



FEBRERO 2024 | N° 53

# PORTAVOZ

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA  
DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES

“A bailar El Punto!”



## DEPORTES

Reunión con la Alcaldía para enlaces deportivos.

Recorrido por los Representantes del Instituto Republicano Internacional (IRI)

Desfile folklórico en Juan Díaz, organizado por el H.D. Javier Sucre.



# PORTAVOZ

FEBRERO 2024 / N°53

**JAIME VARGAS CENTELLA**

Presidente de la Asamblea Nacional

**RICARDO TORRES DÍAZ**

Primer Vicepresidente

**CORINA CANO CÓRDOBA**

Segundo Vicepresidente

**QUIBIAN PANAY**

Secretario General

**DANA CASTAÑEDA**

Sub-Secretaria General

**LUIS BERNAL**

Director de Cultura y Deportes

**LUIS FLÓREZ KARICA**

Subdirector de Cultura y Deportes

**YADISEL GUERRA**

Departamento de Cultura

**LUIS TEJADA OCAMPO**

Departamento de Deportes

Editora en jefe: Iris Medianero M.

Asistente editorial: Ida Rodríguez

Diseño y diagramación: Luis Flórez Karica

Redacción: Antonio González/Ida Rodríguez

Corrección: Yadisel Guerra

Fotografía: Nayib Quintero / Dirección de Comunicación

Personal de apoyo: Sara Alemán/ Departamento de Deportes

Logística: Joshua Hazlewood/ Bladimir Cano/ Domingo Guardia

Enlace Imprenta: Yadisel Guerra

Impresión: Imprenta de la Asamblea Nacional

# NOTA EDITORIAL



En esta edición N° 53 correspondiente al mes de febrero, nos complace presentar a nuestros lectores las actividades que se realizaron como dirección, queremos destacar la importancia de honrar nuestras costumbres y tradiciones, mientras fortalecemos el vínculo con el deporte en nuestra comunidad.

Es crucial preservar y promover estas costumbres, ya que son parte integral de nuestra historia y nos conecta con nuestras raíces. Al mismo tiempo, el deporte promueve un estilo de vida saludable, sino que también fomenta el compañerismo, la disciplina y el trabajo en equipo.

Queremos destacar la realización del Primer Master Class llamado "Bailemos el Punto" donde participaron colaboradores de nuestra institución, obteniendo nuevos conocimientos para ejecutar este baile tradicional de Panamá, de igual manera destacamos la excelente participación de César "Cheche" Fuentes en el sexto concurso nacional de acordeones "Marcelino Guerra", en donde obtuvo el segundo lugar en la Feria de las Flores y el Café que se realiza en el Distrito de Boquete en su edición N°51, además el desfile " Vístete de Panamá 2024" en Juan Díaz organizado por el H.D. Javier Sucre, el inicio de los cursos de verano de guitarra en el Centro de Bienestar Maximino Sáez, impartidas por el colaborador Francisco Flores y en temas deportivos se realizaron reuniones para coordinar ligas con diferentes instituciones, además el Plan Ejercítate que exhorta a los compañeros de nuestra institución a participar de las clases que se realizan cada semana con el fin de mejorar su estado físico procurando que se encuentren en un óptimo estado de salud.

Con cariño para todos nuestros lectores.

**LUIS "CHOLO" BERNAL**  
Director de Cultura y Deportes





# Departamento de Cultura

Planificar, organizar, dirigir  
diversas actividades para  
conmemorar fechas cívicas de  
acuerdo al calendario oficial,  
actividades artísticas e  
investigaciones.

"Conjunto de  
Proyecciones  
Folklóricas de la  
Asamblea Nacional,  
Teatro Semilla de Luz,  
Orquesta Patria,  
Artistas y Cantantes"

## Música, Danza y Tradiciones



Foto/ATP

# COMO SE VIVE EL CARNAVAL EN CENTROAMERICA

El Carnaval en Centroamérica, una festividad arraigada en la rica diversidad cultural de la región, se celebra con una explosión de entusiasmo y coloridas tradiciones. Desde Guatemala hasta Panamá, este evento anual se ha convertido en una expresión vibrante de identidad y celebración comunitaria de diferentes partes de la ciudad y provincias.

En Panamá, específicamente en la ciudad de Las Tablas, el Carnaval adquiere dimensiones monumentales. Reconocido como uno de los más grandes y tradicionales del país, este espectáculo de cinco noches y cuatro días transforma las calles en un escenario de desfiles cautivadores, música contagiosa y bailes efervescentes. Las dos principales calles, conocidas como "Calle Arriba" y "Calle Abajo", compiten en una muestra deslumbrante de creatividad, presentando carrozas magníficamente decoradas y deslumbrantes trajes que reflejan la riqueza de la cultura panameña.

Las murgas, con sus comparsas que con cantos de tonadas añaden un toque especial al Carnaval panameño, agregando humor sátiro social a la celebración de cada calle presentando un despliegue de lujo y esplendor tanto de día como de noche. La festividad culmina con el tradicional "Topón" el miércoles de ceniza, cuando las reinas de ambas calles se enfrentan en una competencia de fuegos artificiales que ilumina el cielo, marcando el apoteósico final de esta experiencia festiva.

Más allá de las luces y el bullicio, el Carnaval en Centroamérica lleva consigo una profunda conexión con la historia y la identidad cultural de cada país. Surgido de raíces ancestrales, el Carnaval ha evolucionado para integrar elementos tradicionales con influencias contemporáneas, ofreciendo a la comunidad una oportunidad de expresión creativa y celebración colectiva.

La música, elemento central de esta festividad, fusiona ritmos autóctonos con sonidos modernos, creando una sinfonía festiva que resuena en cada rincón de las calles adornadas. Los trajes coloridos y elaborados no solo son manifestaciones de creatividad, sino también portadores de historias culturales que se transmiten de generación en generación.



**SERGIO CORTÉS**

**CÉSAR "CHECHE" FUENTES**



# LA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES FELICITA A CÉSAR “CHE CHE” FUENTES

El pasado 18 de enero en el marco de la Feria de las Flores y el Café en Boquete en su edición No.51 se llevó a cabo el sexto concurso nacional de acordeones “Marcelino Guerra”, obteniendo el capitalino Edison Moreno el primer lugar del concurso, el segundo lugar, lo ganó César Fuentes, mientras que el tercer lugar lo obtuvo Lisandro De Sedas de Panamá.

