

3 DE AGOSTO: DÍA INTERNACIONAL DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR



El 3 de agosto es el Día Internacional de la Planificación Familiar, un aspecto relacionado con el control de la natalidad en la población sexualmente activa. Básicamente se trata de que las personas y familias puedan decidir el número de hijos que quieren tener y cuándo tenerlos.

La planificación familiar también incluye la educación sexual, la prevención y el tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual, el asesoramiento antes de la concepción y durante el embarazo, así como el tratamiento de la infertilidad.

La planificación familiar constituye un elemento clave para el ejercicio pleno de los derechos a la salud sexual y reproductiva de la población, como un componente fundamental de bienestar y libertad de las personas.

9 DE AGOSTO: DÍA INTERNACIONAL DEL COWORKING



Es el Día Internacional del *Coworking*. Día tras día este concepto ha ido ganando mayor importancia, ¿el motivo? Que ha supuesto una revolución en la forma de trabajar tanto en empresas como en profesionales independientes.

El *Coworking*, es la forma de trabajo conjunta y la colaboración entre dos o más profesionales de diferentes empresas. En dicha colaboración se comparten recursos, ideas y proyectos dentro de un espacio físico o también virtual en donde las actividades laborales se desempeñan en un mismo espacio. Se trata de un entorno de trabajo compartido, pero a la vez independiente.

El equipo *Coworking* además de reunirse por motivos de trabajo, también se unen de otras maneras. Un día de coworking, por ejemplo, puede empezar desayunando juntos y su jornada de trabajo.

Una de las mayores ventajas del *coworking* es que proporciona una mayor variedad de oportunidades para establecer contactos.

9 DE AGOSTO: DÍA NACIONAL DE LA CULTURA



El 11 de noviembre de 1943, el presidente Carlos Alberto Arroyo del Río fundó el Instituto de la Cultura Ecuatoriana. Posteriormente, el 9 de agosto de 1944, gracias al impulso interpuesto por el Dr. Benjamín Carrión, y al Decreto Ejecutivo 707, emitido por el Presidente José María Velasco Ibarra, se fundó la Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Movió a Carrión la necesidad de levantar la moral del pueblo ecuatoriano después de los estragos de la guerra con Perú, en 1941. La CCE fue creada como una entidad autónoma que aporta al desarrollo de los derechos culturales al amparo de los principios que se encuentran en la política cultural del Ecuador (art. 3 ley orgánica de la Casa de la Cultura Ecuatoriana).

En 1975, durante el mandato del general Guillermo Rodríguez Lara, se expidió el Decreto No. 677 que consagró al nueve de agosto como Día Nacional de la Cultura. A la par, el 7 de agosto de 1975, el gobierno creó el Premio 'Eugenio Espejo', galardón que el Estado otorga a grandes personalidades e instituciones que, durante la mayor parte de su vida, han aportado a la ciencia, las artes y la cultura del país.

El 9 de Agosto fue consagrado como el Día de la Cultura Nacional, mediante Decreto Ejecutivo Nº 677, suscrito por el expresidente Guillermo Rodríguez Lara, instituyéndose así el Premio Nacional "Eugenio Espejo", que será asignado por el Presidente de la República al ecuatoriano que haya sobresalido por sus creaciones realizaciones o actividades a favor de la cultura nacional.

10 DE AGOSTO DE 1809: PRIMER GRITO DE INDEPENDENCIA



Para el año 2024, se conmemoran 215 años del "Primer Grito de Independencia", una de las fechas cívicas más importantes a nivel nacional.

Hay posturas que promueven que el 10 de agosto de 1809 significó el punto de partida para la luz de la Independencia de América del Sur, que le dio a Quito el sello de "Luz de América".

La jornada revolucionaria arrancó horas antes de la madrugada del 10 de agosto de ese año. Ese día, un grupo de criollos quiteños manifestó su decisión de constituir un gobierno soberano. No se trató de un hecho aislado. Es, más bien, la consecuencia de una serie de sucesos previos. Eventos como la revolución de las Alcabalas, la de los estancos, los motines de los indígenas contra la Corona habían sembrado ya la idea de la revolución en las colonias que se hallaban sometidas a las decisiones de la corona española.

Ese grupo de integrantes de la sociedad criolla de Quito se reunió en la casa de Manuela Cañizares para definir una estrategia. Esa madrugada se conformó la Junta Soberana de Gobierno, que tuvo como autoridades principales al Marqués de Selva Alegre, Juan Pío Montúfar, y al obispo José Cuero y Caicedo, como presidente y vicepresidente respectivamente. Los doctores Juan de Dios Morales, Manuel Rodríguez de Quiroga y Juan Larrea fueron nombrados como secretarios de Estado, despachos de lo Interior, de Gracia, Justicia y Hacienda.

11 DE AGOSTO: DIA DEL NUTRICIONISTA



El 11 de agosto se celebra el Día del Nutricionista en los países de Latinoamérica, en honor al nacimiento del primer médico de la especialidad de Nutrición en el mundo el doctor Pedro Escudero, nacido en Argentina. A partir de ese momento existen muchos y buenos especialistas que cuidan de nuestra alimentación y estilo de vida.

