



ABRIL 2024 | N°55

# PORTAVOZ

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA  
DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES



¡Panameña gana ORO en Qatar!  
Pág.24-25

## DEPORTES

Torneo tenis de mesa Pág 26-27

Feria de emprendimiento interno  
en la Plaza Central Pág.16-17

Recordando un hecho histórico  
"Incidente de la Tajada de Sandía"  
Pág. 35



# PORTAVOZ

ABRIL 2024 / N°55

**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: Ida Rodríguez/Antonio González  
Investigación Deportiva: Job Gutiérrez/José Espinoza  
Gilberto Reyes/Bladimir Cano/Joshua Hazlewood/Ameth Améstica  
Corrección: Yadisel Guerra  
Fotografía: Nayib Quintero / Dirección de Comunicación  
Personal de apoyo: Sara Alemán/ Yadir González  
Logística: Alberto De Gracia/ Domingo Guardia/Dimas Oda  
Enlace Imprenta: Yadisel Guerra  
Impresión: Imprenta de la Asamblea Nacional



# NOTA EDITORIAL



El mes de abril ha sido una época de celebración y reflexión para la Dirección de Cultura y Deportes. En medio de la diversidad cultural y el fervor deportivo, hemos presenciado eventos significativos que han marcado nuestra historia y fortalecido nuestro espíritu comunitario.

Dentro de este mes, celebramos algunas fechas importantes como los 168 aniversarios del Incidente de la Tajada de Sandía, un hecho histórico que nos invita a reflexionar sobre la importancia de la convivencia pacífica y el diálogo en la resolución de conflictos. En el ámbito deportivo, hemos sido testigo de un fervoroso compromiso con la salud y el bienestar de nuestra comunidad. A través de diversas actividades deportivas, la dirección pudo resaltar algunos deportistas destacados quienes han llenado de gloria nuestro país.

Entre las actividades que se realizaron este mes podemos resaltar la visita del Consejo de Diplomacia de San Diego, Colegio de abogados de Knoxville y la Academia de Abogados Litigantes del Estado de Nueva York, invitados por el H.D. Juan Diego Vásquez, visita de los estudiantes de periodismo del Centro Regional de Panamá Oeste Universidad de Panamá, en temas deportivos destacamos la grandiosa participación de la gimnasta Karla Navas ganadora de la medalla de oro en Qatar, y el campeonato de FUTSAL de la CONCACAF donde Panamá quedó campeón, el primer Torneo de Tenis de Mesa realizado en el Edificio Nuevo de nuestra institución que involucró la participación de algunos funcionarios y de la H.D. Corina Cano, el Plan Ejercítate que nos aconseja seguir con nuestras rutinas de ejercicios beneficiosos para nuestra salud.

Con cariño para todos ustedes.

**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







# AGUILA HARPÍA

Este 10 de abril conmemoramos el Día del Águila Harpía, una fecha que desde 2002 nos invita a honrar a esta majestuosa ave, declarada Ave Nacional gracias a la Ley 18.

El Águila Harpía, símbolo de nuestras tradiciones y ecosistemas, merece toda nuestra admiración y respeto. Con su imponente tamaño y su belleza incomparable, esta especie nos recuerda la importancia de conservar la biodiversidad de nuestro país.

En la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional resaltamos las fechas importantes de Panamá, promoviendo la educación, el folklore y nuestras arraigadas tradiciones y es por eso, que, en este día tan especial, presentamos un interesante documental en el lobby del edificio principal, con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia del Águila Harpía y trabajar juntos para mitigar las amenazas que enfrentan.

Con esta jornada, instamos a todos a pensar en la relevancia de proteger a estas magníficas aves y los ecosistemas que habitan. ¡Aseguremos su preservación para las generaciones venideras!

**Datos interesantes sobre el Águila Harpía:**

- Vive en los bosques tropicales de Centro y Suramérica, prefiriendo alturas entre 600 y 2000 metros sobre el nivel del mar para cazar.

- Su vista es hasta ocho veces mejor que la de los humanos, lo que le ayuda a encontrar presas con precisión.

- Son aves monógamas que construyen grandes nidos en las copas de árboles altos. Pueden vivir entre 35 y 45 años, y una pareja puede permanecer junta durante 25 a 30 años.

- Se reproducen cada dos o tres años, y la hembra pone hasta tres huevos, pero solo uno se incuba, lo cual puede tardar hasta dos meses. Ambos padres participan en la incubación, aunque generalmente la hembra pasa más tiempo en el nido mientras el macho busca comida.

- Las hembras son más grandes que los machos, pudiendo medir hasta 108 cm de largo, tener una envergadura de 224 cm y pesar hasta 9 kg, lo que muestra la sorprendente diversidad de estas aves.





## EN EL DÍA DEL ÁGUILA HARPÍA, CONOCE MÁS SOBRE ESTA IMPONENTE AVE

Este 10 de abril conmemoramos el Día del Águila Harpía, una fecha que desde 2002 nos invita a honrar a esta majestuosa ave, declarada Ave Nacional gracias a la Ley 18.

El Águila Harpía, símbolo de nuestras tradiciones y ecosistemas, merece toda nuestra admiración y respeto. Con su imponente tamaño y su belleza incomparable, esta especie nos recuerda la importancia de conservar la biodiversidad de nuestro país.

En la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional resaltamos las fechas importantes de Panamá, promoviendo la educación, el folklore y nuestras arraigadas tradiciones y es por eso, que, en este día tan especial, presentamos un interesante documental en el lobby del edificio principal, con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia del Águila Harpía y trabajar juntos para mitigar las amenazas que enfrentan.

Con esta jornada, instamos a todos a pensar en la relevancia de proteger a estas magníficas aves y los ecosistemas que habitan. ¡Aseguremos su preservación para las generaciones venideras!  
¡Feliz Día del Águila Harpía! Juntos, ¡hacemos la diferencia!