El señor César “Che Che” Fuentes forma parte de los músicos integrantes del Conjunto de Proyecciones Folclóricas de la Asamblea Nacional.

Esta dirección le extiende las más sinceras felicitaciones al talento y dedicación que han sido reconocidos, y es un logro que mereces plenamente.



# CONFERENCIA DE PRENSA DEL DESFILE “VÍSTETE DE PANAMÁ 2024”

El jueves 1 de febrero, tuvo lugar en las instalaciones del Hipódromo Presidente Remón una destacada conferencia de prensa para presentar los pormenores del esperado desfile folklórico, cultural, étnico y de carnaval "Vístete de Panamá 2024".

Este desfile está programado para el próximo domingo 4 de febrero y se enfocará en resaltar los distintivos trajes típicos de cada provincia panameña, así como la diversidad cultural y étnica que caracteriza a Panamá, ofreciendo a los asistentes una experiencia única e inolvidable.

La ruta del desfile partirá desde el Estadio Rommel Fernández, recorriendo las calles con gran colorido y alegría hasta llegar al Parque Heliodoro Patiño, donde culminará con un espectáculo de cierre que promete deleitar a todos los presentes.

Durante la conferencia de prensa, se contó con la participación especial del Conjunto de Proyecciones Folklóricas, de la Asamblea Nacional quienes cautivaron al público asistente con una exhibición de diversos bailes autóctonos panameños, tales como El Atravesao, La Cumbia Abierta y La Guaniqueña, resaltando así, la riqueza de nuestras expresiones culturales.

Este evento, organizado con esmero y dedicación por el H.D. Javier Sucre y la H.R. Imelda Sucre del Corregimiento de Juan Díaz, representa una oportunidad para que la comunidad panameña se sumerja en la riqueza de nuestras tradiciones, fortaleciendo el sentido de identidad y orgullo nacional.



# DESFILE "VÍSTETE DE PANAMÁ 2024": UNA CELEBRACIÓN DE TRADICIONES EN JUAN DÍAZ



El pasado domingo 4 de febrero, las calles del corregimiento de Juan Díaz se convirtió en un vibrante escenario de cultura, folklore y música, dando vida al esperado Desfile "Vístete de Panamá 2024".

Con alegría y entusiasmo, músicos y bailarines del Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional se tomaron las calles de Juan Díaz, luciendo sombreros típicos, polleras, montunas y cutarras, irradiando el colorido y la esencia de nuestra rica cultura panameña.

Este desfile multiétnico abarcó desde los pueblos originarios, danzas folklóricas, bailes de antaño, tunas, tamboritos, comparsas, murgas, reinas y organizaciones afrodescendientes, atrayendo a una multitud compuesta tanto por nacionales como por turistas, que disfrutaron con orgullo de la riqueza étnica del país.

La Junta Comunal de Juan Díaz, en colaboración con el H.D. Javier Sucre, fue la fuerza impulsora detrás de este exitoso evento, que proporcionó el escenario perfecto para las presentaciones de conjuntos típicos y destacados artistas folklóricos.

## SEGUNDA EDICIÓN DE LOS CURSOS DE VERANO DE GUITARRA

La Caja de Seguro Social, en colaboración con el programa "La Asamblea en tu Comunidad" de la Dirección de Cultura y Deportes, han realizado por segundo año consecutivo los Cursos de Verano de Guitarra en el Centro de Bienestar Maximino Sáez, bajo la dirección de la Lic. Edith Aguirre.

Este curso de verano tendrá una duración de dos meses y ofrecerá clases los miércoles en un horario de 10 am a 12 pm, las cuales serán impartidas por el instructor de música y colaborador Francisco "Albenyto" Flores.

Durante el mes de febrero, los participantes se beneficiaron de sesiones intensivas de aprendizaje, donde adquirieron las técnicas básicas para tocar este instrumento musical, con un método sencillo y divertido.

Este taller de guitarra, diseñado para todas las edades, refuerza el compromiso de la Caja del Seguro Social y la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional en la promoción de la cultura, el arte y el bienestar en la sociedad.





## **GRUPO DE LA TERCERA EDAD VISITA LA ASAMBLEA NACIONAL**

El martes 20 de febrero, un grupo de la Tercera Edad del circuito 8-4 realizaron una visita especial a la Asamblea Nacional, gracias a la amable invitación del H.D. Javier Sucre.

Desde su llegada, esta delegación fue recibida por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes los guiaron al Pleno Legislativo y disfrutaron de una exposición detallada sobre la historia, funcionamiento y estructura de la Asamblea Nacional. Además, se les brindó la oportunidad de conocer el Palacio Justo Arosemena y tomarse fotografías para recordar la experiencia.

Posteriormente, la delegación fue conducida a las modernas instalaciones de este importante órgano legislativo, donde continuaron su recorrido, participando en charlas especialmente diseñadas para resaltar los lugares históricos que rodean a la institución.

El H.D. Javier Sucre, junto con su equipo, recibió con entusiasmo a los 32 visitantes y les ofreció un brindis en el Salón Manuel Leneé, también conocido como Salón Azul. Durante este encuentro, los adultos mayores disfrutaron de la visita y tuvieron la oportunidad de compartir momentos con su diputado y comprender mejor el funcionamiento de la Asamblea Nacional.

# CONMEMORACIÓN DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

En 2024, la comunidad global conmemora el Día Mundial contra el Cáncer el 4 de febrero, bajo el lema "Por unos cuidados más justos", instando a acciones colectivas e individuales para fortalecer la mejora de la atención, incluyendo tamizaje, detección temprana, tratamiento y cuidados paliativos.

El Instituto Oncológico Nacional (ION) extendió una cordial invitación a los artistas de la Dirección de Cultura y Deportes de la institución para unirse a esta significativa conmemoración. Con entusiasmo, la Dirección aceptó el llamado y colaboró activamente en la organización de un emotivo concierto cultural artístico, con el propósito principal de llevar amor y alegría a los pacientes, garantizando el cumplimiento de todas las medidas sanitarias necesarias.

Además, los colaboradores de la Dirección de Cultura y Deportes demostraron su solidaridad y compromiso al organizar una recolecta con el objetivo de entregar algunas donaciones destinadas a brindar apoyo a los pacientes del ION.





La jornada resultó ser una experiencia amena, donde los pacientes del ION disfrutaron de las presentaciones artísticas de los talentosos cantantes Milenis Serrano, Ulises "Russo" Villarreal, Arcadio Molinar, Clement John y Domingo Guardia. Estos artistas llevaron alegría y diversión a todos los presentes, contribuyendo a crear un ambiente positivo y esperanzador.

