Peruanas llevados a cabo por el Consorcio de Universidades, permitieron el desarrollo de aptitudes e intereses particulares entre los estudiantes de los talleres que practican las diferentes manifestaciones artísticas que las universidades propician, las mismas que permiten favorecer la identidad cultural de los alumnos, aprendiendo a valorar las diversas manifestaciones de un país pluricultural como es el Perú, con diversas creaciones artísticas culturales, producto de la visión cosmogénica de la realidad que cada uno de sus habitantes posee.

Daniel Paredes, profesor de Danzas Afroperuanas de la Universidad de Lima manifiesta que: "A través de las danzas, los alumnos demuestran empeño, solidaridad, responsabilidad y sobre todo el sentimiento de perseverancia que el taller despierta en ellos; paralelamente a sus logros académicos están los artísticos, solo que a veces por sí mismos no los descubren". Menciona asimismo que al margen de las reglas del taller, que excluye temporalmente a los alumnos con problemas académicos para que se concentren en sus estudios, determina que éstos se esfuercen, aumentando su rendimiento académico con el fin de seguir estables en el Taller, otros para ser reincorporados y por ello piensa que el Taller de Danzas cumple un papel primordial e importante en el desarrollo integral del alumno.

Los Talleres permiten que los alumnos investiguen los orígenes y el significado de las danzas las cuales tienen que ver con las tradiciones, el conocimiento, la comprensión y la valoración que el poblador le da a cada una de las danzas y cánticos. Respecto a la investigación en el arte, Chalena Vásquez, Directora del Centro de Música y Danzas de la Universidad Católica – CEMDUC, manifiesta que: "La misma debe llevarse a cabo por ética" es decir que el deber de los profesores sería el buscar con base en los conocimientos que se tienen, nuevos conocimientos acerca de las danzas que se cultivan en las diferentes zonas del país, su relación con el trabajo, la festividad y las futuras posibilidades de trabajo debido a la red de confianza y seguridad que cada uno de ellos deposita en el otro. Los alumnos de los talleres practican las danzas con esa sabiduría y también contribuyen al incremento de los mismos observando en las comunidades, conjuntamente con sus profesores, las formas como se practican. Ello servirá para que se transfiera el interés por la investigación a las diferentes profesiones que estudian.

Debemos señalar que la danza y la música suelen estar inspiradas en acontecimientos vitales para el poblador, unidas a sus necesidades básicas. A través de ellas se puede tener un acercamiento a sus leyendas, vivencias, religiosidad, a la expresión de sus afectos, sentimientos y romanticismo, a la exhibición de su arte textil por intermedio del vestuario finamente elaborado.





De acuerdo con la UNESCO estas actividades transmiten el patrimonio artístico y cultural a los jóvenes y contribuyen al desarrollo de su personalidad en un nivel emocional y cognitivo. Especialmente las actividades artísticas, fortalecen la adquisición de competencias como la creatividad, imaginación, expresión oral, habilidad manual, concentración, memoria e intereses.

El desarrollo de las actividades artísticas nos permite conocer más personas e interactuar con gente que comparte los mismos intereses. Se ha demostrado que quienes participan regularmente en actividades sociales conservan mejor su vitalidad y la lucidez de su mente, además de fortalecer su autoestima.

En las Danzas Integradas, a través de las coreografías, los alumnos de las universidades del Consorcio tienen la oportunidad de dar a conocer sus habilidades y talento, demostrando nuestro rico acervo cultural transmitiendo al mismo tiempo un mensaje de unión, amistad, confraternidad y cohesión.