# RECORDANDO UN HECHO QUE MARCÓ LAS RELACIONES ENTRE PANAMÁ Y EEUU: LA TAJADA DE SANDÍA



El pasado lunes 15 de abril, se conmemoró el 168° aniversario del "Incidente de la Tajada de Sandía" con un acto celebrado en el lobby del edificio Justo Arosemena.

Durante el evento, el colaborador Antonio González dio una breve explicación de los hechos, describiendo cómo comenzó el incidente que resultó en la muerte de 16 personas y dejó heridas a otras 15 del lado estadounidense, mientras que en Panamá hubo 2 personas muertas y 13 heridas.

La Dirección de Cultura y Deportes del Legislativo aprovechó la ocasión para recordar este suceso histórico y promover el conocimiento de la historia nacional, mientras los asistentes tuvieron la oportunidad de disfrutar de una degustación en honor a la fruta que originó a este hecho histórico.

El Incidente de la Tajada de Sandía ocurrió el 15 de abril de 1856, cuando un estadounidense Jack Oliver se negó a pagar una tajada de sandía que se había comido a un vendedor ambulante José Manuel Luna, lo que provocó un violento conflicto entre norteamericanos y panameños, que se extendió a lo largo de tres días y en el que murieron varias personas.

En resumen, esta vivencia llevada a cabo por parte de la Dirección de Cultura y Deportes cautivo a los amantes de la historia de Panamá, resaltando la diversidad y dinamismo del panorama artístico actual, presentado por Antonio González.



# DELEGACIÓN DE EE.UU. CONOCE EL FUNCIONAMIENTO DE LA ASAMBLEA NACIONAL

El martes 2 de abril, la Asamblea Nacional de Panamá tuvo el honor de recibir a una importante delegación extranjera, conformada por miembros del Consejo de Diplomacia de San Diego, el Colegio de Abogados de Knoxville y la Academia de Abogados Litigantes del Estado de Nueva York, gracias a la invitación del H.D. Juan Diego Vásquez.

Durante la visita, los miembros de la delegación exploraron las instalaciones de la Asamblea Nacional, se familiarizaron con el sistema político y legal panameño y conocieron más sobre la cultura del país. Además, participaron en una charla dirigida por el subsecretario general de la Asamblea Nacional, Carlos Ramón Alvarado, que profundizó en temas legislativos.

La delegación fue recibida en el Salón Chanchoré por los diputados Juan Diego Vásquez y Gabriel Silva, quienes respondieron a sus preguntas antes de dirigirse a la Comisión de Presupuesto.

El personal de la Dirección de Cultura y Deportes, conformada por Analio González, Nhayib Quintero y la jefa de Cultura Yadisel Guerra, les dio la bienvenida. También se destacó el trabajo de nuestros colaboradores bilingües, Karel Valencia y Fernando Lombardo, quienes ayudaron durante la visita.

La Asamblea Nacional de Panamá se enorgullece de haber recibido a esta distinguida delegación extranjera y espera que haya sido una experiencia enriquecedora para todos los participantes.







## **ESTUDIANTES DE LA USMA EXPLORAN LA LABOR LEGISLATIVA**

Un grupo de estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Santa María La Antigua (USMA) realizó una enriquecedora visita a la Asamblea Nacional, con el objetivo de profundizar su comprensión sobre el funcionamiento y la labor institucional de este importante órgano del Estado.

Esta delegación recibió una cálida bienvenida en el Palacio Justo Arosemena por parte de colaboradores de la Dirección de Cultura y Deportes de la institución. Además, fueron invitados a disfrutar de un interesante documental sobre el Águila Harpía en el lobby del edificio principal, en conmemoración de su día. Posteriormente, se realizó un recorrido completo por las instalaciones de la Asamblea Nacional, lo que les permitió obtener una visión detallada de su funcionamiento interno.

Durante la visita, los estudiantes tuvieron la oportunidad de explorar diversos espacios emblemáticos, como el Salón Chanchore donde fueron atendidos por el subsecretario general de la Asamblea Nacional, Carlos Ramón Alvarado y por los diputados Juan Diego Vásquez y Gabriel Silva. Además, conocieron el hemiciclo legislativo donde se llevan a cabo las sesiones plenarias y se debaten los temas de mayor relevancia para el país.

Posteriormente, tuvieron la oportunidad de visitar la Comisión de Presupuesto, donde la licenciada Yadisel Guerra y su equipo de trabajo les explicaron detalladamente su funcionamiento y composición. En conclusión, la visita de los estudiantes de la USMA a la Asamblea Nacional representa un paso significativo en su formación como futuros profesionales del derecho y la política.



# JÓVENES VERAGÜENSES DESCUBREN EL PALACIO JUSTO AROSEMENA EN VISITA EDUCATIVA

Un grupo de estudiantes del primer ciclo del C.E.B.G. Margarito Mojica Nuñez, provenientes de La Colorada de Veraguas, tuvieron la oportunidad de visitar la Asamblea Nacional, con el propósito de ampliar sus conocimientos en materias como Historia, Geografía y Cívica.

Para muchos de estos jóvenes, fue su primera vez en la ciudad, y la visita al Palacio Justo Arosemena se convirtió en una experiencia inolvidable, llena de emociones, que generó un gran entusiasmo y alegría entre los estudiantes, quienes quedaron fascinados por la oportunidad de explorar un lugar tan emblemático y relevante para la historia y la cultura de Panamá.

Durante su visita, el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, conformado por Dimas Oda, Sócrates Lazo, Analio González, Domingo Guardia, Yarlín Hernández, Nhayib Quintero y el director Luis Bernal, les dieron una cálida bienvenida a los estudiantes, profesores y personal administrativo de este centro escolar.

Durante la jornada, la delegación tuvo la oportunidad de sumergirse en la historia y la labor de la Asamblea Nacional, así como de comprender la estructura y el trabajo de los diputados. Además, se les brindó información sobre la historia de algunos lugares emblemáticos cercanos a la Asamblea Nacional, enriqueciendo así su experiencia educativa.