En este Día Mundial contra el Cáncer, la Asamblea Nacional, a través de la Dirección de Cultura y Deportes, se une a esta noble causa, haciendo un llamado a la solidaridad y exhortando a la comunidad a brindar su apoyo a todas las personas que enfrentan valientemente esta enfermedad devastadora.



# ¡A BAILAR EL PUNTO!

## LA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES PRESENTA SU PRIMER MASTER CLASS

El 29 de febrero, la Dirección de Cultura y Deportes llevó a cabo el Primer Master Class “Bailemos El Punto”, un evento que brindó a los funcionarios de este órgano legislativo la oportunidad de aprender y ejecutar los pasos de este baile tradicional de Panamá.

Diseñado para proporcionar un día completo de aprendizaje y entretenimiento, esta clase magistral ofrecerá a los participantes todos los conocimientos necesarios para dominar los pasos característicos de El Punto.

Para la realización de este seminario, se ha producido un video instructivo que captura la esencia y la técnica de El Punto. Esta grabación se realizó en el prestigioso Teatro Anita Villalaz y presenta a una pareja experta en el arte de este baile, quienes ejecutarán cada uno de los pasos necesarios, sirviendo como guía y referencia para todos los participantes.







En la organización de este proyecto participó una destacada delegación de la Dirección de Cultura y Deportes, compuesta por Guadalupe Atencio, Karel Valencia, Aylín Vázquez, Linneth Pérez, Iris Medianero, Ulises Villarreal, Francisco Flores, Guillermo Jaén, Alberto De Gracia, Antonio Mosquera, Nayib Quintero y Clement John, a quienes les expresamos nuestro más sincero agradecimiento por su invaluable contribución.

Además, extendemos nuestro reconocimiento a nuestros colegas de otras direcciones, Diomedes Barrios, Víctor Céspedes y Alexander González, cuyo apoyo fue fundamental para hacer realidad este nuevo proyecto cultural.

También es relevante destacar la participación de Karina Ponce, colaboradora del Instituto de Acueductos y Alcantarillados Nacionales (IDAAAN), como bailarina invitada en la grabación de este video, enriqueciendo así la producción con su destreza y experiencia en la danza.

Nuestro Primer Master Class "Bailemos El Punto" promete ser una experiencia enriquecedora y memorable para todos los participantes, fomentando el aprendizaje de este hermoso y tradicional baile panameño.

# ÉXITO DEL PRIMER MASTER CLASS “BAILEMOS EL PUNTO”

La Dirección de Cultura y Deportes llevó a cabo con éxito el Primer Master Class "Bailemos El Punto", un evento pionero que tuvo lugar el pasado jueves 29 de febrero y que fue diseñado para ofrecer a los funcionarios de la institución la oportunidad de sumergirse en la rica tradición de este baile panameño.

Este Master Class, que se llevó a cabo en los salones Manuel Leneé y "Mujeres que se Atrevieron", estuvo a cargo de la magíster Guadalupe Atencio y ofreció a los participantes una jornada completa para aprender y ejecutar los pasos fundamentales de El Punto, un baile reconocido por su alegría y melodía característica, siendo un tesoro cultural de Panamá que merece ser celebrado y preservado.



La jornada culminó con una sesión emocionante de baile, supervisada por el instructor Diomedes Barrios, quien brindó orientación personalizada a cada pareja participante. Al término de la jornada, todos los participantes recibieron un certificado como reconocimiento a su compromiso y dedicación durante el evento.



Agradecemos sinceramente a todos los participantes por su entusiasmo y dedicación en el Primer Master Class "Bailemos El Punto", que fue un evento que no solo enriqueció la vida cultural de nuestra institución, sino que también fortaleció nuestro compromiso con la promoción y preservación de la rica herencia cultural de Panamá.



## RECIBIMOS LA VISITA DE LOS REPRESENTANTES DE IRI

La Asamblea Nacional recibió la visita de los representantes del Instituto Republicano Internacional (IRI), una organización sin fines de lucro dedicada a promover la libertad y la democracia en todo el mundo.

Las diputadas representantes de la Comisión de la Mujer, la Niñez y la Adolescencia de la Asamblea Nacional se reunieron el jueves 29 de febrero con este grupo de mujeres destacadas. En la reunión participaron la H.D. Kayra Harding Bart, presidenta de la comisión, junto con la H.D. Ana Giselle Rosas y la H.D.S. Aydee Watson, quienes recibieron a Sarah Mora-Bowen, subsecretaria del Ministerio de la Mujer y de Derechos Humanos de Ecuador, así como a miembros del Instituto Republicano Internacional (IRI) a través de su Red de Mujeres por la Democracia (Women Democracy Network-WDN).

Durante la visita, los colaboradores de la Dirección de Cultura y Deportes atendieron a los miembros del IRI, proporcionándoles un recorrido por las instalaciones que comenzó en el pleno legislativo. Además, los visitantes recibieron una charla informativa sobre la historia, la labor y la estructura de la Asamblea Nacional como Órgano del Estado. También tuvieron la oportunidad de explorar las nuevas instalaciones, incluyendo el Salón Manuel Leneé y el Salón de Las Mujeres que se Atrevieron, entre otros lugares emblemáticos.





## **ODDAE Y LA ASAMBLEA NACIONAL: UN ENCUENTRO POR LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

Representantes de la Organización de las Américas para la Excelencia Educativa (ODDAE), visitaron la Asamblea Nacional, este jueves 29 de febrero, gracias a la invitación de la H.D. Corina Cano.

Durante 16 años, la ODDAE ha capacitado a profesionales de diversos países en excelencia educativa, fomentando su aplicación en los sistemas educativos locales. Además, promueve diálogos y cooperación para cultivar una cultura de paz y busca mejorar la enseñanza y el aprendizaje a nivel internacional.

Colaboradores de la Dirección de Cultura y Deportes tuvieron la oportunidad de atender a esta delegación internacional y dale un recorrido por los lugares más emblemáticos del Palacio Justo Arosemena.

Mientras este organismo internacional realizaba su recorrido por las nuevas instalaciones del edificio, tuvo la oportunidad de presenciar el desarrollo del Primer Master Class "Bailemos El Punto" y observar el entusiasmo de los participantes mientras practicaban los pasos de este baile tradicional.



