



MARZO 2024 | N° 54

PORTAVOZ

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA
DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES

Homenaje a la Profesora Norma de Testa



DEPORTES

Entrega de donaciones deportivas
en la Isla Esmeralda

Clases de guitarra en el Centro de
Bienestar Máximino Saéz

Presentación folklórica en el Hotel
Marriot de Albrook



PORTAVOZ

MARZO 2024 / N°54

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

Corrección: Yadisel Guerra

Fotografía: Nayib Quintero / Dirección de Comunicación

Personal de apoyo: Sara Alemán

Logística: Antonio Mosquera/ José Espinosa/ Dimas Oda

Enlace Imprenta: Yadisel Guerra

Impresión: Imprenta de la Asamblea Nacional

NOTA EDITORIAL



En este mes de marzo, celebramos con orgullo el Día Internacional de la Mujer, una conmemoración que nos invita a reflexionar sobre los logros alcanzados y los desafíos que aún enfrentamos en la lucha por la igualdad de género. Es un recordatorio de la importancia de empoderar a todas las mujeres y de trabajar juntos para construir un mundo más justo y equitativo.

En esta edición, nos complace destacar las diversas actividades organizadas por la Dirección de Cultura y Deportes. Estas iniciativas no solo promueven el bienestar físico y mental de nuestros ciudadanos, sino que también enriquecen nuestra comunidad al fomentar el intercambio cultural y el espíritu de equipo.

La edición N° 54 resalta varias actividades entre ellas el gran homenaje a una mujer excepcional que ha transmitido de generación en generación sus conocimientos en cuanto a folclore se refiere, la profesora Norma H. López de Testa, como también el reconocimiento al músico ilustre Arcadio Molinar por su extensa trayectoria musical y las diferentes visitas de estudiantes de pre media y media, universidad, entre otros grupos de la tercera edad. Destacamos de igual manera el torneo de softbol que se realizó en el Estadio Santa Rita, en el corregimiento de Santa Ana, donde resultó campeón el equipo de la Asamblea Nacional. El Programa "Asamblea en tu Comunidad", la Fundación María Victoria "Guiando con Amor", y otras instituciones que dijeron presente en Isla Esmeralda, Archipiélago de Las Perlas para ofrecer una variedad de servicios y actividades beneficiosas con el deporte y la juventud.

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



REGRESO A CLASES, PADRES ACTIVADOS

Con el final de las vacaciones, se acerca el tan esperado regreso a clases. Este periodo de transición no solo marca el inicio de un nuevo semestre académico, sino también representa una oportunidad para el crecimiento personal y el aprendizaje continuo. Los padres se encuentran inmersos en la tarea de preparar a sus hijos para un nuevo ciclo escolar.

El regreso a clases puede generar emociones mixtas, desde la emoción por reencontrarse con amigos hasta la ansiedad por el trabajo académico, para nuestros hijos es muy importante mantener un diálogo abierto donde podamos conocer los sentimientos de nuestros hijos por el regreso a clases, es vital preguntarle cuáles son sus expectativas, sus preocupaciones creando un espacio para la conversación y comprensión mutua. Tomarse un tiempo para reflexionar sobre metas personales y expectativas puede ayudar a establecer una mentalidad positiva.

La clave para un regreso exitoso es la organización. Planificar y establecer horarios de estudio, actividades extracurriculares y tiempo libre contribuye a un equilibrio saludable. El uso de herramientas como agendas o aplicaciones de planificación puede ser de gran ayuda tanto como para los hijos como para los padres. Reconocer que el regreso a clases puede ser emocionalmente desafiante para algunos niños es crucial, por lo que para los padres es sumamente importante ofrecer apoyo emocional y hablar sobre las experiencias positivas pasadas en la escuela podría ayudar a aliviar la ansiedad.

Revisar y renovar materiales escolares es esencial. Asegurarse de tener cuadernos, bolígrafos, y otros útiles escolares actualizados, puede facilitar el proceso de aprendizaje. Crear rutinas diarias antes del inicio de clases ayuda a que la transición sea más suave. Horarios regulares de sueño, comida y tiempo de estudio proporcionan estructura y estabilidad.

Definir metas académicas y personales para el semestre brinda dirección y propósito, este objetivo puede abarcar desde mejorar en una materia específica hasta participar en actividades extracurriculares que amplíen el horizonte de aprendizaje. Involucrarse activamente en la educación de tus hijos es clave. Asistir a reuniones de padres de familia, conocer a los maestros y participar en actividades escolares fomenta una conexión sólida entre los padres, los niños y la escuela.

SENAN CONMEMORA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

En días pasados, el Servicio Nacional Aeronaval (SENAN) celebró el "Día Internacional de la Mujer", destacando el invaluable papel de su personal femenino, cuya valentía y dedicación fortalecen la institución y la comunidad.

En una ceremonia especial realizada en sus instalaciones en Cocolí, el SENAN rindió homenaje a todas las mujeres que contribuyen al servicio de la institución, reconociendo su esfuerzo y dedicación.

El evento contó con la presencia de Luis "Cholo" Bernal, poeta y director de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, quien recitó un hermoso poema en honor a todas las mujeres, destacando especialmente aquellas que sirven con orgullo, esmero y dedicación en el SENAN.

Además, la participación especial del cantante Domingo Guardia, con sus variadas canciones, hizo que la celebración fuera aún más especial, siendo muy bien recibida por todas las mujeres que forman parte de esta institución de seguridad.





EL MINISTERIO DE LA MUJER CONMEMORA EL 8 DE MARZO

En un emotivo acto realizado en el Hotel Marriot de Albrook, el Ministerio de la Mujer conmemoró el Día Internacional de la Mujer, resaltando sus importantes logros en la lucha por la igualdad de género.