## **CUERDAS DE ENSEÑANZA: CURSO DE GUITARRA EN EL CENTRO DE BIENESTAR MAXIMINO SÁEZ"**

En el Centro de Bienestar Maximino Sáez se han llevado con gran éxito los Cursos de Verano de Guitarra, en el mes de abril.

Los cursos, dirigidos por Francisco "Albenyto" Flores, colaborador de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, se han realizado cada miércoles de abril de 10:00 am a 12:00 pm en el centro, ofreciendo a los participantes una enseñanza experta y apasionada sobre el arte de tocar la guitarra.

Más que simples lecciones de guitarra, estos cursos han servido como un espacio para la creatividad, el crecimiento personal y la construcción de la comunidad.





## **LANZAMIENTO DEL DECENIO POR LOS DERECHOS DE MUJERES RURALES EN LAS AMÉRICAS EN PANAMÁ**

El jueves 11 de abril, en el Hotel Marriott de Albrook Mall, se llevó a cabo la inauguración del "Decenio Interamericano por los Derechos de todas las Mujeres, Adolescentes y Niñas en Entornos Rurales de Las Américas 2024-2034", representando un acontecimiento significativo en la lucha por los derechos de las mujeres en entornos rurales.

Este decenio fue declarado en junio de 2023 por la Organización de Estados Americanos (OEA) y tiene como objetivo asegurar el acceso de estas mujeres a derechos, servicios y protección, así como integrar sus necesidades en las políticas de desarrollo rural, lo que representa un avance significativo en el reconocimiento y atención de sus demandas históricamente ignoradas.

El programa ha recibido el respaldo del Estado de Panamá, con la participación de ministros como Augusto Valderrama (MIDA), María Inés Castillo (MIDES), Juana Herrera (MINMUJER), Janaina Tewaney (MIRE), junto a Alejandra Mora Mora, Secretaria Ejecutiva de la CIM-OEA, y sus equipos técnicos.

El corte de cinta estuvo a cargo de la ministra de Trabajo y Desarrollo Laboral, Doris Zapata Acevedo, junto a la ministra de la Mujer, Juana Herrera; la ministra de Desarrollo Social, María Inés Castillo; el ministro Encargado de Desarrollo Agropecuario, Alexis Pineda y representantes de la Red de Mujeres Rurales de América Latina y el Caribe. Posteriormente, se llevó a cabo la Feria Internacional de Emprendimiento, titulada "Fortaleciendo Redes, Encontrando una Oportunidad".

La ceremonia de apertura incluyó la presentación del Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional, quienes deleitaron a las delegaciones nacionales e internacionales con danzas autóctonas de Panamá, recibiendo una cálida ovación. Además, los músicos participaron en la feria, añadiendo un contagioso espíritu festivo y alegrando a muchos de los asistentes a este evento.



# MUESTRA ARTÍSTICA 'REFLEJOS DEL ISTMO' ILUMINA LA PLAZOLETA DEL EDIFICIO NUEVO DE LA ASAMBLEA NACIONAL



En un evento que destaca el talento y la creatividad de la juventud panameña, la JCI Alianza Panamá presentó la exposición "Reflejos del Istmo" en la plazoleta del edificio nuevo de la Asamblea Nacional.

Esta organización, compuesta por jóvenes líderes emprendedores entre 18 y 40 años, transforma pasión en liderazgo a través de eventos, capacitaciones, proyectos y programas. La exhibición, que se llevó a cabo del 18 al 30 de abril, contó con la participación de 25 pinturas elaboradas por miembros de la JCI Alianza. Desde óleos hasta acrílicos sobre lienzo, la muestra ofreció una amplia variedad de técnicas y temas, desde hermosos paisajes tradicionales hasta alegorías del folklore panameño.

Entre las obras destacadas se encontraban representaciones de la flora y fauna locales, como los guayacanes y el colibrí, así como piezas que exploraban temas históricos y culturales, como el juicio de Victoriano Lorenzo, las cuales capturaron la atención de los visitantes con su originalidad y creatividad. Además, el evento contó con la participación del Conjunto de Proyecciones Folklóricas, dirigido por el señor Diomedes Barrios. Este grupo, compuesto por cuatro parejas y músicos, presentó en escena los tradicionales bailes de faena que incluyeron 4 cumbias diferentes, en un homenaje a los trabajadores del campo panameño.





# FERIA DE EMPRENDIMIENTO INTERNO UNA MUESTRA DEL POTENCIAL INNOVADOR EN EL LEGISLATIVO

La Dirección de Cultura y Deportes del Legislativo organizó con gran éxito la primera Feria de Emprendimiento Interno el pasado viernes 12 de abril, con el objetivo de promover el espíritu emprendedor entre los colaboradores.

La feria reunió a más de 20 emprendedores locales que exhibieron una amplia variedad de productos, que incluyeron hermosas artesanías, plantas y suculentas en venta, opciones culinarias innovadoras, bisutería, jabones, velas, cuadros, cerámicas, así como servicios de diseño y depilación de cejas.

El evento contó con la animación de los talentosos artistas de la Dirección de Cultura y Deportes, entre los cuales destacaron la participación de Domingo Guardia y el regreso a la tarima de Don Sócrates Lazo, quienes amenizaron la actividad mientras los participantes recorrían la feria.







Agradecemos a todos los participantes, colaboradores y visitantes que hicieron posible este evento, y seguiremos impulsando iniciativas que promuevan el espíritu emprendedor y contribuyan al desarrollo económico y social de nuestra comunidad.

Esta Feria de Emprendimiento no solo resaltó la creatividad y el talento local, sino que también destacó el potencial de los colaboradores de la Asamblea Nacional como innovadores.





# EL IMA HONRA EL INVALUABLE TRABAJO DE SUS SECRETARIAS

El Instituto de Mercadeo Agropecuario (IMA) rindió un merecido homenaje a las secretarias que conforman su equipo, reconociendo su labor fundamental en el funcionamiento de la institución.

