



Ministerio
**de Defensa
Nacional**

Dirección General
de Servicios Sociales

Departamento de
**Servicios Sociales
Externos**

05 de Agosto de 2022

Semana Mundial de la Lactancia Materna



Del 1 al 7 de agosto

Semana Mundial de la Lactancia Materna

Impulsemos la lactancia materna educando y apoyando

			
Informar	Establecer	Interactuar	Incidir
a las personas de su papel en el fortalecimiento de la cadena efectiva como apoyo a la lactancia materna	la lactancia materna como parte de una buena nutrición, seguridad alimentaria y reducción de las desigualdades	con personas y organizaciones de toda la cadena efectiva de apoyo a la lactancia materna	a la acción para fortalecer la capacidad de los actores y los sistemas para un cambio transformador



Sanidad Militar
DNSFFAA

Estrategia en salud



La leche materna es el único alimento que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida y continúa siendo muy importante incluso después del año.

¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo. Previene la depresión post-parto. A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario. Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.

Por más información hacer clic en la imagen

Calendario

Agosto 2022							
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				
		Michel Zbinden / Calendario 621DS					

08 de agosto:

Día Internacional del Gato por IFAW

Es el Día del Gato el **8 de agosto** por coincidir con la época de mayor fertilidad en el hemisferio norte. En este caso fue el Fondo Internacional para el Bienestar Animal quien lo consolidó como fecha en el calendario.

09 de agosto:

Día Internacional de las Poblaciones Indígenas

Los pueblos indígenas conforman más de 5.000 grupos distintos en unos 90 países. Están constituidos por 370 millones de personas aproximadamente, es decir, más del 5% de la población mundial y, sin embargo, se encuentran entre las poblaciones más desfavorecidas y vulnerables representando el 15 por ciento de los más pobres.

Son tan importantes porque practican culturas y formas únicas y valiosas de relacionarse con su entorno, y retienen rasgos sociales, culturales y políticos que son muy diferentes a la sociedad globalizada.

10 de agosto:

Día Mundial de la Caligrafía.

La caligrafía es considerada como el arte de escribir a mano letras, números y palabras, mediante diversos estilos. Su origen se remonta al año 200 a.C, en China. Diversos estudios e investigaciones han demostrado que el aprendizaje de las habilidades de escribir a mano benefician el desarrollo cognitivo y las habilidades motoras. Contribuye a potenciar la comprensión de lectura y estimula la creatividad.

Algunos de los tipos de caligrafía son los siguientes:

- Caligrafía occidental: basada en el alfabeto grecorromano.
- Caligrafía árabe: las letras se escriben de derecha a izquierda.
- Caligrafía china: utiliza diversos símbolos.
- Caligrafía shodo o japonesa: se originó de la escritura china.

Destinos y paseos para conocer en Uruguay

DEPARTAMENTO ROCHA – LA PALOMA



Por su belleza y popularidad La Paloma es uno de los balnearios más emblemáticos del departamento de Rocha. Enclavado en pleno océano atlántico su principal atractivo son sus magníficas playas. La Paloma tiene playas para todos los gustos, desde las de aguas serenas como las de la bahía chica, hasta las de gran oleaje como La Balconada, La Aguada o La Pedrera, Las ensenadas, las puntas rocosas, las grandes extensiones de arenas blancas y finas, los altos médanos, las aguas llanas o profundas y un sinfín de diversidad natural hacen que cada quien encuentre en La Paloma su sitio de preferencia. La pescadería artesanal se concentra en la playa Los Botes, allí los pescadores se encomiendan al Cristo de Lucho, que es una escultura realizada por el pescador Lucho Maurente.

Cómo llegar

Es el balneario más al sur del departamento de Rocha y se encuentra en el cruce de las rutas 10 y 15. Para llegar desde Montevideo, se deben transitar 209 kilómetros por la ruta 9 hasta la ciudad de Rocha y recorrer otros 28 kilómetros por la ruta 15. Su población estable es cercana a los 4000 habitantes.

Características

“La Paloma” comenzó siendo un punto en la costa, una silueta de un ave formada por rocas con la que identificaban al lugar los navegantes y pescadores. El naufragio de un bote francés que intentó circundarla, motivó la construcción de un faro en el Cabo de Santa María; alrededor de este y de los puertos naturales instaurados se fueron estableciendo las primeras “casillas” de madera de los primeros habitantes. La particular geografía del poblado permitió un desarrollo turístico, pesquero y portuario que lo elevó a la categoría de balneario y luego ciudad.

Playa Accesible

El balneario cuenta con una playa accesible, la playa Bahía Grande fue acondicionada en enero de 2014 y cuenta con atención personalizada de especialistas para que jóvenes y adultos con discapacidades físicas tengan la posibilidad de disfrutar del mar, apoyo de un docente, sillas anfibia, andadores y elementos de seguridad forman parte de sus servicios que están disponibles durante temporada de verano de lunes a domingos de 9 a 12 horas y de 15 a 19.

Además una amplia pasarela de madera facilita la llegada desde la costanera hasta el mar para quienes tienen dificultades para caminar. También hay estacionamiento para lisiados.



Cabo de Santa María: El barrio antiguo, en torno al faro, alberga las primeras residencias de La Paloma y combina estilos y arquitecturas, que le dan una identidad señorial e inconfundible.