En este significativo encuentro, se presentó el Primer Informe de Avance desde la entrada en vigor de la Ley 375 del 8 de marzo de 2023, que estableció el Ministerio de la Mujer como la principal autoridad del Estado en la promoción de políticas públicas destinadas a erradicar cualquier forma de discriminación, violencia y acoso hacia las mujeres.

Asimismo, se anunció el lanzamiento del Diplomado especializado en violencia basada en género, una iniciativa fundamental para combatir este flagelo y promover relaciones más equitativas y justas en nuestra sociedad.

Este evento estuvo animado por el Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional, quienes deleitaron a los asistentes con una emocionante presentación de bailes tradicionales interpretados por sus bailarines, acompañados por músicos que tocaron todos los temas en vivo.

El Ministerio de la Mujer reafirma su compromiso con la igualdad de género y seguirá trabajando incansablemente para garantizar un futuro más justo y seguro para todas las mujeres panameñas.

DESPACHO DE LA H.D. DALIA BERNAL Y SU EQUIPO ALCANZAN EL PRIMER LUGAR EN RECICLAJE

El martes 5 de marzo, representantes del Departamento de Responsabilidad Social de Recursos Humanos entregaron la Copa Rotativa correspondiente al mes de febrero.

Durante el evento, los colaboradores del despacho de la H.D. Dalia Bernal fueron aplaudidos por recolectar 316 libras de material reciclable el mes pasado, siendo esta la primera vez que un despacho de diputado gana este premio desde el inicio de la iniciativa del Departamento de Responsabilidad Social de la Dirección de Recursos Humanos.

La entrega del codiciado galardón, estuvo a cargo del colaborador Porfirio Ábrego, del Departamento de Imprenta y ganador en enero, quien hizo entrega a Jiovani Gómez, representante del despacho de la H.D. Dalia Bernal.

Esta actividad, que resalta el compromiso de la institución con la aplicación de prácticas ambientales responsables, fue amenizada por los músicos de la Dirección de Cultura y Deportes, aportando alegría y emoción a este evento.



TARDE DE BINGO ORGANIZADA POR EL H.D. VÍCTOR CASTILLO

El H.D. Víctor Castillo organizó una tarde de bingo para un grupo de personas de la tercera edad en Don Bosco, brindando la oportunidad de disfrutar de una jornada llena de diversión, lo que contribuyó al fortalecimiento de los lazos sociales y a la promoción de la inclusión dentro de la comunidad.

Durante este evento, se contó con la participación del programa "La Asamblea en tu Comunidad", diseñado para acercar el trabajo legislativo a distintos rincones de Panamá, y con la presencia de los talentosos cantantes de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes añadieron un toque especial a la jornada.

Los artistas Domingo Guardia y Arcadio Molinar deleitaron a los presentes con sus exitosas canciones, mientras que el director de Cultura y Deportes se unió a la celebración compartiendo décimas y entonando melodías propias, enriqueciendo aún más la experiencia para todos los adultos mayores.

Fue una tarde de domingo muy agradable y llena de diversión para los miembros de la tercera edad, gracias al compromiso y la generosidad del H.D. Víctor Castillo, lo que refleja su compromiso con la comunidad.



EL CONJUNTO DE PROYECCIONES FOLKLÓRICAS CELEBRA SU PRIMERA REUNIÓN GENERAL

El pasado jueves 14 de marzo, el Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional celebró su primera reunión general en el nuevo edificio.

Durante la reunión liderada por la licenciada Yadisel Guerra, coordinadora del grupo, se planificaron fechas de ensayos, se propusieron nuevas clases para mejorar las habilidades de los integrantes y algunos temas relevantes para futuros compromisos.

Esta reunión proporcionó un espacio donde los miembros del conjunto pudieron expresar sus opiniones, fomentando un diálogo abierto y constructivo.

Con energías renovadas, el Conjunto de Proyecciones Folklóricas se prepara para seguir cautivando a su audiencia con su talento y pasión por la música y los bailes tradicionales.





FESTIVAL DEL PAN DE LEÑA: UNA FIESTA DE TRADICIÓN Y SABOR EN EL VALLE DE ANTÓN

Con gran éxito, se llevó a cabo la segunda edición del Festival Agro Industrial Turístico Artesanal del Pan de Leña, celebrado en el Valle de Antón, que se destacó por ofrecer una amplia gama de actividades y la exhibición de productos autóctonos, resaltando especialmente la elaboración artesanal del famoso pan de leña, conocido por su sabor y tradición.

La Asamblea Nacional estuvo presente en este festival, gracias a la gestión de H.D. Melchor Herrera y la colaboración de la Dirección de Cultura y Deportes, liderada por Luis Bernal, quienes organizaron la tarima artística, que contó con una variada cartelera musical.

Los artistas de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional cautivaron al público con sus presentaciones, que incluyeron temas de salsa interpretados por Domingo Guardia y emotivas baladas de los Combos Nacionales a cargo de Arcadio Molinar.

Además, la décima y la música típica tuvieron un papel protagónico en el festival, con la presentación de Nanyi Rodríguez (semifinalista del Reto de Trovadores 2023), Irving García (ganador del Reto de Trovadores 2022) y del director Luis "Cholo" Bernal, quienes ofrecieron un espectáculo lleno de talento y controversia, ganándose los aplausos de todos los asistentes.

EXCURSIÓN DE LA TERCERA EDAD A LA ASAMBLEA NACIONAL

El H.D. Javier Sucre ha estado organizando excursiones regulares a la Asamblea Nacional, especialmente dirigidas a los residentes de su circuito.

Durante una reciente visita, un nuevo grupo de personas de la Tercera Edad del circuito 8-4, tuvo la oportunidad de explorar las instalaciones de la Asamblea Nacional y fueron recibidos por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, conformado por Dimas Oda, Analio González, Nhayib Quintero y el director Luis Bernal, quienes les ofrecieron una charla detallada sobre la historia, el funcionamiento y la estructura de este órgano del Estado.