En un emotivo evento celebrado el pasado viernes 26 de abril, las secretarias fueron agasajadas con un almuerzo y una velada especial en el Salón Cristal del Hotel El Panamá. La ocasión fue una oportunidad para expresar gratitud y reconocimiento hacia estas trabajadoras, cuyo esfuerzo diario contribuye significativamente al funcionamiento eficiente del IMA.

Durante el evento, las secretarias disfrutaron de la música en vivo de Domingo Guardia y Arcadio Molinar, quienes interpretaron una selección de éxitos musicales, que hicieron la ocasión aún más especial.

Con esta celebración, no solo se reconoce el esfuerzo y la dedicación de las secretarias, sino que también refuerza el compromiso de la institución con el bienestar y el reconocimiento de todo su personal.

En conclusión, la velada fue un tributo merecido a las secretarias, quienes son pilares esenciales en el entorno laboral del IMA.







## **ESTUDIANTES DE PERIODISMO CONOCEN EL FUNCIONAMIENTO DE LA ASAMBLEA NACIONAL**

En una jornada educativa, estudiantes de la Licenciatura en Periodismo del Centro Regional de Panamá Oeste de la Universidad de Panamá realizaron una visita a la Asamblea Nacional, como parte del plan de actividades de la asignatura de Opinión Pública.

Durante la visita, los estudiantes conocieron las instalaciones de la Asamblea Nacional, presenciaron debates en el pleno legislativo y se familiarizaron con la estructura y funcionamiento de las comisiones permanentes, sumergiéndose así en el proceso legislativo panameño.

El recorrido estuvo guiado por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, compuesto por Analio González, Dimas Oda, Yarlin Hernández, Nhayib Quintero y el subdirector Luis Flórez Karica, quienes facilitaron la expedición por las diferentes áreas de la Asamblea Nacional, respondiendo a las inquietudes de los estudiantes y proporcionando una experiencia enriquecedora y didáctica.

Además, la delegación tuvo el honor de compartir con la H.D. Corina Cano, quien ofreció una explicación detallada sobre la labor de los diputados y el funcionamiento del órgano legislativo. Asimismo, la periodista María Carmen de Young compartió sus conocimientos y experiencias, enriqueciendo aún más la visita de los estudiantes.

Esta experiencia brindó a los futuros periodistas de la Universidad de Panamá la valiosa oportunidad de adentrarse en el mundo de la política y el periodismo parlamentario, fortaleciendo así su formación académica.



# CAMPEONES CONCACAF FUTSAL



4 - 3

# PANAMÁ









# 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**





**¡FELICIDADES!**

*¡Medalla de ORO en Gimnasia Artística!*

**KARLA  
NAVAS  
NAVAS  
NAVAS**





# "ESTRELLAS DE PANAMÁ: BIOGRAFÍAS DE TALENTO"

## KARLA ANDREA NAVAS BOYD

Nació en la ciudad de Panamá el 12 de septiembre de 2004. Es una gimnasta artística panameña. Su madre Verónica Boyd también fue gimnasta artística y su abuelo Guillermo Boyd representó a Panamá en Halterofilia en los Juegos Olímpicos de 1968.

Navas hizo su debut internacional en el Campeonato de la Cuenca del Pacífico en 2018, donde terminó séptima en la clasificación general.

Luego compitió en el Campeonato Panamericano Junior en Cali 2021, donde ayudó a Panamá a terminar séptimo como equipo; Navas acabó decimoquinto en la general. Compitió en el Campeonato Sudamericano Juvenil, donde quedó undécima en la clasificación general. Navas fue seleccionada para competir en el Campeonato Mundial Juvenil de 2019 celebrado en Győr, Hungría inaugural junto a Hillary Heron. Juntos terminaron vigésimo tercero como equipo. Individualmente, Navas terminó en el puesto 47 en la clasificación general. Navas finalizó la temporada compitiendo en el Campeonato Sudamericano Juvenil. Quedó sexta en la clasificación general y ayudó a Panamá a quedar tercero como equipo. Durante las finales del evento, ocupó el primer lugar en barras asimétricas, el cuarto en salto y el quinto en barra de equilibrio.

Regresó a la competencia en el Campeonato Panamericano de 2021, donde ayudó a Panamá a quedar en cuarto lugar como equipo e individualmente ocupó el séptimo lugar en el all-around.

Durante las finales del evento, quedó cuarta en salto y sexta en barra de equilibrio. Navas compitió en los Juegos Bolivarianos en Valledupar, Colombia donde ayudó a Panamá a terminar tercero como equipo. Individualmente terminó novena en la clasificación general. Ganó plata en salto detrás de Yamilet Peña y bronce en barra de equilibrio.

Luego compitió en el Campeonato Panamericano, donde ayudó a Panamá a terminar décimo como equipo durante las eliminatorias. Individualmente, ocupó el puesto vigésimo primero en la categoría general, pero ganó el oro en salto. Además, calificó para competir en el próximo Campeonato Mundial.

En los Juegos Sudamericanos, Navas ayudó a Panamá a terminar quinto como equipo. Individualmente, ocupó el quinto lugar en todos los aspectos, el cuarto en las barras asimétricas y la barra de equilibrio, y el séptimo en salto.

La atleta panameña Karla Navas, ganó la medalla de oro en la final de Aparato Salto en la Copa del Mundo de Gimnasia Artística en Doha, Qatar 2024.



## TORNEO DE TENIS DE MESA

Con la participación de un gran número de funcionarios, se dio el esperado primer Torneo de Tenis de Mesa, organizado por la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional.

La plazoleta del edificio nuevo fue el escenario para que estos funcionarios demostraran su destreza y habilidades. Desde tempranas horas del día jueves, 04 y 05 de abril se realizaron las eliminatorias para clasificar los 8 jugadores y luego pasar a las semifinales y finales del día viernes 05 de abril.

Este torneo contó con la presencia y el apoyo de la honorable diputada Corina Cano, quien se apersonó y compartió con los participantes expresando su satisfacción de apoyar este tipo de deportes para el sano esparcimiento de los trabajadores, que deciden recrearse sanamente luego de sus labores.