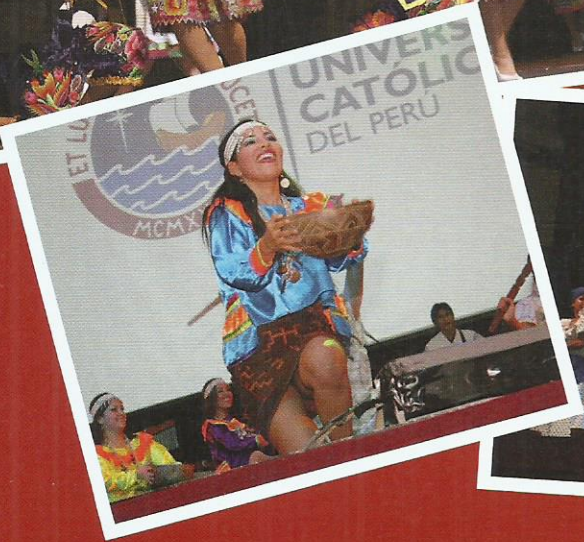
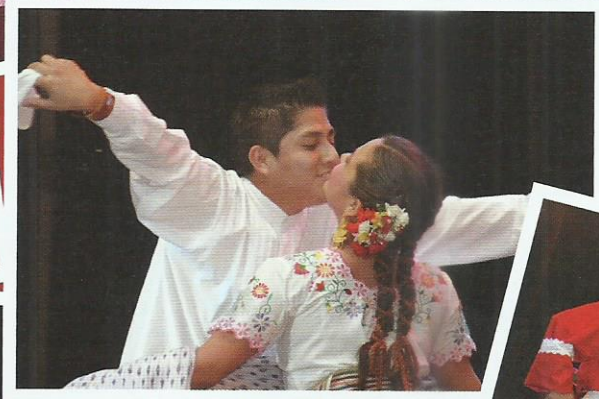
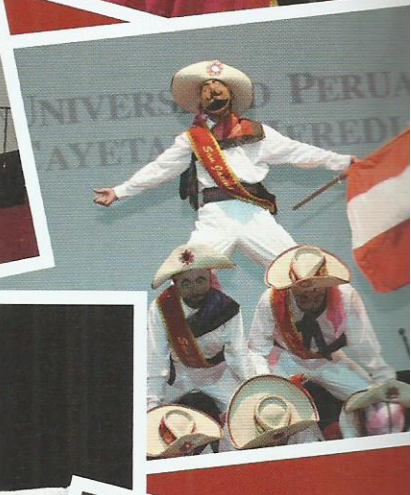
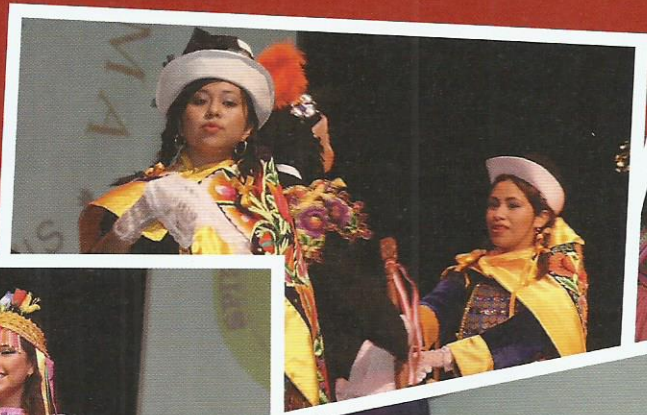
La inclusión de las actividades artísticas y deportivas en el plan de trabajo de la Comisión no se hizo pensando en la competencia, ni para demostrar cuál universidad era mejor en la práctica de una determinada danza o deporte —aunque reconocemos que inherente a la práctica del deporte está el deseo del triunfo— ni pensando únicamente en los beneficios que la práctica de las actividades artísticas y/o deportivas traen en el campo de la salud física: disminución de enfermedades; sino teniendo en cuenta que el deporte influye en otros aspectos de la vida del ser humano como son los procesos cognitivos, los procesos afectivos, los procesos de socialización, el rendimiento académico y el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes que lo practican. Todos estos procesos están muy ligados al dinámico desarrollo de la enseñanza - aprendizaje en el entorno universitario y contribuyen al éxito académico que el educando pueda obtener. También se puede considerar que la danza y la práctica deportiva son factores protectores para la aparición del estrés académico, la ansiedad social, la carencia de habilidades sociales, la baja autoestima, etc.

Encuentro de Danzas

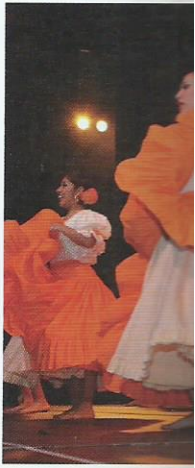
Durante los años 2008 y 2009 y 2010 la Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio, organizó encuentros de danzas en los cuales participaron los talleres artísticos de las cuatro universidades, los que se realizaron en la Zona de Usos Múltiples (ZUM) de la Universidad de Lima.