Como muestra de hospitalidad y gratitud, el diputado Sucre y su equipo se unieron al grupo para compartir sus conocimientos y experiencias. Además, los visitantes presenciaron el pleno legislativo en acción y al concluir el recorrido, se les brindó un brindis, culminando así una experiencia inolvidable.





CELEBRANDO LA HISTORIA: 60 AÑOS DE LA PROMOCIÓN 64 DEL INSTITUTO NACIONAL

La Asociación Generación 1964 del Instituto Nacional conmemoró el pasado 19 de marzo, seis décadas desde su graduación en un emotivo evento realizado en el Salón Colibrí del Hotel Sortis.

Los acontecimientos del 9 enero de 1964 impactaron profundamente a los estudiantes del Instituto Nacional, quienes no pudieron celebrar su graduación ni vestir sus togas, recibiendo sus diplomas en la ventanilla del colegio.

En el evento, el director de Cultura y Deportes, Luis "Cholo" Bernal, compartió una poesía que resaltó la valentía de esta generación durante los eventos del 9 de enero de 1964, destacando cómo este acto de coraje contribuyó a la soberanía absoluta de Panamá, representando el mayor triunfo de su celebración y dejando un legado invaluable para las generaciones futuras.

La celebración del sexagésimo aniversario de graduación de la Promoción del 64 es un momento de reflexión y reconocimiento a la trayectoria de estos hombres y mujeres que, desde su juventud, han contribuido al desarrollo y la historia de nuestra nación.

DESTACADOS CIUDADANOS PANAMEÑOS RECIBEN LA MEDALLA FELICIA SANTIZO EN LA ASAMBLEA NACIONAL

En una sesión solemne celebrada el pasado lunes 18 de marzo en la Asamblea Nacional, se llevó a cabo la entrega de la prestigiosa condecoración de la Medalla Felicia Santizo a cuatro destacados ciudadanos panameños.

La Medalla Felicia Santizo es un homenaje a una destacada panameña colonense que dedicó su vida a fortalecer la educación y la cultura. Además, se destacó por su activismo político al postularse como primera vicepresidenta de la República por el Partido del Pueblo en 1948, acompañando al abogado Cristóbal L. Segundo.

Nolis Góndola Solís, Leticia Esther Levy Márquez, Olga Sinclair y Arcadio Cristóbal Molinar Amaya fueron reconocidos con este prestigioso galardón.

El diputado presidente, Jaime Vargas Centella, agradeció a los homenajeados por su valioso aporte al desarrollo del país y los animó a seguir comprometidos con la justicia, la igualdad y el progreso para todos.

Estamos orgullosos de tener al cantante Arcadio Molinar, en nuestra Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, su extensa trayectoria musical ha dejado una marca perdurable en la historia cultural de Panamá, impactando a múltiples generaciones con sus canciones, entre las que destaca especialmente el reconocido tema "Elisa".





CALIPSO EN HONOR A PEDRO ALTAMIRANDA

Pedro Altamiranda, un referente en la música y la publicidad en Panamá, falleció el 7 de marzo a los 88 años.

Con una carrera destacada, Altamiranda se distinguió por su pasión a la música y su habilidad para componer canciones que se convirtieron en himnos populares y políticos, tales como "Carnaval de Panamá", "El Buhonero", "Homenaje a mi pueblo", entre otros, que lo convirtieron en una figura querida y respetada en todo el país.

La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional llevó a cabo un homenaje musical en honor al cantante panameño. Se trató de un tema musical en el género de calipso, escrito e interpretado por Luis "Cholo" Bernal, acompañado por el músico Domingo Guardia bajo la producción de Nhayib Quintero.

Pedro Altamiranda será recordado por su pasión desbordante por la música y su contribución invaluable en el ámbito publicitario y de la composición, dejando un legado imborrable que resonará por generaciones.

ESTUDIANTES DEL COLEGIO ISAAC RABIN VISITAN LA ASAMBLEA NACIONAL

El martes 26 de marzo, 24 estudiantes de quinto grado del Colegio Isaac Rabin, acompañados por dos profesores, visitaron la Asamblea Nacional.

Como parte de su aprendizaje en Ciencias Sociales sobre la "Organización Política de Panamá", estos estudiantes recorrieron las instalaciones del Palacio Legislativo para complementar su conocimiento y ponerlo en práctica en una estructura de asamblea dentro de sus clases.

Esta delegación estudiantil fue recibida por colaboradores de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, entre ellos Dimas Oda, Analio González y la jefa de Cultura, Yadisel Guerra.

Durante la visita, los estudiantes tuvieron la oportunidad de observar el desarrollo de una sesión del pleno legislativo, conocer las diferentes áreas de trabajo de la Asamblea Nacional y presenciaron el homenaje que se le organizó a la profesora y folklorista panameña Norma H. de Testa.

Luego del homenaje, fueron recibidos por los diputados Raúl Fernández y Edison Broce en el pleno, donde les explicaron el funcionamiento de este hemiciclo y tuvieron la oportunidad de presenciar la sesión ordinaria del día.

Esta experiencia fortaleció la comprensión de los estudiantes sobre el poder legislativo, fomentó la práctica de la toma de decisiones y la resolución de problemas, y promovió su formación como ciudadanos responsables y participativos.



UNA MIRADA EDUCATIVA AL LEGISLATIVO: ESTUDIANTES DE DERECHO DE LA UNIVERSIDAD LATINA, CONOCEN LA ASAMBLEA NACIONAL

Un grupo de estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Latina, Sede Azuero, tuvo el privilegio de participar en una interesante visita educativa a la Asamblea Nacional.

La jornada comenzó con una charla introductoria del subdirector, Luis Flórez Karica, quien ofreció una visión general de la Asamblea Nacional. Posteriormente, los estudiantes realizaron un completo recorrido por los puntos más destacados, incluyendo el pleno legislativo, el Salón Azul y la Galería de Parlamentarias "Mujeres que se Atrevieron", así como el moderno edificio de la Asamblea.