# MASTER CLASS

*Bailemos*  
*El Punto*



# ENTREVISTA AL MONSTRUO DE LA PROSA MIGUEL ÁNGEL GARCÍA MARRONE

El poeta capitalino en visita a la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, concede entrevista sobre su carrera para el boletín informativo "Portavoz".

Miguel Angel García es conocido como "El Monstruo de la Prosa" en este género literario.

**¿Cómo se le atribuye el apodo Monstruo de la Prosa?**

Surge de la expresión de seguidores por el dramatismo que se le enfatiza en cada poema.

**¿Cuándo inicia Miguel Angel a hacer poemas?**

Bueno empiezo en el año 2020.

**¿En tres años cuántos poemas ha escrito Miguel Angel?**

He escrito 104 poemas.

**¿Cuál de todos para usted es el más significativo?**

Yo diría que todos son importantes para mí, pero el poema más sobresaliente que plasma categoría es "El Monstruo Soy Yo".

**¿Qué objetivo busca usted como poeta?**

Uno de mis objetivos es llevar mis poemas al dramatismo teatral y los personajes lleven vestimenta de caballero como la época medieval; para el deleite de mis seguidores, también



llevar al teatro la transformación de poemas a la Patria, también los románticos.

**¿Existe otra faceta aparte de hacer poemas?**

Sí. También he incursionado en componer canciones como vallenatos de los cuales ya hemos compuesto cuatro, además cuatro típicos y dos salsas que suman diez.

**¿Cómo se inspira usted en sus composiciones, utiliza música o lo hace a capela?**

En unos con instrumentales y otros a capela. Con instrumental de fondo soy tocado, en el tema espiritual lo hago con violín o piano y lo mismo que siento lo transmito al público.

**¿Ejecuta usted estos instrumentos musicales?**

No, la verdad no los ejecuto.

**¿A quienes van dirigidos, a qué tipo de público?**

Mis poemas son muy versátiles, y va dirigido a todo público, fluyo con temas del alma ya que el ser humano es muy complejo, algunos se sumergen en tristeza hay otros que son hechos con espíritu soñador para muestra un poema muy gustado de nombre "Fue mi alma", en ellos expreso sueños y esperanza.

**¿Sus poemas están llenos de sentimientos y su intención con sus composiciones es tocar almas?**

Mi intención es llevar la mezcla de sentimientos combinados con la capacidad de transmitir a las personas cada vez que me leen mis libros, exteriorizo dolor, tristeza, alegría en mis poemas.

**¿Has tenido algún tipo de reconocimiento como poeta?**

Sí. Casualmente la Asamblea Nacional me invitó el año pasado para entregarme un pergamino por mí destacada representación artística en escenarios y escuelas donde he servido como instrumento de apoyo a la juventud.

Cerramos nuestra entrevista, agradeciendo al poeta Miguel Angel García por su disposición para compartir sus vivencias y experiencias con nosotros.









DEPARTAMENTO  
DE DEPORTES

Desarrolla programas,  
actividades deportivas y  
recreativas para el servidor  
público de la Asamblea Nacional



"Organizar, dirigir,  
supervisar y evaluar  
las actividades  
deportivas de  
educación física y  
recreación que se  
realicen dentro y  
fuera de las  
instalaciones"

FÚTBOL, SOFTBOL, VOLEIBOL

# ASAMBLEA NACIONAL REALIZA REUNIÓN DE ENLACE DEPORTIVO



En días pasados resultó un éxito la reunión de la Alcaldía Capitalina de enlace deportivo con el sub gerente de deportes Alexis Gómez y el encargado del Departamento de Deportes de la Asamblea Nacional Luis Tejada para trabajar en beneficio de nuestro país.

Se pudieron intercambiar ideas para fomentar las actividades deportivas, en donde el Licdo. Gómez nos expresó todas las intenciones de apoyarnos en nuestros proyectos y viceversa.

Dentro de los puntos principales estuvo el próximo evento deportivo a realizar en la Asamblea Nacional, como lo es el torneo de tenis de mesa y de manera gratificante pudimos recibir la noticia del Licdo. Gómez que nos apoyaría prestándonos las mesas para el torneo junto con los kits de raqueta, bolas y mallas, ya que estamos incursionando por primera vez con este tipo de torneo en esta disciplina en nuestra institución. De nuestra parte de la Asamblea Nacional también adquirimos el compromiso de estar a la disposición para apoyarlos en sus futuras actividades.

De esta manera continuamos reforzando los lazos institucionales con el objetivo en común de seguir promoviendo este tipo de actividades deportivas que ayudan a mejorar las relaciones laborales y exhortan a tener un estilo de vida más saludable.

# TRIBUTO A LA LEYENDA DEL FÚTBOL PANAMEÑO, LUIS "MATADOR" TEJADA

El destacado compositor panameño y director de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, Luis "Cholo" Bernal, rinde tributo a la memoria del legendario futbolista Luis "Matador" Tejada al grabar un emotivo video en su honor.

Luis "Matador" Tejada, ícono indiscutible del fútbol panameño, falleció el pasado domingo 28 de enero a causa de un paro cardíaco, dejando un legado imborrable en la historia del deporte nacional.

La canción, compuesta por el "Cholo" Bernal, es un testimonio poético que retrata la vida y carrera de Tejada, destacando sus inicios en el Tauro Fútbol Club S.A., su brillante desempeño en el extranjero, y su consagración como un formidable goleador conocido cariñosamente como el "Matador".

En mayo de 2022, el "Matador" Tejada fue uno de los reconocidos deportistas que asistieron al evento en conmemoración del Día del Futbolista, organizado por la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional. Durante este evento, se le hizo entrega de una copia del videoclip musical que se le hizo en honor al destacado futbolista panameño Rommel Fernández Gutiérrez.

El conmovedor videoclip en homenaje a Luis "Matador" Tejada, fue producido de manera magistral por el talentoso compañero Nhayib Quintero.



# PANAMEÑA HACE HISTORIA EN EGIPTO

La panameña Hillary Herón hizo historia en el mundial de gimnasia en aparatos el cual se desarrolló con su sede en El Cairo Egipto.

La panameña alcanzó un sexto lugar en la prueba con tiempo de 12,466 puntos. Herón se coló en la final al obtener un segundo lugar en las pruebas clasificatorias.

La gimnasta panameña logró hacer historia al realizar un salto con giro, movimiento que fue nombrado con su apellido inmortalizando el mismo en El Cairo.

La japonesa María Okamura (13,066 pts), la filipina Emma Malabuyo (12,666 pts) y la española Laura Casa-Buena (12,633 pts), se quedaron con las tres preseas oro, plata y bronce.