Los 8 finalistas fueron: Leonel Vázquez, Clement Jhon, Einstein Royo, Alberto de Gracia, Joshua Hazlewood, Ronaldo Cabezas, Jhony Barbey y Ramfis Donadios. De los cuales pasaron a semifinales Leonel Vázquez, Einstein Royo, Joshua Hazlewood y Johnny Barbey.







La gran final se dió entre los jugadores Berbey vs Royo, tercero y cuarto lugar Leonel vs. Joshua. Resultó ganador Jhony Berbey, segundo Einsten Royo, tercero lugar para Leonel Vásquez y el cuarto lugar Joshua Hazlewood.

Con este torneo la Dirección de Cultura y Deportes, realiza un torneo más como el Tenis de Mesa. Como lo ha hecho con otros. Para las siguientes fechas se tiene previsto un torneo de dominó, la esperada liga interna de softbol entre otras competencias.



# PANAMA SE CORONA CAMPEÓN DEL TORNEO MASCULINO DE FUTSAL DE CONCACAF

Por primera vez en su historia y de paso se clasificó al mundial que se llevará a cabo en Uzbekistán del 14 de septiembre al 6 de octubre de 2024.

Este será el primer torneo de la FIFA organizado por este país que entre otros 7 mostraron interés en albergar la competición, pero solo la candidatura de Uzbekistán fue oficializada y fue seleccionado como anfitrión por el consejo de la FIFA en junio de 2023.

El actual campeón mundial es Portugal, quien irá a defender la clasificación de la UEFA.

(24) veinticuatro equipos formaron parte de la contienda mundialista divididos en los siguientes cupos por conferencia con:

- AFC (Confederación Asiática de fútbol) 4 cupos
- CAF (Confederación Africana de Fútbol) 3 cupos
- CONCACAF (Confederación Norteamericana, Centroamericana y el Caribe de Fútbol) 4 cupos
- CONMEBOL: Confederación Sudamericana de Fútbol) 4 cupos
- OFC (Confederación de Fútbol de Oceanía) 1 cupo
- UEFA (Unión de Federaciones Europeas de Fútbol) 7 cupos
- CONCACAF: ya cuenta con los cuatro clasificados que lo son: Costa Rica, Guatemala, Cuba y Panamá.
- CONMEBOL: Tiene clasificados a Argentina, Brasil, Paraguay y Venezuela.
- OFC: Único clasificado Nueva Zelanda.
- UEFA: Clasificados España, Francia, Portugal, Kazajistán, Ucrania Y Uzbekistán.
- Actualmente 15 son los clasificados esperando solo los representantes de (CAF) África y AFC Asia.





# GRANDES DEL BÉISBOL AFICIONADO

## ROBERTO “FLACO BALA” HERNÁNDEZ

Un hombre récord en los campeonatos nacionales, desde que se iniciaron los campeonatos nacionales en 1944, muchas han sido las marcas y grandes hazañas deportivas, destacándose la impuesta por un lanzador santeño de muchos kilates, el cual fue lograr imponer una marca de (24) victorias al hilo durante los años 1990 a 1995.

El 1 de abril de 1990 en el Estadio Olmedo Solé de la Ciudad de Las Tablas, 405 fanáticos fueron testigos del inicio de la racha de victorias más impresionantes y difícil de igualar, para no decir imposible.

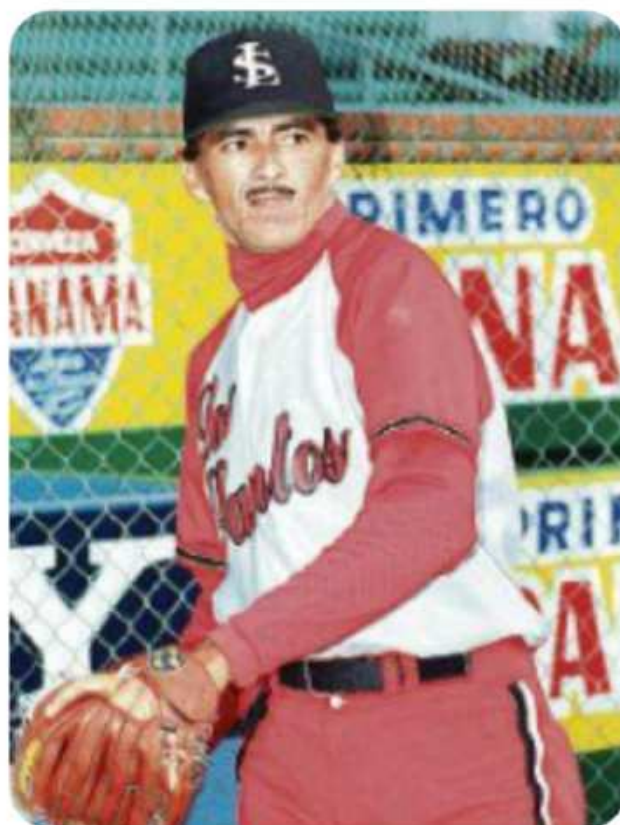
Los Santeños en esa noche vencieron a Panamá Metro por abultamiento de carreras 13 a 3, en ese encuentro el hombre de las armaduras Eliécer Cortez estaba como receptor.

Hernández dominó a la tropa metropolitana con rectas y su principal arma la bola de tenedor Los Santos se apoyaron en la ofensiva de Adolfo Herrera, Miguel Leguizamo, Eliécer Cortez que pegaron tandas de jonrones para que Los Santos se alzaría con la victoria y Hernández se mantuviera imbatible por 4 años más.

Roberto Hernández nació el 26 de julio de 1960 a los 22 años en el 1982 vistió por primera vez el uniforme de Los Santos en una categoría mayor. El camino hacia el record comenzó cuando tenía 22-20 y al culminar la hazaña tenía marca 46-20 en ese entonces solo lo superaba el zurdo Crispín Poveda (66-31).