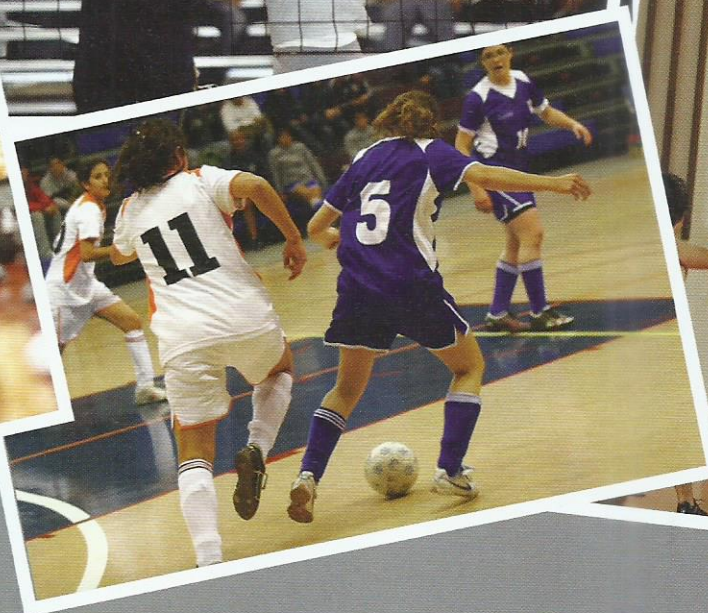
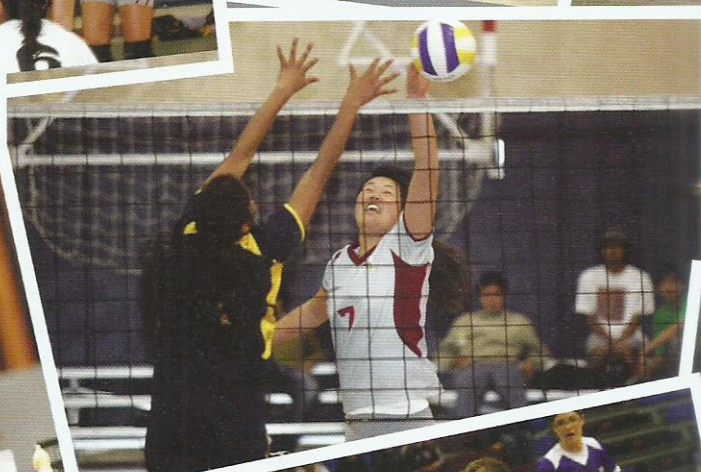
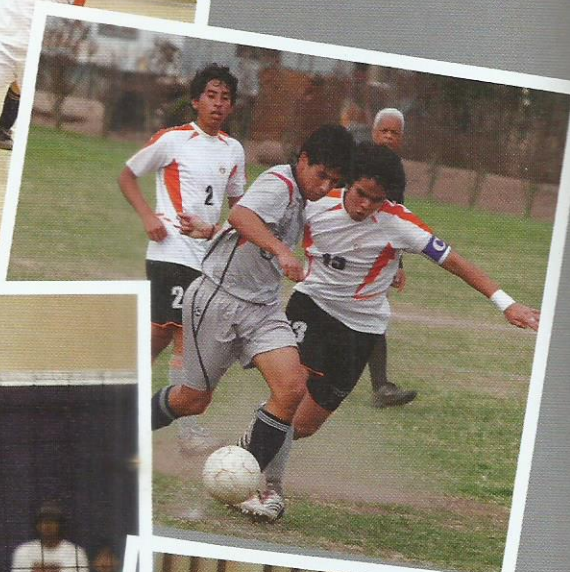
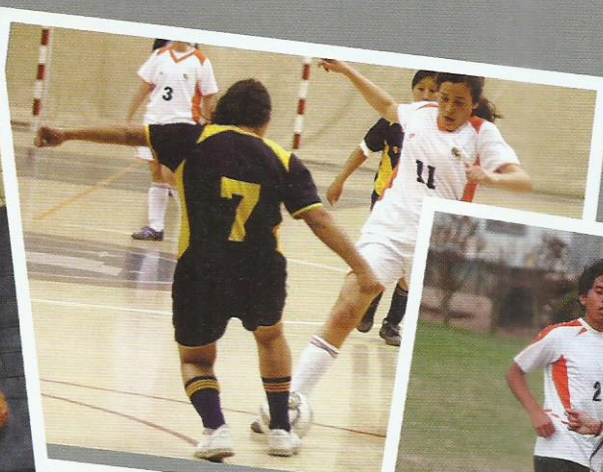
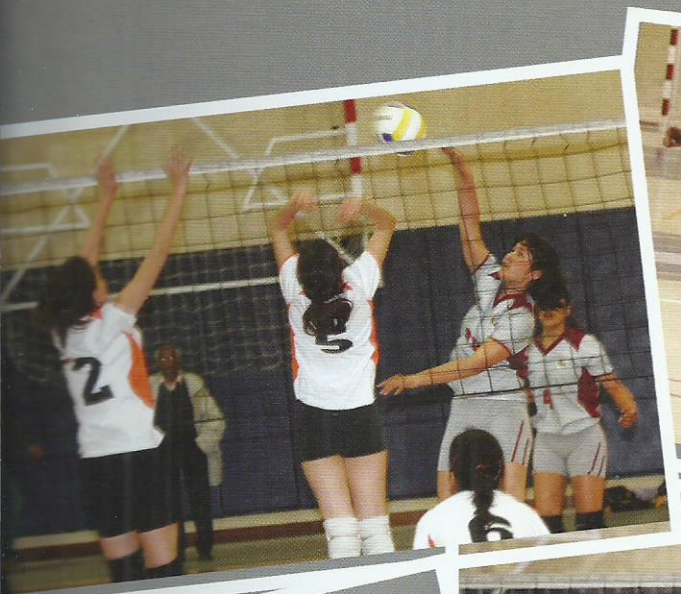
Se presentaron danzas de las diferentes regiones del país, marinera norteña, huaylas, etc. En las











diferentes coreografías los estudiantes lucieron vistosos trajes típicos y estuvieron acompañados con música en vivo.