Durante esta experiencia, la delegación fue acompañada por el equipo de la Dirección de Cultura y Deportes, compuesto por Dimas Oda, Analio González, Antonio González y Nhayib Quintero, mientras que el director Luis "Cholo" Bernal sorprendió gratamente a los estudiantes al improvisar varias décimas, añadiendo así un toque de creatividad y entretenimiento a la jornada educativa.

Un momento destacado fue la reunión con el H.D. Arnulfo Díaz, quien gentilmente les recibió en su despacho y sostuvo una conversación enriquecedora con ellos. Durante esta reunión, el Dr. Díaz ofreció a los estudiantes una visión única del trabajo legislativo, al resaltar tanto sus desafíos como sus recompensas, lo que les brindó una comprensión más amplia y humana de la labor parlamentaria.



CONTINUÁN LOS CURSOS DE VERANO DE GUITARRA EN EL CENTRO DE BIENESTAR MAXIMINO SÁEZ

Durante el mes de marzo, se han mantenido en marcha los Cursos de Verano de Guitarra en el Centro de Bienestar Maximino Sáez.

El taller de guitarra está diseñado para personas de todas las edades, desde principiantes hasta aquellos con experiencia previa en el instrumento, y se ha llevado a cabo los miércoles en un horario de 10:00 am a 12:00 pm, con la participación del instructor Francisco "Albenyto" Flores, colaborador de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional.

Este esfuerzo conjunto, refleja el compromiso continuo de la Caja del Seguro Social y la Asamblea Nacional, ya que estas actividades contribuyen a promover la cultura, fomentando la creatividad y el aprendizaje continuo en la comunidad.



“ESTRELLAS DE PANAMÁ: BIOGRAFÍAS DE TALENTO”

NORMA TERESA H. LÓPEZ DE TESTA

La profesora Norma fiel precursora, defensora y conocedora de nuestro folclor nació en la ciudad de Panamá frente al parque Tomás Herrera por accidente y estado delicado de su madre un 16 de mayo de 1934.

Desde su infancia y parte de la adolescencia vivió en las Tablas, provincia de Los Santos, al calor de sus abuelos y tías maternas de quienes recibió la influencia sobre el cultivo de las ricas y variadas manifestaciones autóctonas de la región ligada a cultores de las distintas facetas en el campo del folclor, Y en especial rodeada de entes-folk dedicadas a todo lo relacionado a la confección y ornamento del vestido regional de Los Santos.



Supo captar con solidez este conocimiento por su excepcional y brillante memoria que aún a sus 91 años de edad sigue divulgando con acendrado.

Amor patrio las vivencias folclóricas, compartiendo su criterio sobre los orígenes y autenticidad de las actividades vernaculares nacionales en exposiciones talleres, charlas, presentaciones a nivel nacional e internacional, por ello ha recibido el beneplácito reconocimiento de propios y extraños.



En su vida profesional como maestra de primaria enseñanza graduada en la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena en Santiago de Veraguas en el año 1953; luego obtuvo la licenciatura en profesorado en biología y química en la Universidad Nacional de Panamá.

En 1958, después fue becada por la OEA para asistir a Buenos Aires Argentina en un curso en el Instituto Nacional para el mejoramiento en la enseñanza de las ciencias, en 1970 y más tarde en 1998 fue seleccionada por la OEA para asistir al Perú ciudad de Huaraz a un seminario de educadores latinoamericanos en donde se le preparó en la elaboración de textos escolares, actualmente sigue trabajando en el mejoramiento de nuestra identidad folclórica como autentica folkloróloga y amante a nuestras tradiciones.



Norma Teresa Hegenbarth
López de Testa

HOMENAJE A LA PROFESORA NORMA H. DE TESTA EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

La Asamblea Nacional rindió un merecido homenaje a la reconocida profesora y folklorista panameña Norma H. de Testa en el marco del Día Internacional de la Mujer, evento que tuvo lugar el martes 26 de marzo, en la Plaza Central del Edificio Nuevo de la Asamblea Nacional.

El homenaje a la profesora Testa destacó su invaluable contribución al rescate, preservación y difusión del folklore panameño. Su incansable labor docente ha inspirado a numerosas generaciones de bailarines, músicos y artesanos, transmitiendo su pasión por las tradiciones nacionales.

La profesora Testa recibió un certificado de reconocimiento por su trayectoria, en un acto que contó con la presencia de la H.D. Corina Cano, directores, jefes de departamentos, funcionarios, invitados especiales y público en general.

Los bailarines y músicos del Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional engalanaron el evento con una presentación de diferentes bailes típicos de Panamá, entre ellos: Danzón Cumbia, Cumbia Abierta, Atravesao y un alegre Tamborito, que fueron muy aplaudidos por los asistentes.



El músico y folklorista panameño Colaquito Cortez, conocido como el "Hombre Orquesta", acompañado de la talentosa cantante Milenis Serrano, interpretaron la pieza musical "Homenaje a Santa Librada", una composición de la propia homenajeada.

Además, Luis "Cholo" Bernal, director de Cultura y Deportes, dedicó una décima a la destacada folklorista Norma, quien, conmovida, expresó su sincero agradecimiento a la Asamblea Nacional por este gesto tan significativo, así como al mencionado director por tomar la iniciativa.

Como gesto de generosidad y compromiso con la promoción cultural, la profesora Testa donó a la Biblioteca Justo Arosemena de la Asamblea Nacional varios de sus tesoros literarios titulados: "Costumbres y Tradiciones Tableñas", "Instructivo sobre el uso y la confección del vestido típico panameño y sus complementos" y "Muestrario Folklórico".



ENTREVISTA A LA FOLCLORÓLOGA NORMA LÓPEZ DE TESTA

¿Quién es Norma López de Testa?