Los cinco primeras victorias le dieron de este extraordinario lanzador en su provincia en el Olmedo Solé.

En el año 1990 termina con 8 triunfos en 1991 cosecha 4 victorias y en 1992 rompe la marca de



otro santeño Eugenio Fuentes, alzando su victoria consecutiva 13 al vencer a Veraguas por el marcador de 3-1.

La racha de victorias consecutivas del más grande lanzador de todos los tiempos en los campeonatos nacionales termina en el estadio Keni Sarracín el 29 de marzo de 1995.

“Flaco bala” murió de cáncer el 1 de abril en la ciudad de Houston donde fue aterrador por este mal Roberto Hernández es hoy recordado por los panameños como una súper estrella.





# PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE

*"Hazlo por tú salud"*





# PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE



*¿Qué es la pliometría y para qué sirve?*



La pliometría es una técnica de entrenamiento que sirve para mejorar el rendimiento del atleta, basándose en una serie de ejercicios enfocados a mejorar la fuerza, velocidad y rapidez, tal vez lo que es mejor para estos días para ejecutarla no se necesita más que un par de metros de espacio.

Este tipo de entrenamientos son tan efectivos que la mayoría de los atletas profesionales y de prácticamente cualquier disciplina incluyen en sus rutinas ejercicios de pliometría para mejorar su rendimiento. Son ejercicios que no requieren de ningún tipo de instalación, ni equipo y son muy fáciles de realizar. Es un entrenamiento de resistencia y de fuerza al mismo tiempo.

Se trata de una técnica basada en un tipo de ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, que no solo mejoran tu fuerza y tu rapidez, ayudando al cuerpo a obtener la máxima fuerza en el menor tiempo posible, sino que ayudan a mejorar la técnica de carrera e incluso a prevenir lesiones.

Si bien es importante que un entrenamiento pliométrico sea supervisado por un especialista ya que si los ejercicios no se desarrollan de la manera adecuada o si se repiten en exceso se pueden sufrir lesiones. La pliometría está muy relacionada principalmente con saltos con o sin cajas de diferentes alturas, entrenamientos explosivos de fuerzas, velocidad y resistencias conllevan al atleta a un desarrollo en sus habilidades para su desarrollo dentro de su campo de entrenamiento y de juego.



# SALUD DEPORTIVA

## El Ajo, potente aliado para la salud

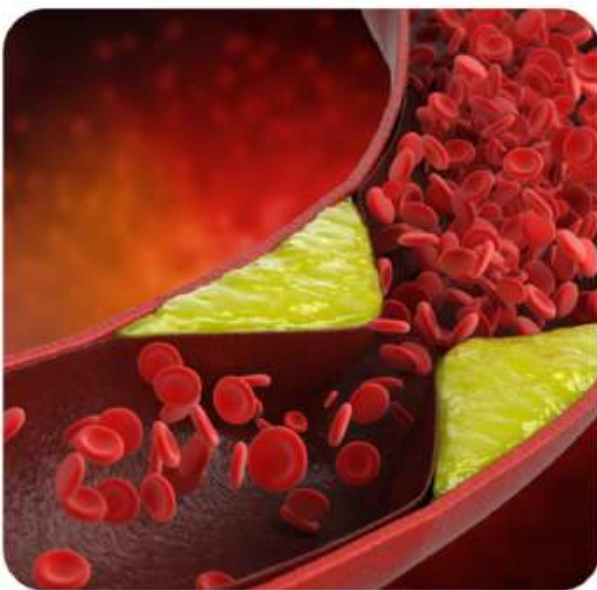
Es un ingrediente que ha sido pilar en la cocina mediterránea durante siglos, demostrando ser mucho más que simplemente un condimento sabroso. Con raíces que se remontan a Asia Central y un viaje a través de Arabia, Egipto, China y finalmente al Mediterráneo gracias a los pueblos nómadas y las rutas comerciales, el ajo no solo ha dejado su marca en nuestras recetas, sino que también ha sido un componente clave en la medicina tradicional desde tiempos antiguos.

Uno de los mayores logros del ajo es su capacidad para favorecer la salud cardiovascular. Actuando como vasodilatador, ayuda a mejorar la circulación sanguínea y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos. Además, su efecto antiagregante plaquetario puede ser útil en la prevención de enfermedades cardíacas.



Gracias a sus propiedades antimicrobianas y antibacterianas, ha sido utilizado históricamente para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones. Desde resfriados comunes hasta infecciones respiratorias, el ajo puede ser un aliado valioso en la lucha contra enfermedades infecciosas.

Con su rico perfil nutricional y sus beneficios para la salud, va más allá de ser solo un ingrediente culinario; es una herramienta valiosa en la búsqueda de un estilo de vida saludable. Aunque su fuerte olor puede ser motivo de reserva para algunos, sus propiedades medicinales indiscutibles lo convierten en un activo valioso en la promoción de una salud óptima.





# LESIONES DEPORTIVAS

## Periostitis tibial

Conocido en términos médicos como síndrome por sobrecarga de la parte media de la tibia, el dolor en las espinillas suele ocurrir en atletas que recientemente han intensificado o cambiado sus rutinas de entrenamiento. El incremento de la actividad sobrecarga los músculos, los tendones y el tejido óseo.

El término «**dolor en las espinillas**» se refiere al dolor que se extiende en la espinilla (tibia), el hueso grande que se encuentra en la parte delantera de la parte inferior de la pierna. Los dolores en las espinillas son frecuentes en los corredores, los bailarines y los reclutas militares.

En la mayoría de los casos, los dolores en las espinillas **pueden tratarse** con descanso, hielo u otras medidas de cuidado personal. Usar el calzado adecuado y modificar tu rutina de ejercicios son modos de ayudar a evitar que los dolores en las espinillas vuelvan a ocurrir.



La periostitis tibial se produce por el esfuerzo repetitivo en la tibia y los tejidos conjuntivos que unen los músculos al hueso.