Faro de Santa María : Es el principal icono del balneario y su construcción más antigua. Es posible acceder a su cima y obtener las mejores postales del lugar

LA ESMERALDA



El balneario La Esmeralda se caracteriza por su tranquilidad y por su extensa playa de finas y blancas arenas que se ambienta en un panorama agreste, rodeada de dunas, montes y el océano Atlántico.

La playa es ideal para disfrutar en familia o en soledad para meditar o contemplar la naturaleza en su máxima serenidad.

PRÓXIMOS EVENTOS

Degusta: festival gastronómico de productos locales en Rocha



Shinrin Yoku

Los baños de bosque son experiencias de inmersión en la Naturaleza con fines terapéuticos. Esta práctica de origen japonés, consiste en un paseo guiado, con ejercicios de introspección y también momentos de autoexploración en simbiosis con la Naturaleza. Usaremos los 5 sentidos para conectar tanto fuera como dentro de nosotros mismos. La terapia de bosque tiene comprobados beneficios para nuestra salud. Te invitamos a experimentarlo!

BAÑO DE BOSQUE

SÁBADO 6 AGOSTO

CONTACTO
096102002



¡WELVE EL
FESTIVALITO
A CASA BAÑIA

AGOSTO
Sábado 6 y domingo 7
DE 13 A 19 HS

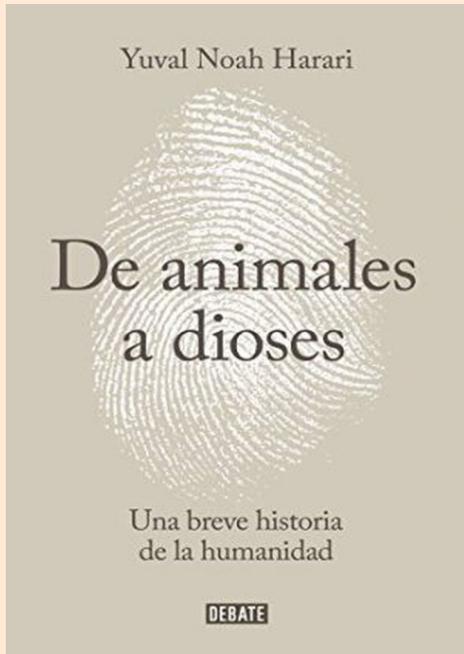
APOYA:
MUNICIPIO
LA PALOMA
ROCHA, URUGUAY



Por más información hacer clic en la [imagen](#)

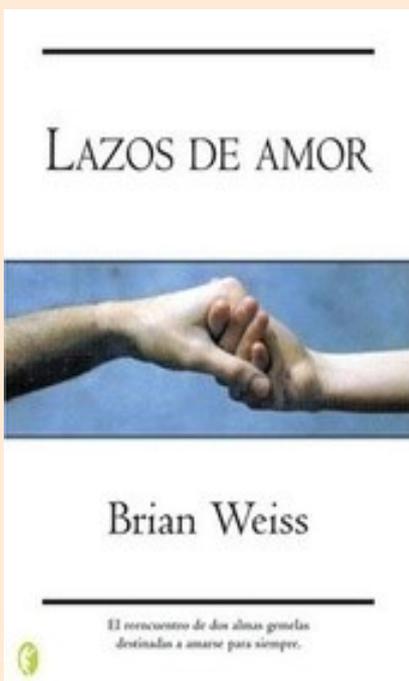
Sugerencias literarias

Estos son algunos libros que puedes encontrar en la
Sección biblioteca



Como logro nuestra especie imponerse en la lucha por la existencia? Audaz, ambicioso y provocador, este libro cuestiona todo lo que creíamos saber sobre el ser humano: nuestros orígenes, nuestras ideas, nuestras acciones, nuestro poder y nuestro futuro. Como logro nuestra especie imponerse en la lucha por la existencia? Por que nuestros ancestros recolectores se unieron para crear ciudades y reinos? Como llegamos a creer en dioses, en naciones o en los derechos humanos; a confiar en el dinero, en los libros o en las leyes? Como acabamos sometidos a la burocracia, a los horarios y al consumismo? Y como será el mundo en los milenios venideros? En De animales a dioses Yuval Noah Harari traza una breve historia de la humanidad, desde los primeros humanos que caminaron sobre la Tierra hasta los radicales y a veces devastadores avances de las tres grandes revoluciones que

nuestra especie ha protagonizado: la cognitiva, la agrícola y la científica. A partir de hallazgos de disciplinas tan diversas como la biología, la antropología, la paleontología o la economía, Harari explora como las grandes corrientes de la historia han modelado nuestra sociedad, los animales y las plantas que nos rodean e incluso nuestras personalidades. Hemos ganado en felicidad a medida que ha avanzado la historia? Seremos capaces de liberar alguna vez nuestra conducta de la herencia del pasado? Podemos hacer algo para influir en los siglos futuros?



Pedro y Elizabeth no se conocen y nada indicaba que hubiera entre ellos la menor afinidad, salvo que ambos eran jóvenes y que la infelicidad que nublab su vida-cargada de ansiedad, depresiones y fracasos sentimentales- los haba llevado a ponerse en manos del mismo psiquiatra