Cabe destacar que estos encuentros de danzas, congregaron gran cantidad de público, entre estudiantes, personal docente y administrativo, padres de familia, etc., todos pertenecientes a las universidades del Consorcio.

Ambas actividades finalizaron con una coreografía en la cual participaron los alumnos de todas las universidades, dando un mensaje de integración, amistad y solidaridad.

Competencias Deportivas en los años 2006 y 2007

Los Juegos Deportivos 2006 se desarrollaron del 14 al 19 de setiembre en las sedes deportivas de cada universidad que conforman el Consorcio. La inauguración tuvo lugar en el Polideportivo de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Participaron 240 alumnos; 60 estudiantes de cada una de las Universidades del Consorcio, 15 entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas (futsal damas, futsal varones, básquet varones y voleibol mixto), 19 árbitros, 6 delegados y 4 coordinadores de Deportes.

Los Juegos Deportivos 2007 se desarrollaron del 23 al 31 de octubre. Se incrementó a siete el número de disciplinas participantes: ajedrez, tenis de mesa, futsal damas, futsal varones, voleibol damas, voleibol varones, básquet varones y fútbol varones de exhibición.

La inauguración se llevó a cabo el 23 de octubre en el Polideportivo de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Participaron un total de 354 alumnos deportistas, 96 de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 91 de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, 73 de la Universidad del Pacífico y 94 de la Universidad de Lima. Intervinieron 36 árbitros, 25 entrenadores y cuatro delegados.

La Comisión de Comunidades Saludables ha desarrollado actividades preventivas promocionales en el campo de la salud y cumpliendo con lo propuesto por la UNESCO en lo se refiere a las actividades artísticas y deportivas.