Soy una persona de 91 años profesora de formación en la Escuela Normal. Soy profesora de Biología y Química de la Universidad Nacional. He hecho varios cursos en países como Perú, Argentina en fin, donde me han enviado a través de la OEA y la UNESCO y tengo más de 70 años de dedicarme a conjuntos y agrupaciones folclóricas de diferentes entidades gubernamentales como no gubernamentales, entre los que puedo decir el Conjunto Canajagua que fundamos en 1991 en compañía de Profesor Edgardo De León Madariaga.

¿Qué le impulso a la Profesora López de Testa a la dedicación y todo lo que tenga que ver con el folclore?

Yo me levanté en un pueblo rico en manifestaciones folclóricas y como mis tíos eran maestros rurales, ellos viajaban a los corregimientos de la provincia de Los Santos y recorrieron vivencia de nuestros campesinos y yo en Las Tablas un lugar donde las mujeres cocían, tejían y confeccionaban prendas; elaboraban coplas, décimas y diferentes manifestaciones culturales todo este entorno me impulso a identificarme con nuestro folclore que muchas se están perdiendo.

¿Mencione dentro del folclore social elementos con el que más se identifica (ejemplo, baile, la danza, la música o los vestidos, etc)?

Le dediqué mayor tiempo al conjunto Canajagua folclórico por más de 20 años allí trajimos música escrita en pentagrama de tableños como Clímaco Batista Díaz, quién entregó música colonial del pueblo de Las Tablas, con esto aprendo a bailar danzón cumbia, la contradanza, la bolcadsanza, la denezza con instrumentos como violines flautas mejoranera churuca también música como Poncho, Baldivieso, socavones.





¿Quién es el Profesor Manuel F Zárate para usted?

Un gran amigo a quién admiro por su dedicación al folclore. En una ocasión de visita en mi casa me preguntó de donde sacaba tanta música que él no conocía, y le mencioné que procedía de músicos como: Clímaco Batista, Juansito Molina, Gelo Córdoba de los cuales preservo copia de pentagramas muy útiles en nuestro folclore.

¿Quién es Edgardo De León Maradiaga?

Es una persona muy valiosa. Él se unió a nosotros en temas de música, compartió conmigo la dirección del Conjunto Canajagua.

¿En cuanto a vestidos tanto de hombres como mujeres existe una disciplina para vestidos de baile y cuáles son?

No se debe usar ni basquiña, ni chambla para bailar, son trajes entre casa de nuestras personas mayores. Hice un libro para diferenciar las polleras Santeñas de las demás polleras del país, el origen de los vestidos, como las personas de Azuero tienen procedencia Europea. La labor del traje o pollera Santeña es elaborada a mano que lo hace aún más valiosa.

¿Usted confeccionó 4 ejemplares de instrucciones dedicados al uso correcto de los vestidos típicos?

La hice con el fin de corregir la forma como deben vestirse tanto los hombres como las mujeres en temas típicos.

En la música como vestimentas existen las campesinas o montunas que son propias de las mujeres del campo y no pueblerinas. Hice 4 ediciones de libros a un módico precio para todo el público.



¿Profesora Norma de Testa usted como folcloróloga mencioneme otras personas o músicos que guarde relación con su trabajo?

Te pongo por ejemplo Braulio Escolástico Cortez, fue mi gran músico, sabía música y ponía su pentagrama en atril para tocar violín. Le siguió Miguel Leguisamo, el violín es instrumento autóctono de nuestro folclore para músico, pero lo han cambiado por acordeones cuando no debe ser.

Han cambiado las maracas, el violín, el triángulo, la churuca por instrumentos modernos lo cual pido que vuelva al original, es mi recomendación el folclore puede cambiar, pero tiene que mantener su esencia su origen nosotros no tenemos que alejarnos de lo que heredamos de nuestros antepasados.



¿Nos puede hablar de vestidos o ropas de baile?

Yo me crie desde niña en Calle de la Bolívar de allí conservamos la mencionadas basquiñas, la chambla, la pollera montuna que no se conocía y eran utilizados en los conjuntos como el Canajagua. Solo se conocía las polleras blancas y de gala, las marcadas no se conocían ni la sombreadas, ni talco en sombra.

¿Profesora cuando empieza esta faena y dedicación en tema de folclore?

Desde muy temprana edad me dediqué a este oficio y mi mayor dedicación ha sido con el Conjunto Canajagua. También con el conjunto de la Lotería Nacional, el Ministerio de Obras Publicas también el de IDAAN, como en 10 conjuntos hice incapie en las tradiciones de mi tierra.

¿Dentro del folclore social que tipos de elementos como el musical ha sido el de mayor aporte?

Yo escribí letra de danzón cumbia para un homenaje a Santa Librada e hice la música como una plegaria.

¿Profesora una pregunta para concluir, ha llevado el folclore a otras fronteras?

Yo estuve en la UNESCO invitada por la asociación de panameños residentes en Francia. Fue a través de mi vecina Yara Miranda, que es casada con un francés y presidenta en temas de folclore. Ella me invitó a Francia donde hicimos una exposición de nuestro vestido nacional. Lleve 15 polleras entre montuna y de gala, camisillas, coletas. La concurrencia admiró nuestro trabajo como el mundillo y fue muy aplaudido. Además llevé dos indígenas femeninas a poner sus molas que por cierto hasta se disgustaron porque los mexicanos llevaron trabajos de mola y hubo hasta demanda. Di una charla sobre uso de pollera.

¿Para concluir Profesora Norma si usted tuviera que plasmar un slogan que perdure para generaciones actuales y futura en dos líneas cual fuera?

Pienso que antes de morir se rescaten las tradiciones ya que las labores no se entienden, no son hechos como las tradicionales, tenemos que valorar nuestros vestidos e instrumentos musicales son el bien de nuestro folclore.