10 tips de nutrición para llevar una alimentación balanceada

- Tome suficiente agua. ...
- Come una porción de grasas saludables cada día. ...
- Nunca te olvides de la fibra. ...
- Cambia la sal refinada por sal del Himalaya. ...
- Agrega siempre proteínas en tu plato. ...
- Come más verduras y frutas frescas. ...
- Cuidado con los azúcares.

14 DE AGOSTO: DÍA DEL PSICOLOGO ECUATORIANO



Al hablar del cuidado de la salud, no solo se debe enfocar en el aspecto físico, sino también en el mental. En 1879 la psicología alcanzó su autonomía científica y actualmente cada especialista en esta profesión tiene la opción de especializarse en diversas ramas para servir de manera integral las singularidades de cada caso.

¿Por qué esta conmemoración?

La Federación Ecuatoriana de Psicólogos Clínicos logró que el 14 de agosto de 1979 se oficialice el primer decreto a favor del Perfeccionamiento y Defensa Profesional. De esta ley, nace el estatuto general de la práctica profesional, privada y pública de los especialistas ecuatorianos.

17 DE AGOSTO: DÍA MUNDIAL DEL PEATÓN



Todas y todos somos peatones. Este día fue establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de promover el respeto hacia los peatones, recordar los derechos y obligaciones que implica el circular de esta manera; reforzar el uso de los espacios peatonales y difundir una cultura vial que reconozca su prioridad.

DIEZ CONSEJOS PARA SER UN PEATÓN RESPONSABLE Y SEGURO

1. El peatón debe ir siempre por la acera. No hay que caminar por la calzada donde hay vehículos. Además de no tener preferencia, seremos los grandes perjudicados en caso de siniestro.
2. Cruza siempre por los lugares determinados para ello como son los pasos de peatones. Respeta siempre los semáforos y nunca cruces si no se han detenido todos los vehículos próximos. Cerciórate de ello mirando varias veces a ambos lados. Se recomienda establecer contacto visual cuando se va a cruzar para que los conductores perciban nuestra presencia.
3. Respeta siempre las normas de circulación. Hay que tener en cuenta que como peatón eres un usuario más del tráfico: respeta las preferencias, pon atención a las señales de tráfico, sigue las indicaciones de los agentes de tráfico...

4. Precaución en las entradas y salidas de los garajes y en los vados.
5. Evita cruzar por detrás de vehículos de gran tamaño como pueden ser camiones o autobuses. Procura pasar por delante para que el conductor pueda verte.
6. Atención al subir y bajar de la acera, podrías tropezar y acabar en el suelo con una lesión importante.
7. Nunca cruces si hay un vehículo próximo haciendo alguna maniobra como puede ser circular marcha atrás, estacionar o adelantar. Cuidado con los vehículos que acaban de estacionar y la apertura de puertas.
8. Si caminas por una carretera, hazlo siempre por el margen izquierdo. Así podrás ver aproximarse a los vehículos que vienen de frente y que van a pasar más cerca de ti.
9. Utiliza colores llamativos y elementos reflectantes si paseas por la noche, sobre todo si vas por carretera. Procura ir por zonas iluminadas.
10. Evita distracciones como el teléfono móvil o el uso de auriculares. Es importante ser conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor. El sentido de la vista y el oído son los que nos ofrecen más información del tráfico.

23 DE AGOSTO: DÍA INTERNACIONAL DEL HASHTAG



El 23 de agosto del año 2007, nació en Twitter lo que hoy conocemos con el nombre de hashtag, pero no fue hasta el año 2018 cuando la famosa red social del pajarito azul decretó que cada 23 de agosto a partir de ese momento se conmemoraría de forma digital el Día Internacional del Hashtag.

Aunque no lo creas, el hashtag no fue una idea concebida por los creadores de Twitter, sino más bien una original acción procedente de un usuario de la red social, Chris Messina, el cual compartió un mensaje que incluía por vez primera la famosa etiqueta, escribiéndola junto a la palabra #barcamp.

El propósito de Messina era crear una especie de grupo entorno al hashtag, pero sin proponérselo generó una nueva forma de clasificar la información y una manera mucho más sencilla de detectar los tópicos de interés o trending topics.

El fenómeno hashtag se viralizó a tal manera, que dos años después Twitter lo incluyó como una de las funciones de la red social y desde entonces, se propago al resto de las plataformas sociales como Facebook, Instagram e incluso Youtube.

Claro está que la manera de usar estas etiquetas varía de una red social a otra y su propósito es ligeramente diferente.

31 DE AGOSTO: DÍA INTERNACIONAL DE LA OBSTETRICIA



El 31 de agosto se celebra el Día Internacional de la Obstetricia, para homenajear a la especialidad médica de la Obstetricia y la Ginecología, en su dedicada labor de procurar las mejores condiciones de salud a las mujeres embarazadas, contribuyendo a la disminución de los índices de mortalidad materna y neonatal.

La principal finalidad de este Día Internacional es sensibilizar y concienciar a la población acerca de la mortalidad materna a nivel mundial. Por otra parte, se destaca la importancia de la labor ejercida por los médicos obstetras en el cuidado de la mujer durante la etapa de embarazo, parto y cuidados del recién nacido.

De acuerdo a las estadísticas, anualmente mueren 10 millones de mujeres por causa de lesiones, enfermedades e infecciones ocurridas durante el embarazo, parto y postparto.