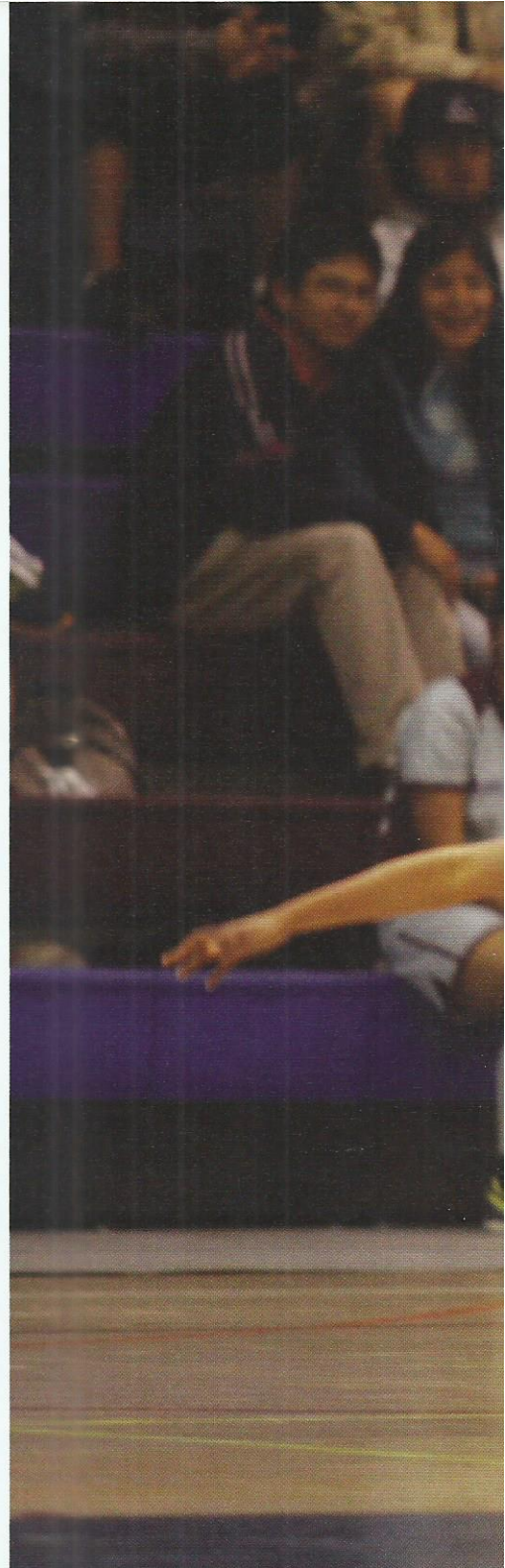
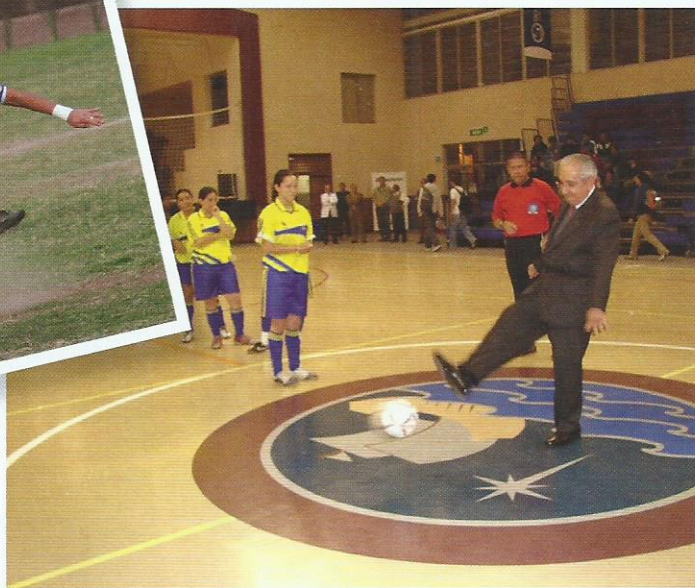
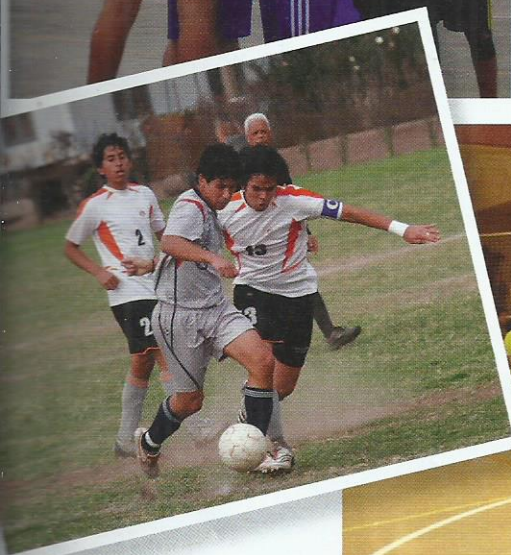
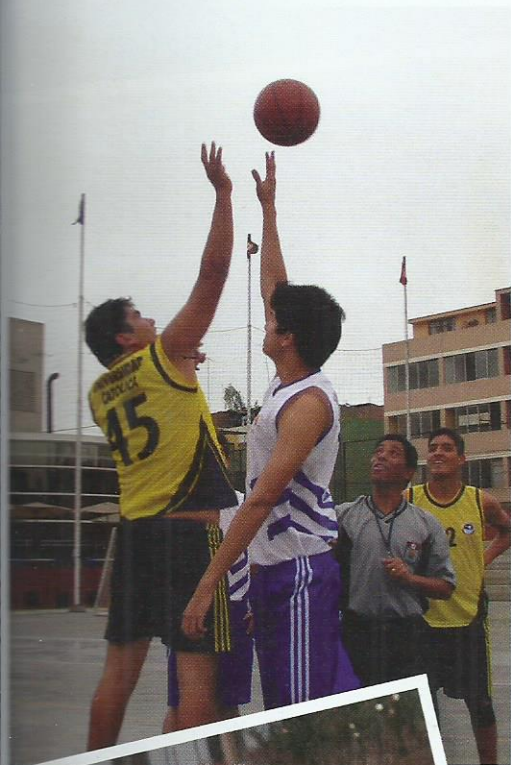
CONSORCIO DE UNIVERSIDADES **JUEGOS DEPORTIVOS 2006**