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 GANA TORNEO DE SOFTBOL

La Autoridad de los Recursos Acuáticos de Panamá, creada mediante Ley N° 23 de noviembre de 2006, es la entidad rectora del Estado instituida para asegurar el cumplimiento y la aplicación de las leyes y políticas nacionales de pesca y acuicultura. Esta institución organizó en el mes de marzo una liga de softbol donde participaron por invitación 6 entidades gubernamental entre ellas: Corte Suprema de Justicia, Municipio de Panamá, Autoridad de Aseo, Asamblea Nacional A, Asamblea Nacional B y ARAP.

El torneo se realizó en el estadio de Santa Rita del corregimiento de Santa Ana en la cual se enfrentaron todos contra todos y logró coronarse, el equipo de Asamblea Nacional A.

Con el fin de compenetrar la convivencia de los funcionarios institucionales, la liga fue todo un éxito.

Felicidades a los organizadores y a nuestros colaboradores por haber logrado este hermoso campeonato para la institución.



APOYO COMUNITARIO EN LA ISLA ESMERALDA: UNA UNIÓN DE ESFUERZOS

La Isla Esmeralda, en el Archipiélago de Las Perlas, se prepara para recibir una jornada de apoyo integral el próximo 15 de marzo, gracias a la colaboración entre instituciones gubernamentales y empresas privadas comprometidas con el bienestar social.

La Fundación María Victoria "Guiando Con Amor", junto al Servicio Nacional Aeronaval de Panamá (SENAN), lidera esta iniciativa que abarcará desde atención médica hasta programas educativos y deportivos.

Esta labor conjunta cuenta con el apoyo de aliados como Minimed, Rain Water, Minsa Capsi Las Garzas, Sume 911, Archivo Total, Lexus Librería y la Academia de Fútbol de Panamá, quienes se suman con entusiasmo a esta noble causa.



El respaldo de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, liderada por el director Luis Bernal, ha sido importante, sumándose al esfuerzo con el programa "La Asamblea en tu Comunidad". Además, gracias a las gestiones del director Bernal, se logró una significativa donación de uniformes deportivos para niños y adolescentes a través del despacho del diputado Javier Sucre, quien se ha destacado por su compromiso con el desarrollo de la comunidad.



La unión de esfuerzos demuestra que cuando trabajamos juntos, podemos marcar una diferencia real en nuestras comunidades.

Esta jornada no solo brindará ayuda práctica, sino que también fortalecerá el espíritu de solidaridad y esperanza en La Esmeralda.

El corregimiento de La Esmeralda, en el Archipiélago de las Perlas, distrito de Balboa, provincia de Panamá, con más de 500 personas dedicadas a la pesca artesanal y la agricultura, aspira a ser un destino turístico bajo el impulso del gobierno nacional.

UNIENDO FUERZAS POR LA ISLA ESMERALDA

Recientemente, se realizó una jornada de apoyo integral en la Isla Esmeralda, organizada por la Fundación María Victoria "Guiando Con Amor", con la colaboración del Servicio Nacional Aeronaval de Panamá (SENAN) y el respaldo de varios aliados comprometidos, incluyendo la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, Minimed, Rain Water, Minsa Capsi Las Garzas, Sume 911, Archivo Total, Lexus Librería y la Academia de Fútbol de Panamá.

Esta gira integral tuvo un gran impacto comunitario al ofrecer una variedad de servicios y actividades beneficiosas para los residentes, incluyendo controles de salud, programas educativos de primeros auxilios, prácticas de psicomotricidad para adultos y niños, talleres deportivos y charlas de empoderamiento para mujeres.

Destacando su compromiso con el deporte y la juventud, la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional contribuyó con la entrega de uniformes para niños y adolescentes, que fueron generosamente donados por el H.D. Javier Sucre, gracias a la gestión de Luis "Cholo" Bernal, director de Cultura y Deportes.

El éxito de esta gira conocida como #MisiónEsmeralda en el Archipiélago de las Perlas, se resalta el poder transformador que surge cuando diferentes entidades se unen en pro de un objetivo común: mejorar la calidad de vida de aquellos que más lo necesitan.





PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE

“La actividad física y el estado de ánimo”

La actividad física tiene numerosos beneficios físicos, pero... ¿y mentales? ¡Pues mucho más! De hecho, el deporte puede ser el responsable de un mejor humor, menor ansiedad y depresión o una mejor autoestima. No solamente el hecho de sentirte bien por haber cumplido con tus objetivos es responsable de que te sientas mejor después de entrenar, sino que es un asunto principalmente hormonal.

En esta ocasión les compartimos información de cómo la actividad física influye y/o mejora el estado de ánimo en las personas y hasta en los animales.



A continuación mencionamos algunas de las hormonas que se activan al momento de ejercitarnos

Las **endorfinas** son las encargadas de conectar las neuronas del sistema nervioso, convirtiéndose en la unión entre el cuerpo y la mente. Transmiten placer, felicidad, alegría y ayudan a reducir el dolor.

La **dopamina** está relacionada con emociones gratificantes como la alegría, la confianza, el entusiasmo o el optimismo. Cuando gozamos de altos niveles de esta hormona, nos encontramos más en calma, tenemos paciencia y un humor estable.

La **serotonina** regula las emociones negativas como la ira, la ansiedad, el enfado, el miedo... pero también las positivas, como la alegría o el entusiasmo. Unos niveles adecuados de serotonina son responsables de buen humor, una mayor motivación y deseo sexual.

La **noradrenalina** favorece la atención, el aprendizaje la sensibilidad ante las emociones y la sociabilidad. Cuando los niveles son altos, facilitan la memoria, la vigilancia y el deseo sexual. Además, al aumentar la temperatura corporal, facilita la relajación y un mejor estado de ánimo.