Hillary Herón esta lista para representar a Panamá en los Juegos Olímpicos París 2024.



# "ESTRELLAS DE PANAMÁ: BIOGRAFÍAS DE TALENTO" DOMINGO "MINGO" CASTILLO

Una enciclopedia del béisbol nacional, sus conocimientos sobre este deporte sirven de referencia a todos en especial a periodistas y comentaristas de radio.

Desde 1959 se inicia en este deporte en el proyecto béisbol clase B y de 1961 a 1975 fue presidente de la Liga Provincial de Béisbol de Los Santos.

En 1970 organizó la categoría infantil en Las Tablas y de 1975 a 1980 coordinador nacional de béisbol. De 1981 al 1983 coordinador nacional de fútbol, además durante 12 años hasta el año 1992, organizó el béisbol de los 73 corregimientos en Los Santos.

También se destaca como dirigente deportivo en las áreas bananeras en Chiriquí en 1970. Fue director regional del (INDE) hoy PANDEPORTES siendo creador del evento de béisbol "Buscando Valores" en Los Santos durante la década del 80.

Coordinador Nacional de deportes y creador de la Liga Rescate del Béisbol en Las Tablas. Presidente de la Liga Gubernamental de Sóftbol.

En el año 1974 asistió al mundial de béisbol a Cuba en calidad de invitado especial y en 1977 viajó a Argentina en calidad de jefe de delegación en el Campeonato Nacional Juvenil, también ha participado en Colombia del Mundial de béisbol categoría mayor en calidad de delegado.

A los 50 años de trabajo deportivo la Federación Nacional de Béisbol lo honra dedicándole la Copa del Campeonato Juvenil 2009 y en el 2023 a los 65 años, se le dedica la Copa Gubernamental de Sóftbol donde la Asamblea Nacional se coronó campeón nacional.



Un personaje que engrandece el deporte y ha dejado huellas que serán imborrables en nuestro país.

Hoy el boletín informativo "El Portavoz" hace esta breve reseña dedicada a él, honrando a Domingo Castillo.

Fuente bibliográfica, extracto de la Revista Béisbol Santeño, con auspicio de Ondas del Canajagua, para mayor ilustración de este personaje.

# SALUD DEPORTIVA

## Beneficios de entrenar en piscina

Desde niños nos han dicho "La natación es el mejor deporte" o "Es la actividad física más completa" ya que trabajamos alrededor de todos los músculos; y dependiendo los estilos se fortalecen unos más que otros.

Las terapias, rehabilitaciones y sesiones de entrenamiento en la piscina son muy recomendadas ya que trabajamos libremente, la gravedad nos ayuda un montón y por consiguiente no requerimos peso extra. Dentro de sus beneficios principales están: mejorar la psicomotricidad, corrección y mejoramiento de la postura corporal y mejorar el equilibrio.

Estos entrenamientos son dirigidos a todo el público en general ya que va desde la psicomotricidad en niños hasta rehabilitaciones en gente adulta.

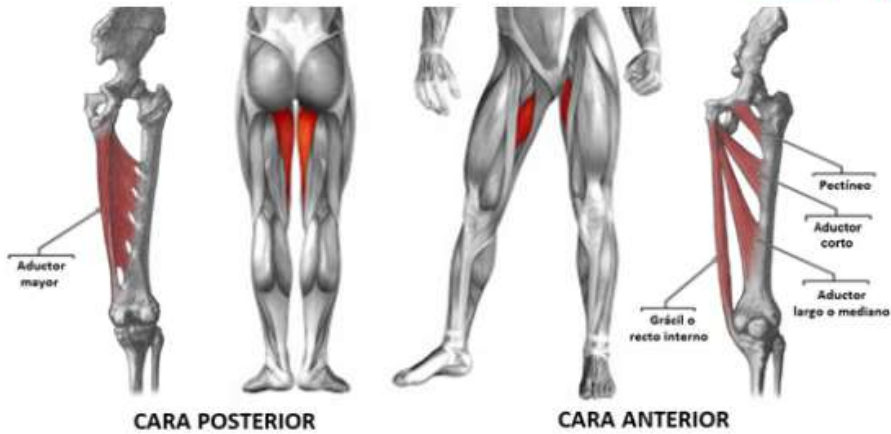
Otros de sus beneficios son:

- Mejora la elasticidad
- Produce bajo impacto a las articulaciones
- Previene la osteoporosis
- Activa el sistema circulatorio
- Desarrolla mayor resistencia
- Incrementa la capacidad pulmonar
- Combate enfermedades crónicas
- Evita y alivia el dolor de espalda



# LESIONES DEPORTIVAS

## Lesión de abductores



Se entiende como rotura de fibras de aductor o aductores, al desgarro o rasgadura de los tejidos que conforman los músculos aductores, las causas de estas lesiones pueden variar, y pueden estar asociadas a aceleraciones, o desaceleraciones bruscas con las piernas, así como también a cambios de dirección. Una rotura de fibras de los aductores ocurre por el sobre estiramiento de los músculos, más allá de lo que representa su resistencia máxima, haciendo que de esta manera se rompan fascias, fibras nerviosas y vasos sanguíneos que los constituyen, ocasionando dolor agudo en la parte media del muslo.

Tal como se describió anteriormente los músculos aductores son cinco (5), y ellos son:

**Pectíneo:** es un músculo plano y corto, el cual posee forma de cinta rectangular; del grupo muscular de aductores es el más cercano a la articulación de la cadera.

**Con la pelvis fija:** en donde encarga de flexionar el muslo y participar en su rotación externa.

**Con el fémur fijo:** en donde se encarga de producir inclinación lateral interna del iliaco con anteversión y rotación externa.

**Aductor menor:** es también llamado corto, posee forma triangular y con la pelvis fija cumple la función de aducción del fémur, así como también la flexión y rotación externa.

**Aductor mediano:** es también llamado largo, posee forma triangular y es menos ancho que el menor, pero más largo, ubicándose por delante de este.

**Aductor mayor:** es el músculo más fuerte en cuanto a la función aductora y también el más posterior al grupo.

**Recto interno:** es también llamado músculo grácil, lo cual significa delgado o fino, características propias del músculo. Su forma es rectilínea y se encuentra ubicado en la parte interna del muslo.