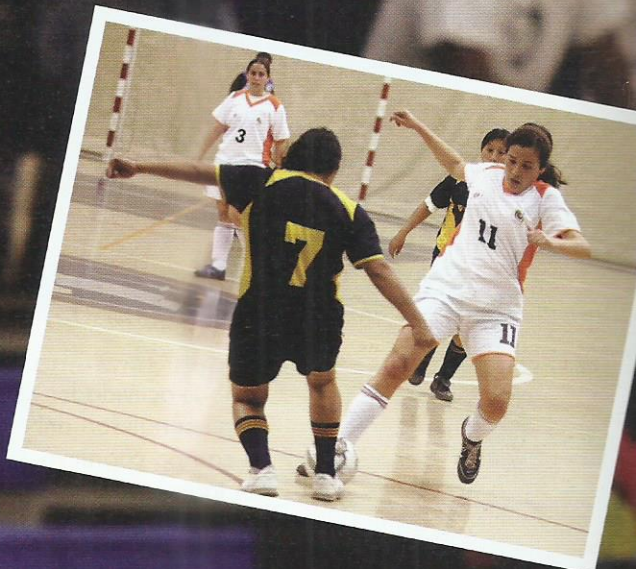
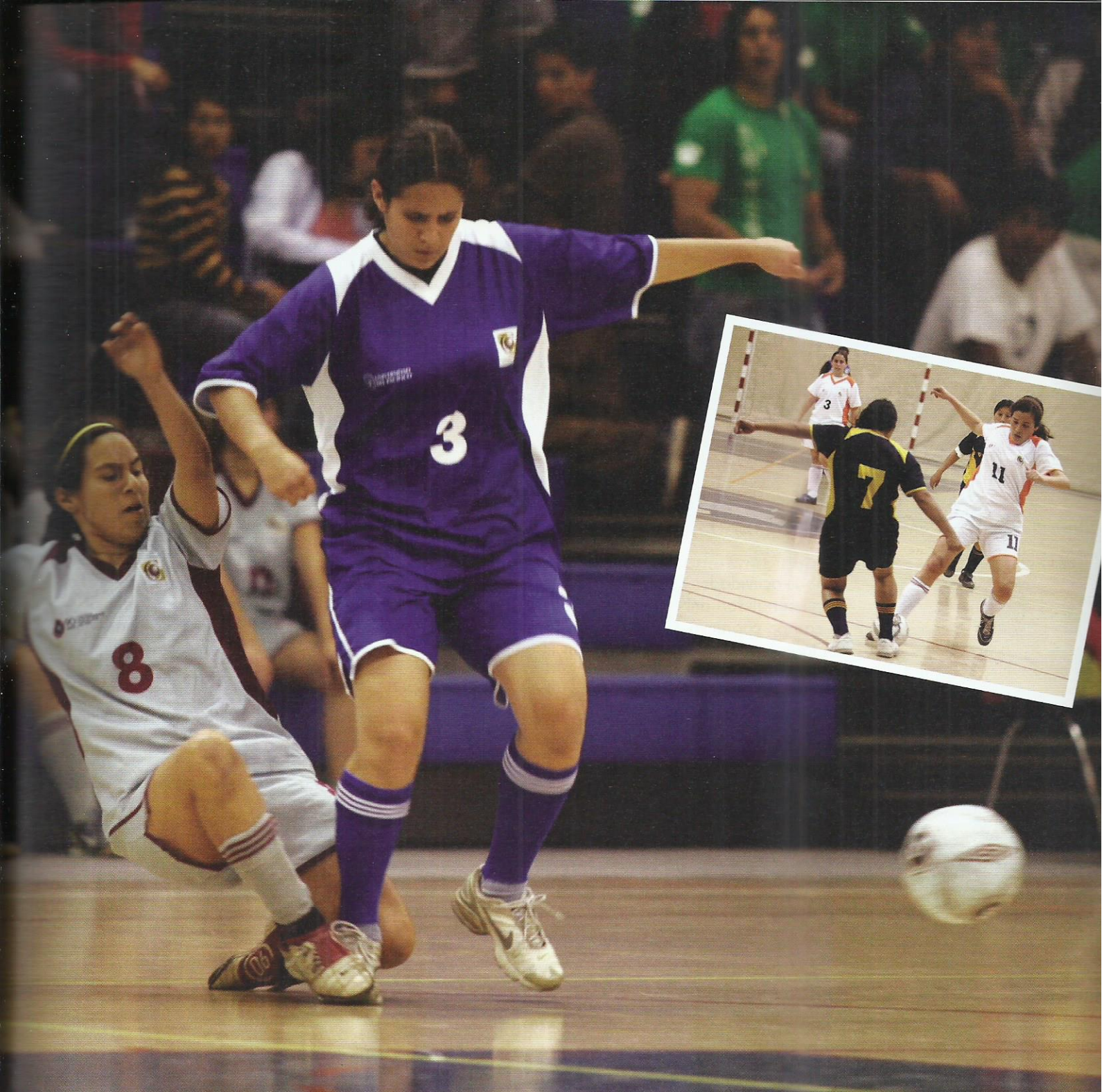
COPA CONSORCIO 2006

14, 15, 18 y 19 DE SETIEMBRE

Básquetbol • Futsal masculino y femenino • Voléibol mixto









Ambas actividades tienen una directa implicancia en la salud y favorecen el desarrollo integral de la personalidad del educando, propiciando el desenvolvimiento de una serie de competencias en el campo cognitivo, afectivo y psicomotor que facilitan el aprendizaje, el rendimiento académico en la universidad y la inserción en el mundo laboral. Sirven asimismo como factores protectores en el campo de la salud.