Entre algunos de sus beneficios podemos mencionar: **disminuye la depresión, la ansiedad y el sentimiento de vacío, favorece el sentir físico y mental y la buena sensación de haber cumplido con los objetivos personales.**

Antes de hablar de los beneficios de los ejercicios de rotación para las articulaciones, es importante especificar qué son las articulaciones. Se trata de las uniones entre los huesos y su objetivo es hacer que el esqueleto sea flexible; sin las articulaciones, moverse sería prácticamente imposible. El cuerpo tiene distintos tipos de articulaciones, que se clasifican según la amplitud de los movimientos que puedan realizar:

Articulaciones Inmóviles: como la bóveda craneal o las que permiten que los dientes se mantengan fijos en las mandíbulas.

Articulaciones Cartilagosas: tienen un movimiento limitado y se unen por cartílagos, como las articulaciones de la columna vertebral.

Articulaciones Sinoviales: pueden moverse en muchas direcciones, (rodillas, muñecas, codos, caderas, hombros y tobillos... Estas se caracterizan por estar llenas de un líquido llamado sinovial, que funciona como lubricante y permite que estas articulaciones se muevan con facilidad.



A menudo, cuando se hace ejercicio, se busca fortalecer los músculos y se deja de lado a las demás partes que hacen posible el movimiento de todo el cuerpo. Es verdad que los ligamentos, tendones y articulaciones se fortalecen de manera mucho más lenta que lo que lo hacen los músculos, pero eso no quiere decir que no se puedan practicar ciertos ejercicios para mejorarlas.

A los ejercicios de rotación de las articulaciones se les denomina ejercicios de movilidad articular. Este tipo de ejercicios, que debería estar presente en todas las rutinas de entrenamiento, consiste en realizar, como su nombre indica, rotaciones en las articulaciones principales del cuerpo ya que son las que más se utilizan durante el entrenamiento. Estas serían las caderas, la cintura, la espalda, el cuello, las rodillas y los tobillos.



LESIONES DEPORTIVAS

Fractura de tibia y peroné

Es una lesión frecuente en traumatismos que llamamos de alta energía como accidentes deportivos, accidentes de tráfico etc...

Es importante una correcta evaluación de la fractura para realizar el mejor tratamiento de la fractura, de esta forma se puede garantizar una buena recuperación final.

Son los dos huesos que forman la pierna, desde la rodilla hasta el tobillo, la tibia es mucho más grande y estructuralmente más fuerte que el peroné.

Permiten la transmisión de fuerzas desde la rodilla hasta el tobillo y de esta forma participa activamente en la marcha.

En los casos de traumatismos directos sobre la tibia o el peroné o en los casos de traumatismo indirecto como caídas, se puede producir una fractura de tibia y/o peroné.



Tratamiento de la fractura de tibia y peroné.

Inicialmente se aconseja realizar un tratamiento mediante inmovilización de la pierna para estabilizar la fractura. En el caso de fracturas cerradas se aconseja una férula de yeso.

En el caso de fracturas abiertas grado II o III se aconseja un fijador externo para el tratamiento de las partes blandas.

Es importante iniciar el tratamiento antibiótico en las fracturas abiertas para prevenir la infección ósea.

UN CORREDOR "A TODO TERRENO"

Es una travesía de **55 kilómetros** que comprendía desde El Valle de Antón hasta Playa Blanca en recorrido por varias horas en una categoría abierta con 200 personas.

El Reto del Indio es una carrera ultra sin fines de lucro que se hace en el verano de Panamá y atraviesa el istmo de océano a océano saliendo desde las arenas del mar caribe en la provincia de Colón cruzando las montañas de Panamá Oeste y Coclé hasta llegar a Playa Blanca en Océano Pacífico.



Es un recorrido de **12 horas** a prueba de resistencia, en esta competición.

Con la destreza del atleta en resistencia maratónica **Alberto de Gracia**, colaborador de la **Dirección de Cultura y Deportes** de la Asamblea Nacional, nos enorgullece con su participación obteniendo una prestigiosa y destacada posición dentro de los **200 competidores**.

Alberto demostró una vez más su dedicación y pasión por el deporte, al completar el desafío con valentía y determinación. Su arduo entrenamiento y su espíritu competitivo lo llevaron a sobresalir entre los participantes, convirtiéndose en un verdadero ejemplo de perseverancia y fortaleza.

"ESTRELLAS DE PANAMÁ: BIOGRAFÍAS DE TALENTO"

Blas Antonio Miguel Pérez Ortega

Exfutbolista panameño nacido en la Ciudad de Panamá el 13 de marzo de 1981, jugaba la posición de delantero,

Blas comenzó su carrera en casa, jugo de 1998 a 2000 en Panamá Viejo F.C. en el torneo llamado ANAPROF donde obtuvo el campeonato. Luego de su gran desempeño fue fichado en 2001 a 2002 al Árabe Unido siendo uno de los mejores jugadores del equipo. Fue al extranjero vistiendo la camiseta del Nacional de Uruguay, Club Histórico en dicho País.

Fue un referente en el ataque panameño, debuto en la selección sub-20 con 17 años de edad jugo sub-21 y sub-23 (torneo pre-olímpico de México) y en la mayor con la selección absoluta panameña jugo eliminatorias de la confederación en 2004 logrando un pase para disputar la hexagonal final , en 2003 jugo en el fútbol colombiano para el Envigado FC, en 2004 va al club centauro Villavicencio de la primera B de Colombia , obteniendo el título de goleador con 29 goles , en 2005 pasa al Deportivo Cali, en 2006-07 es trasladado al deportivo Cúcuta en la temporada 2007 participa de la Copa Libertadores y queda goleador de la copa con 8 goles , en ese mismo año pasa como nuevo jugador del Hércules de Alicante de la segunda división de España . En 2008 ficha por el Tigres FC, 2009 Jugo para el Pachuca y AL Wasl en 2010 juega para Club León, San Luis FC.2011 CF Indios de 2012-2015 al FC Dallas En Los Estados Unidos.

En 2016 Se va a Vancouver WhiteCaps y en su etapa final regresa al árabe unido en 2017, entre ese año juega en el Blooming de Bolivia y el municipal de Guatemala. Blas ha tenido un largo recorrido futbolístico participando en 5 copa de oro obteniendo un subcampeonato, disputo en el mundial de Rusia 2018, luego del mundial anuncia su retiro.