Tienes mayor riesgo de tener dolor en las espinillas si:

- Eres corredor, especialmente si eres principiante.
- Aumentas súbitamente la duración, frecuencia o intensidad del ejercicio.
- Corres en terrenos desparejos, como colinas, o superficies duras, como las de cemento.
- Tienes pie plano o arco plantar alto.





# SOPA DE LETRAS CULTURAL



1. AGUILA HARPÍA

2. AMBIENTE

3. BEJUCO

4. CARRETERA

5. CEBADERA

6. CONGA

7. CUERDAS

8. DERECHOS

9. DESFILE

10. DIABLO SUCIO

11. EMPRENDIMIENTO

12. GUIRO

13. GUITARRA

14. JACK OLIVER

15. JOSÉ MANUEL LUNA.

16. MADRE TIERRA

17. MUJER

18. PAJUELA

19. PINTURA

20. PLANTACIÓN

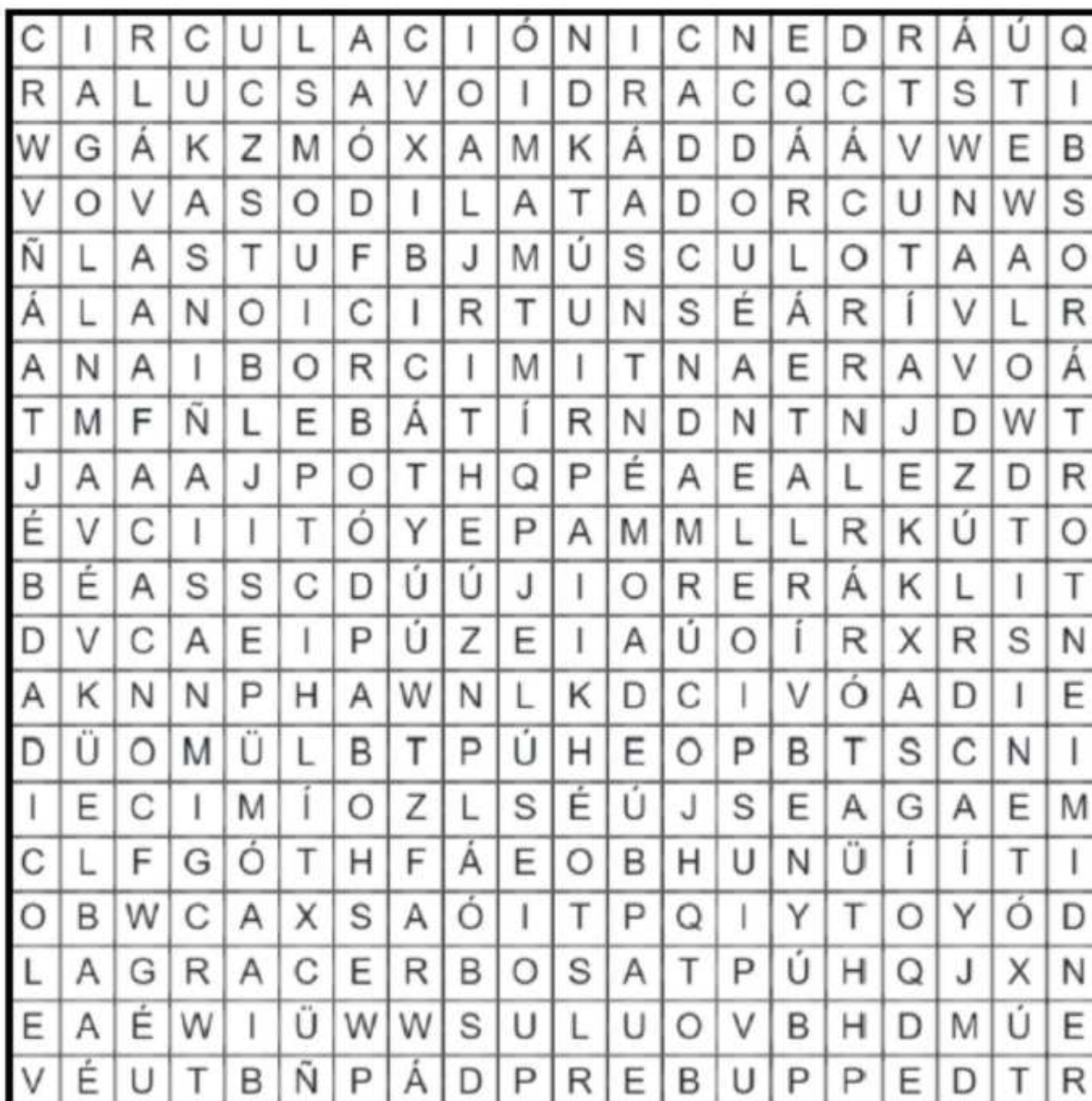
21. RURAL

22. SANDÍA

23. SOMBRERO



# SOPA DE LETRAS DEPORTIVA



- |                   |                  |                 |                   |
|-------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 1. ANTIMICROBIANA | 7. ENTRENAMIENTO | 13. PIE         | 19. TEJIDOS       |
| 2. ATLETA         | 8. FUTSAL        | 14. PLAQUETARIO | 20. TENIS         |
| 3. CARDIOVASCULAR | 9. GIMNASIA      | 15. PLIOMETRÍA  | 21. VASODILATADOR |
| 4. CIRCULACIÓN    | 10. KARLA NAVAS  | 16. RENDIMIENTO | 22. VELOCIDAD     |
| 5. CONCACAF       | 11. MÚSCULO      | 17. RUTINAS     |                   |
| 6. CORREDOR       | 12. NUTRICIONAL  | 18. SOBRECARGA  |                   |



# Estadio COS Sports Plaza



El COS Sports Plaza es un complejo deportivo propiedad de la empresa Cable Onda Sports y el Club Deportivo Plaza Amador ubicado en Metro Park, en el corregimiento de Juan Díaz en el distrito de Panamá, en la Provincia de Panamá.