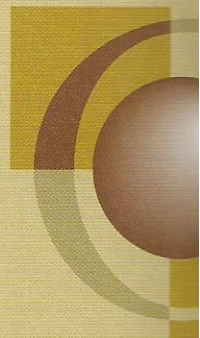
La práctica de las actividades artísticas y el deporte nos muestra los valores que las mismas tienen en el aspecto físico, social, moral y terapéutico.

Es necesario continuar con el desarrollo de estas actividades y hacerlas extensivas a los demás miembros de la Comunidad Universitaria.

Son muchas las actividades desarrolladas a lo largo del tiempo: concursos, competencias deportivas, afiches, campañas de alimentación, campañas contra el consumo de drogas como el alcohol y tabaco, etc.

Todas buscan contribuir, desde el nicho académico universitario, a construir un estilo de vida diferente, que permita a la sociedad del futuro vivir mejor.

Sirva este libro como una fuente de ideas y de estímulo para los que se interesen en realizar un esfuerzo similar o mejor.



CONSORCIO
UNIVERSITARIO

Han contribuido a la Comisión de Comunidades saludables del Consorcio de Universidades, los siguientes profesores:

- Margarita Alayo
- Enrique Bambarén
- César Farías
- Clemencia Ferreyros
- Malka Gheiller
- Fernando Magill
- Ivonne Menéndez
- Jorge Pérez-Reyes
- Maria Elena Planas
- Rogelio Sueiro
- Enrique Vera

Y los miembros del Consorcio de Universidades:

- Jessica Bendezú
- Margarita Salazar

Sin cuyo aporte y esfuerzo a lo largo de estos años, los hechos aquí recopilados, no podrían haber sido realidad.

El trabajo desarrollado por el Consorcio y presentado en esta publicación, generó muchas experiencias. A continuación se transcribe el informe de una de ellas. Este informe fue hecho por sus propios participantes.

Relato del proyecto "Mini Reserva Ecológica" con una visión general de los obstáculos y los logros.

Al empezar este proyecto pensamos que iba a ser un trabajo apoyado en su totalidad por el colegio. Ya habían intentado tres años atrás construir un pequeño criadero de cuyes sin conocimiento alguno de cómo hacerlo por lo que fracasaron en todos los intentos.

Sin embargo no fue así, al principio el director y subdirector se comprometieron a apoyar el proyecto así como la APAFA pero luego de ver que el proyecto involucraba trabajo y apoyo económico pusieron muchos pretextos para no participar.

Los padres de familia no se mostraron interesados por el proyecto, ellos pensaban que era más importante darles bienes materiales para el colegio, que abrir la visión de un futuro mejor para sus hijos. Según lo relatado por los profesores, en reuniones del colegio, los padres de familia opinaban que el proyecto era una pérdida de tiempo y no estaban interesados en que sus hijos participen de él.

Una de las anécdotas que nos sirvió para darnos cuenta del reto al que nos enfrentábamos y que nos motivó más para seguir adelante, fue la siguiente: un día que se estaba construyendo el galpón, una niña llegó a ayudar con mucha voluntad, trajo consigo un martillo de su casa con el fin de prestarlo para terminar de colocar las mallas del galpón, todos estábamos trabajando cuando llegó un señor enfadado buscando a su hija, era la niña que trajo el martillo, ella con cara temerosa se acerca a él, quien le llamó la atención por ir a hacer "tonteras" y encima prestar el martillo de su casa.

Con esto nos dimos cuenta que las reuniones en las que los profesores explicarían a los padres de familia el propósito del proyecto no estaban cumpliendo con su objetivo, o que quizás ni los mismos profesores estaban convencidos ni interesados en lo que se lograría.



CONSORCIO
UNIVERSITARIO

Como el trabajo en conjunto de los integrantes del equipo universitario, los alumnos, los padres de familia, los profesores y directivos de la escuela, era esencial para que el proyecto salga adelante cumpliendo el objetivo principal, se decidió convocar a nuevas reuniones en las que los integrantes universitarios expondrían el proyecto, las metas y la manera en que cada uno colaboraría para llevar el proyecto adelante; de esta manera todas las dudas que ellos pudiesen tener o las disconformidades serían expuestas y respondidas por nosotros mismos, ya no por intermediarios (los profesores).