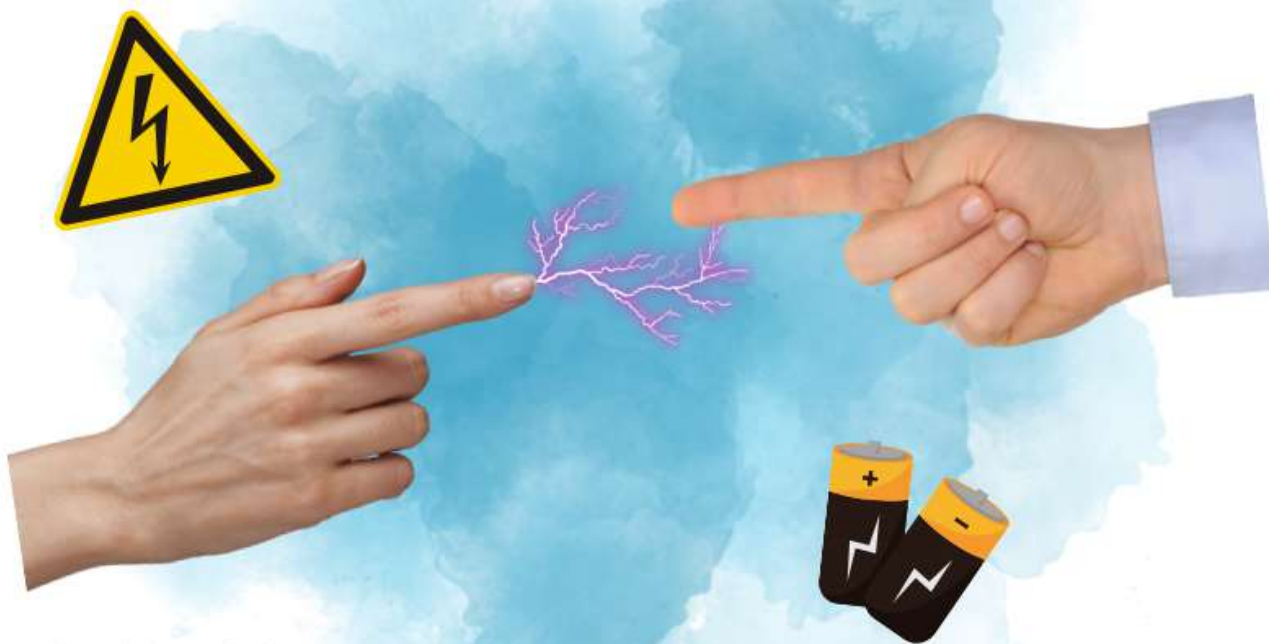
# PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE

## *“Corriente entre los humanos”*

¿Qué es ese corrientazo que se siente?

Es el intercambio de cargas negativas y/o positivas que se da entre dos personas electrizadas cuando se tocan y no hay otro medio para liberarse de los electrones que sobran. Estos últimos buscan siempre la tierra para descargarse, pero cuando no existe un camino directo a ella se valen de otros cuerpos para llegar al suelo. Por ejemplo, si alguien tiene zapatos de cuero (material conductor) actúa de pararrayo y otro que esté electrizado puede tocarlo para descargarse y volver al estado neutro /igual cantidad de protones y electrones.

Ese corrientazo es plasma, de la misma materia de los rayos. Es un fluido de electrones, cargas positivas o negativas que forman una película alrededor de la piel cuando esta se electriza.



¿Cómo influye la humedad?

La humedad o vapor de agua disminuye la resistencia eléctrica del espacio y esto hace que un ser humano pueda conducir los electrones con mayor facilidad a la tierra. Por el contrario, los ambientes secos dificultan que alguien se descargue los electrones no encuentran camino para ir al suelo y por eso le pasa la corriente a quien toque. De ahí que en Manizales los fenómenos de electrización sean menos frecuentes, a diferencia de Bogotá, donde predomina la sequedad.

# PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE



# LEÑA ROJA GANA EL CAMPEONATO

La fiesta beisbolera sigue en pie con la celebración de la quincuagésima quinta temporada categoría juvenil dedicada a Ramón Crespo.

En esta copa que se disputa desde inicios del mes de enero con la participación de 12 equipos entre ellos Panamá Metro, Herrera, Veraguas, Bocas del Toro, Coclé, Colón, Panamá Oeste, Chiriquí, Los Santos, Darién y Chiriquí Occidente. Todos ellos a una ronda de ida y vuelta dividida en dos grupos para clasificar. Los mejores ocho que se definieron en llaves de la siguiente manera, al mejor de siete; Oeste 4 v's Bocas del Toro 1, Panamá Metro 4 v's Herrera 3, Coclé 4 v's Chiriquí 1, Panamá Este 4 v's Veraguas 3.

Los clasificados a semifinales fueron Panamá Oeste que le tocó enfrentar a Panamá Metro en un esperado clásico y la otra llave la conformaron los equipos de Coclé v's Panamá Este.

La gran final se dió entre los equipos de Coclé y Panamá Metro en una serie al mejor de 7 para definir el campeón de 2024. El día 6 de marzo en un septimo juego el equipo de Coclé logró convertirse en Campeón Juvenil Nacional al vencer a Panamá Metro 3 carreras a 2. Por primera vez un equipo en la pelota nacional logra regresar luego de haber perdido los primeros tres partidos de campeonatos y lograr cuatro juegos ganados consecutivos, hazaña para la historia del equipo conocido como la Leña Roja.



# HISTORIA DEL ATLETISMO

El atletismo es un deporte que reúne numerosas disciplinas. El termino etimológico de atletismo se deriva de la palabra griega Athlon que significa competencia de combate, en este se busca superar a los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en mayor altura.

En este deporte es considerado en cuenta a su organización es más antiguo del mundo, según tenemos referencia el atletismo se remonta al año 776 A.C en Grecia. A raíz de estas competencias salieron o se crearon varios deportes como: carrera a pie (velocidad, fondo, carreras con vallas, relevo) saltos (longitud, altura, triple salto, salto con perdiga), lanzamientos (bala, jabalina, martillo) marcha atlética y pruebas combinadas conceda como decatlon compuesta de diez pruebas: (tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras).