Está localizado en Metro Park, Santa María cercano a PriceSmart. Su inauguración se dio el 20 de abril de 2024, con el "Clásico Nacional" entre el CD Plaza Amador y el Tauro FC por la jornada 14 del Torneo Apertura 2024. El mismo culminó con un marcador 0-3 a favor de los visitantes, con goles del colombiano Yilton Díaz (quien anotó el primer gol de la historia del complejo) y el panameño Ricardo Gorday selló el partido.

El COS Sports Plaza Metro Park es un nuevo complejo enfocado en maximizar el desarrollo deportivo local, siendo la casa del CD Plaza Amador, un histórico club de fútbol nacional.

El proyecto se erige en el sector de Santa María, Ciudad de Panamá, en el terreno donde se realizaron actos de la Jornada Mundial de la Juventud (JMJ), de la Iglesia Católica, en 2019.

El COS Sports Plaza, es un complejo deportivo que incluye en sus instalaciones una cancha de fútbol, flag football, baloncesto, voleibol, pádel, kickball, entre otras. El complejo cuenta con una amplia variedad de áreas sociales que ofrecen una experiencia gastronómica diversa, así como un Sports Bar.

Además, dispone de espacios para eventos con capacidad para albergar a más de 3,000 personas y más de 460 estacionamientos para comodidad de los asistentes. El señor Martin Chapman, es el Gerente General del COS Sports Plaza y encargado de las instalaciones deportivas.



## SABIAS QUÉ

### PAOLO ESPINO



Nació el 10 de enero de 1987, es un lanzador de béisbol profesional panameño de la Organización de los Toronto Blue Jays. Jugó en las Grandes Ligas de Béisbol (MLB) para los Cerveceros de Milwaukee, los Rangers de Texas y los Nacionales de Washington.

Comenzó su carrera profesional en 2007 con los Capitanes del Condado de Lake Single-A. Dividió la temporada 2008 entre Lake County y los avanzados Kinston Indians Single-A, registrando una efectividad de 5.54 con 68 ponches entre los dos equipos.

El 24 de diciembre de 2023, Espino firmó un contrato de ligas menores con los Toronto Blue Jays

El Día Mundial de la Tierra comenzó en los Estados Unidos en los años 70 debido a preocupaciones crecientes sobre problemas ambientales y la necesidad de hacer algo al respecto.

El senador estadounidense Gaylord Nelson lideró la creación del Día Mundial de la Tierra para hacer que la gente se diera cuenta de la contaminación y el daño al medio ambiente. Se inspiró en las protestas estudiantiles contra la guerra de Vietnam y decidió usar esa misma energía para proteger el planeta.

El 22 de abril de 1970, más de 20 millones de personas participaron en actividades en todo Estados Unidos, con marchas, limpiezas y plantaciones de árboles. Esta movilización tuvo un gran impacto y llevó a la creación de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) y a leyes importantes como la Ley de Aire Limpio y la Ley de Agua Limpia

## SABIAS QUÉ

### CONMEMORANDO EL DÍA DE LA MADRE TIERRA: UNA MIRADA A SU HISTORIA Y SIGNIFICADO





# DÍA INTERNACIONAL DE LOS MONUMENTOS Y SITIOS

El 18 de abril de cada año se celebra El Día Internacional de los Monumentos y Sitios, la cual fue una iniciativa por el Consejo Internacional de Monumentos y Sitios (ICOMOS), aprobada por la Conferencia 22ª General por la UNESCO en el año 1983.

Con la finalidad de incentivar los conocimientos de la extensa diversidad de los Patrimonios Históricos y Culturales de la Humanidad, preservándolos y protegiéndolos en todo momento. En el 2001 fue su primera celebración oficial, con el lema "Salvar nuestros pueblos históricos"

Desde ese entonces se han organizado múltiples actividades educativas y de concienciación, instituciones turísticas, educativas, culturales, históricas y, bajo la protección de la UNESCO e ICOMOS, llevando a cabo diferentes eventos como conferencias, presentaciones, y talleres. Estas actividades están diseñadas para fomentar la apreciación del patrimonio, incentivando la participación comunitaria en su preservación y destacar la diversidad del patrimonio en todos los países.

Cada año, el organizador de esta celebración proyecta un tema para las actividades que organizan sus miembros y todos aquellos que quieran ser parte de esta gran conmemoración. El tema para 2024 es: "Patrimonio resiliente ante desastres y conflictos: preparación, respuesta y recuperación".

¿Por qué es importante?

Los monumentos y sitios históricos tienen muchísimo más que expresar de lo que parece a simple vista. Estos impresionantes lugares integran profundos significados para las comunidades, complementándolas de historia, atesorando monumentos que encarnan experiencias de generaciones pasadas, hogares ancestrales y focos de biodiversidad. La protección y conservación del Patrimonio Mundial, contribuye a recordar quiénes fuimos y a inspirarnos en quiénes queremos llegar a ser y así y para asegurar que futuras generaciones puedan también aprender e inspirarse en estas historias concretas que han conformado el mundo en que vivimos.

**YARLIN HERNÁNDEZ**  
**LIC. EN TURISMO HISTÓRICO CULTURAL**





## **LA ASAMBLEA NACIONAL INAUGURA NUEVO CAJERO AUTOMÁTICO DEL BANCO GENERAL**

La Asamblea Nacional, liderada por el presidente Jaime Vargas Centellas y su secretario general Quibían Panay, coordinó la instalación de un nuevo cajero automático del Banco General en sus instalaciones.

Este proyecto, desarrollado durante abril, tiene como objetivo proporcionar un servicio ágil y conveniente tanto para los colaboradores de la institución como para los residentes del corregimiento, quienes tendrán acceso a un cajero automático operativo las 24 horas del día.

La instalación del nuevo cajero automático del Banco General en la Asamblea Nacional representa un avance significativo que beneficiará a colaboradores y residentes del área, mejorando la comodidad y eficiencia en las transacciones bancarias.





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



(507) 512-8463



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