Luego de las reuniones, la mayoría de padres de familia mostraba curiosidad de ver si lo lograríamos, unos cuantos apoyaban la causa y otros pocos aún estaban en desacuerdo, logramos que si bien no todos apoyarían la idea, no se opondrían a que sus hijos si lo hicieran.

**EQUIPO DE TRABAJO
PROYECTO:
MINI RESERVA ECOLÓGICA**

Organizadores:

- Zeballos Palacios, Claudia Liz
- Arévalo Ruiz, Gabriel
- Benites Goñi, Harold Eduardo

Participantes:

- García Chumburay, Paulo Fernando
- Cabellos Gavidia, Luis Enrique
- Herencia Bueno, Karina Eliana
- Bellido Domínguez, Rocío
- Saavedra Guerra, Ronald Antonio
- Santos V., Débora
- Del Campo T. Grace
- Dr. Néstor Falcón P.

Asesores:

- Dra. Denise Chauca Francia
- Dr. Luis Pro Delgado

El trabajo se reanudó y la colaboración de los escolares fue incrementándose, lamentablemente no la de los padres ni la de los profesores, pero gracias al arduo trabajo de dos docentes que guiaban el trabajo de los alumnos y al apoyo de los integrantes del equipo supervisados por los asesores del proyecto se terminó de construir el galpón, y el tan ansiado día llegó: la compra de los cuyes.

Este paso (la compra) marcó y dividió el proyecto en dos etapas, la primera (ya comentada líneas arriba) y la segunda: el ver a los animales en un galpón grande con las mejores condiciones posibles, construido en un terreno donde antes solo había escombros, asombró a los padres y motivó su interés así como el de los alumnos, más niños se acercaban con curiosidad a verlos y poco a poco se iban involucrando en el proyecto.

La modalidad para que los alumnos del colegio se integraran en el proyecto era por voluntad propia, se pidió a los profesores que no sea obligatorio, se acogería con mucha dedicación al número de niños que quisieran, preferíamos

trabajar con pocos interesados con los cuales si se lograrían los frutos y servirían de ejemplo para los demás. Las primeras reuniones se realizaron con 13 alumnos, y poco a poco este número fue aumentando significativamente.

Uno de los inconvenientes que se presentó cuando ya estaban los animales, fue la aparición de ratas, estas rompían las mallas, mataban a los animales y se comían su comida. Era un problema que debíamos solucionar de manera inmediata, pero por las demandas que las carreras de Medicina y Veterinaria exigen y el trabajo de los profesores no pudimos ir hasta en 5 días, tras los cuales nos dimos con la grata sorpresa de que ellos ya habían solucionado el problema de una manera ingeniosa y creativa, para evitar de alguna manera que ingresen los roedores se compró veneno.

Con el paso del tiempo hemos visitado el colegio con tiempos más espaciados, y hemos ido dejando poco a poco la responsabilidad en las manos de los directivos del colegio y sobre todo de los escolares.

Para finalizar el proyecto, se organizó una ceremonia en la Universidad a la cual asistieron autoridades de la misma, profesores del colegio, integrantes del equipo y alumnos en general. En esta ceremonia se les mostró a todos con fotos cómo había sido el cambio y lo que habían logrado gracias al esfuerzo conjunto de alumnos, profesores, asesores e integrantes universitarios. Y como todo esfuerzo tiene su recompensa decidimos premiar a los tres alumnos que más se esforzaron a lo largo de todo el año, a los dos profesores que guiaron el proyecto en el colegio y en forma especial se premió a los tres primeros puestos de un concurso de pintura cuyo tema era: "el cuy".

Hoy, celebramos que el proyecto sigue en marcha.....

Experiencias para una Comunidad Saludable

se terminó de imprimir
en octubre de 2010 en los talleres de
Gráfica Delvi S.R.L.

Av. Petit Thouars 2009, Lince
Teléfonos: 471-7741 / 265-5430
e-mail: graficadelvi@gmail.com
www.grficadelvi.com
Lima - Perú

Consortio de Universidades, a través de la Comisión de Comunidades Saludables, presenta en esta publicación las experiencias recogidas a través de los años, sobre el significado de **“Universidades Saludables”**.

En estas páginas se busca dar a conocer al lector cómo se está desarrollando, con la participación de todos miembros de las universidades, una cultura de la salud, fomentando múltiples actividades y hábitos como el deporte, la danza, las artes, responsabilidad social, diversas campañas alimenticias, campañas para lograr ambientes libres de humo de tabaco y campañas que promueven el consumo responsable del alcohol.



PONTIFICIA
**UNIVERSIDAD
CATÓLICA**
DEL PERÚ



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**



**UNIVERSIDAD
DEL PACÍFICO**



**UNIVERSIDAD
DE LIMA**
SCIENTIA ET PRAXIS