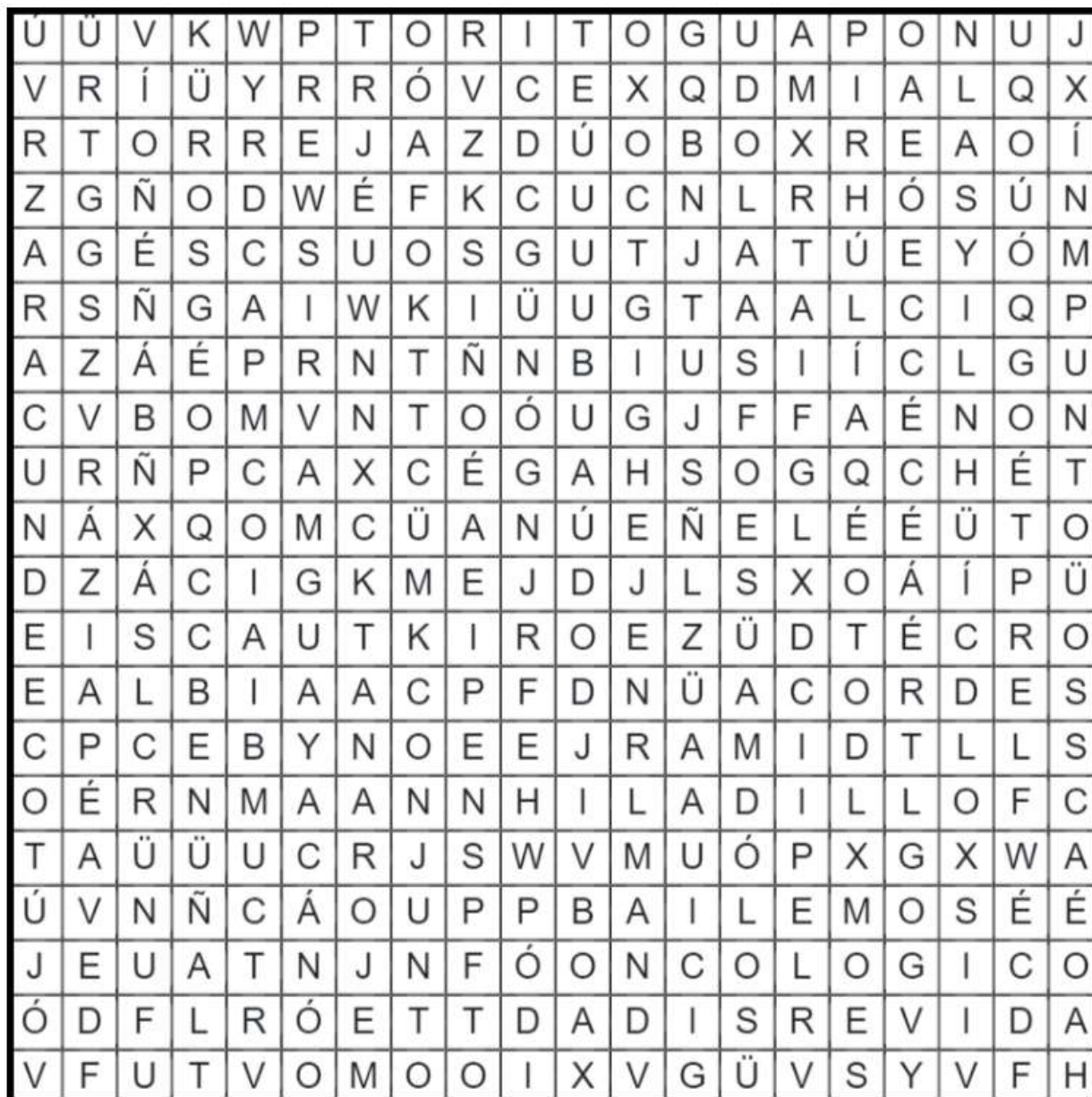
El atletismo fue evolucionando a través de los tiempos desde sus inicios hasta lograr una establecida reglamentación olímpica siendo así las olimpiadas el evento más prestigioso y visto por todo el planeta. Se celebra cada cuatro años desde 1896 y con varias disciplinas más importantes. A partir de 1982 la asociación internacional de federaciones de atletismo (IAAF) Es el organismo responsable de la regulación de las diferencias disciplinas. esta ha ido modificándose acabando con el periodo amateur de la disciplina. El campeonato mundial de atletismo se organizó en 1983 y tiene lugar a celebrarse desde 1990 cada dos años. La mayoría de las competencias se celebran dentro de un estadio o villa olímpica y, las competencias de pista (carrera y salto de vallas) se realizan en una pista de 400 metros mientras que las competencias de campo se realizan en espacio ubicado en el interior de la pista.



Los juegos olímpicos para el año 2024 iniciaran el viernes 26 de julio y culminan el domingo 11 de agosto, esta competencia mundial tiene previsto la participación de 37 países, que participarán en diferentes disciplinas, hasta el momento están presentes 32 deportes y una nueva competición debutante el break dance, baile especializada la cultura hip hop y tendrá lugar en Paris, Francia.

Durante estos días, atletas de todo el mundo se reunirán en París para demostrar su talento y dedicación en cada disciplina. Los Juegos Olímpicos no solo son una competencia deportiva, sino también un evento que fomenta la unión entre diferentes culturas y nacionalidades. El break dance, como nueva incorporación, promete agregar un toque de frescura y modernidad a la celebración. Sin duda, estos juegos estarán llenos de emoción, esfuerzo y espíritu deportivo. ¡Que comiencen los juegos!

# SOPA DE LETRAS CULTURAL



1. ACORDES
2. BAILEMOS
3. CAJONA
4. CASCO ANTIGUO
5. CONJUNTO

6. CUMBIA
7. DELEGACIÓN
8. DESFILE
9. DIVERSIDAD
10. ENAGUA

11. ÉTNICO
12. GUITARRA
13. GUAYACÁN
14. HILADILLO
15. MEJORANA

16. MONTUNO
17. ONCOLÓGICO
18. PUNTO
19. SOUS
20. TORITO GUAPO

# SOPA DE LETRAS DEPORTIVA



1. ABDUCTORES

2. ALCALDÍA

3. ARTICULACIONES

4. ATLETISMO

5. BÉISBOL

6. CORRIENTE

7. DOMINGO CASTILLO

8. EL CAIRO

9. ELASTICIDAD

10. ELECTRONES

11. ENLACE

12. FÉMUR

13. FUTBOLISTA

14. GIMNASIA

15. GUBERNAMENTAL

16. HERÓN

17. LEYENDA

18. ORO

19. OSTEOPOROSIS

20. PELVIS FIJA

# Estadio Juan Demóstenes Arosemena

El Estadio Juan Demóstenes Arosemena, conocido como el Coloso de Cabo Verde, es un estadio de béisbol situado en la Ciudad de Panamá. Fue cerrado y olvidado hasta diciembre de 2016 cuando inicia las obras de remodelación. Hasta su reinauguración en enero de 2024.



En 1991 por ley se traspasaron al patrimonio del Instituto Nacional de Deportes (INDE), de manera gratuita los edificios e instalaciones deportivas y los terrenos sobre los cuales estaban construidos, que fueron del Estado y pasaron a estar bajo la administración del INDE, incluyendo el Estadio Juan Demóstenes Arosemena.

Mediante Ley No.16 de 1956 se honra la memoria del expresidente de la República y se nombra el entonces Estadio Olímpico Nacional como Estadio Olímpico Juan Demóstenes Arosemena.

El 12 de marzo de 2004, se aprobó en tercer debate en la Asamblea Nacional el Proyecto de Ley que declaraba monumento histórico nacional al Estadio Juan Demóstenes Arosemena como edificio representativo de la evolución arquitectónica del siglo XX. Sin embargo, el 26 de abril de 2004, la presidenta de la República, Mireya Moscoso, devuelve el Proyecto de Ley sin sancionar a la Asamblea Nacional, indicando que el mismo en su conjunto tenía aspectos que lo hacían inexecutable e inconveniente.

En la noche del 31 de enero de 2024, en el inicio de la Serie de 8 del 55° Campeonato de Béisbol Juvenil de Panamá de 2024, se abrió nuevamente el Estadio para celebrar el juego de béisbol entre las novenas de Herrera y Panamá Metro. Los herreranos aplastaron 23 carreras por 3 al equipo de la capital panameña en siete episodios por abultamiento de carreras, El lanzador ganador fue Joshua Saavedra quien trabajó los siete episodios del juego.

## SABIAS QUÉ

En la región de Centroamérica y el Caribe, Panamá se sitúa como el segundo país con mayor número de sitios inscritos en la lista de Patrimonio Mundial, contando con cinco sitios en total (dos culturales y tres naturales), solo superado por Cuba, que ostenta nueve lugares (siete culturales y dos naturales).

- En 1980, la zona de Portobelo - San Lorenzo.
- En 1997, el Sitio Arqueológico de Panamá Viejo y el Distrito Histórico de Panamá (extensión del Casco Antiguo) .
- En 1982, el Parque Nacional del Darién fue incluido en la lista, destacándose por su diversidad de hábitats. Conocido como el "Tapón del Darién".
- En 1983, se añadió a la lista las Reservas de la Cordillera de Talamanca - La Amistad Parque Nacional de La Amistad.

En 2005, se incorporó otro sitio natural: el Parque Nacional de Coiba, que cuenta con una zona especial de protección marina.

## SABIAS QUÉ

Nació el 18 de enero de 1996, es una deportista panameña-estadounidense que compete en taekwondo.

Hito histórico para Carolena Carstens. La atleta de Taekwondo logró la primera medalla para Panamá dentro de esta disciplina y en los Juegos Panamericanos Santiago 2023. Carstens se hizo con la presea de bronce luego de vencer a la venezolana Alexmar Sulbaran tras un marcador final de 2-0.

Ganó una medalla en los Juegos Panamericanos de 2023 y tres medallas en el Campeonato Panamericano de Taekwondo entre los años 2014 y 2018.

## Panamá alberga 5 sitios reconocidos como Patrimonio Mundial por la UNESCO



## Carolena Carstens





# ORIGEN DEL AÑO NUEVO CHINO

El verdadero origen del Año Nuevo Chino no está registrado, pero la mayoría de los estudiosos creen que la celebración del Año Nuevo Lunar comenzó durante la dinastía Shang, entre 1600 y 1046 a.c. La fecha y el calendario lunar se fijaron durante la dinastía Han, en algún momento entre el 202 a.c. y el 220 d.c. Es también denominado Fiesta de la Primavera (chūnjié), es la festividad tradicional más importante del año en el calendario chino, celebrada también en otros países en el este y del sudeste de Asia. El año 2024 se celebra en la cultura china como el año 4722, Año del Dragón.

Según la historia del Año Nuevo Chino, las primeras celebraciones eran un momento para ofrecer sacrificios a los dioses y antepasados, y a medida que cambiaban las estaciones, la gente quería una bendición para la cosecha. Hoy en día, muchas de las tradiciones del Año Nuevo Chino se basan en esa historia.

Las familias barren su casa antes de año nuevo para despejar la mala suerte y la decoran de rojo, color que simboliza la prosperidad y la energía. También es momento para reflexionar sobre el pasado y honrar a los ancestros sirviéndoles un plato en la mesa o visitando sus tumbas.

Entre las tradiciones que destacan la cultura china al celebrar están:

- **Los Chun Lian 春联, coplas antitéticas, o coplas de la "fiesta de la primavera":** como también se conoce el año nuevo en China, para diferenciarlo del occidental. Se escriben en buenas caligrafías, aquellos caracteres relacionados con la abundancia, la felicidad, prosperidad que acompañarán a la familia en el año que entra.
- **Guardianes de las puertas:** representación de figuras en actitud defensiva, colocadas en las puertas de las casas para defender a los moradores de la posible entrada de Nian.
- **Dios de la riqueza:** que se presenta con barba y ataviado con una túnica roja y un saco amarillo a la espalda. Se presenta en las casas y reparte imágenes, los moradores de las casas regalan propinas a esta figura, todo ello acompañado de tambores y gongs.
- **Hacer platos típicos:** como los raviolis chinos 饺子 (jiǎozi) o empanadillas para la cena de "noche vieja".
- **Wu Shi 舞狮 o Danza del León y "Wu Long 舞龙" o "Danza del Dragón":** conservadas desde tiempos antiguos, se originan de las artes marciales y sirven para ahuyentar a los malos espíritus del mundo terrenal.
- **El "sobre rojo" (红包, hóng bāo en mandarín), también llamado Lai See (利是, en cantonés):** consiste en la entrega a niños o parientes más jóvenes, como deseo de buena suerte, un sobre de color rojo que contiene una pequeña cantidad de dinero.

Feliz Año Nuevo  
Chino  
2024



新年  
快乐



**DIRECCIÓN DE  
CULTURA  
Y DEPORTES**  
ASAMBLEA NACIONAL



Palacio Dr. Justo Arosemena,  
Plaza 5 de mayo, Piso 9,  
Edificio Viejo.



(507) 512-8463



[Dcultura@asamblea.gov.pa](mailto:Dcultura@asamblea.gov.pa)