En la actualidad es el segundo goleador histórico de la selección panameña con 42 goles en 122 partidos detrás de Luis tejada que tiene 43 goles en 108 partidos, el superatón como le apodan Blas, se encuentra en la posición 126 del futbolista con más de 40 goles en selección nacionales.

SOPA DE LETRAS CULTURAL



1. ABANDERADO
2. ACTUACIÓN
3. ARTESANO
4. CONGO
5. CREATIVIDAD

6. CUTARRA
7. ESCENA
8. ESCOBILLAO
9. FOLKLORISTA
10. ISLA ESMERALDA

11. JAZMÍN
12. MEDALLA
13. MUJER
14. MURAL
15. NORMA

16. PAJUELA
17. PATRIMONIO
18. RECICLAJE
19. TEATRO
20. TELÓN

SOPA DE LETRAS DEPORTIVA



- | | | | |
|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 1. ALCALDÍA | 6. DEPORTIVO | 11. INFANTIL | 16. SELECCION |
| 2. ÁNIMO | 7. ESTADIO | 12. JORNADA | 17. SUPERRATÓN |
| 3. ARTICULACIÓN | 8. ESMERALDA | 13. MUNDIAL | 18. TALENTO |
| 4. COLISEO | 9. FORTALEZA | 14. PERONÉ | 19. TALLERES |
| 5. CORREDOR | 10. HEXÁGONAL | 15. ROTACIÓN | 20. TIBIA |

Estadio “Andy” Alonso

Ubicado en la Calle 11 y media Parque Lefevre , fundado el 22 de octubre de 1981, el estadio Andrés ‘Andy’ Alonso es un coliseo de lujo, tanto para los residentes de este corregimiento, como para los visitantes.

Las pequeñas ligas de Parque Lefevre nacieron en este corregimiento mucho antes de la construcción del estadio Andrés “Andy” Alonso, cuando ese terreno era un lote baldío y desde su fundación hasta la fecha una de las mejores instalaciones deportivas de la ciudad capital.



Con la inauguración del estadio, las ligas infantiles de este corregimiento tomaron un auge sin precedentes y esto fue ratificado en los torneos sectoriales de la provincia de Panamá.

Se hicieron mejoras considerables al legendario estadio “Andy Alonso”, como parte de los trabajos de renovación de esta instalación deportiva, entre esas mejoras podemos mencionar:

Diseño e instalación de sistema de riego para grama sintética.

- Construcción de nueva área de baños y vestidores.
- Nuevos “dogouts”.
- Ampliación de jaula de bateo
- Diseño construcción de la gradería principal con techo,
- Muro perimetral con cerca de ciclón para contención.
- Graderías laterales
- Luminarias con instalación de cableado
- Instalación de un tablero electrónico.
- Diseño y construcción de cabina de transmisión.
- Estacionamientos externos.

SABIAS QUÉ

19 de marzo

DÍA DEL ARTESANO

Una fecha dedicada a honrar la creatividad y destreza de quienes dan vida a obras únicas con sus manos.

Instituido por Ley 11 el 22 de febrero de 2011, este día es un tributo a los artesanos y artesanas de todas las regiones del país, reconociendo su invaluable contribución a la cultura y el patrimonio panameño.

A nivel internacional, también se conmemora el arte y la labor de aquellos que, con sus manos, dan vida a piezas cargadas de tradición, creatividad y memoria.

Esta fecha no solo busca exaltar el talento y la imaginación de los artesanos, sino también promover su trabajo y fomentar el aprecio por lo artesanal en nuestra sociedad.

Esta celebración coincide con la celebración del Día de San José, reconocido como el patrono de los artesanos por su oficio de carpintero.

Desde la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, extendemos nuestras felicitaciones a todos los artesanos panameños por la gran labor en su día.



SABIAS QUÉ

Joselyne Edwards

Nació el 29 de septiembre de 1995, en la Ciudad de Panamá, una artista marcial mixta que compite en la división de peso gallo de Ultimate Fighting Championship.

Empezó a boxear cuando tenía 13 años, y tras cuatro años de boxeo, empezó a hacer MMA cuando tenía 17 años. Había visto la UFC en la televisión en su natal Ciudad de Panamá, pero no conocía ningún gimnasio que la impartiera. Entonces empezó a hacer jiu-jitsu y después de seis meses debutó en MMA.

Compiló un récord de 9-2 en la escena regional, ganando el Campeonato de Peso Gallo Femenino de la UCC en su tierra natal de Panamá y defendiéndolo dos veces. En 2018, se trasladó a su campamento a Estados Unidos, donde derrotó a la ex luchadora de Bellator Jessica Middleton por TKO el 18 de mayo de 2018 en The Fight Series. Luego derrotaría a la muy promocionada prospecta Brenda Gonzales en KOTC: Aggressive Lifestyle el 1 de septiembre de 2018 por sumisión, en el proceso ganando el Campeonato de Peso Gallo de KOTC.

CHAVELITA PINZÓN

LA MEGA FLOR DE PANAMA

El pasado martes 19 de marzo, el folclore panameño amanece con un profundo dolor con la pérdida a sus 93 años de Cecilia María Pinzón Vergara, conocida como “Chavelita Pinzón”.

Chavelita Pinzón fue licenciada y profesora en filosofía y letras con especialización en pedagogía de la Universidad de Panamá y se caracterizó por impulsar la enseñanza de los bailes típicos a los niños y por ser una de las primeras personalidades en incursionar en la danza típica, desde el antiguo Instituto Nacional de Cultura.

Muchos de sus estudiantes hoy la recuerdan como una persona dedicada y apasionada por enseñar los bailes más tradicionales de nuestro folclore. Fue pionera en las expresiones artísticas del baile, folclórico infantil y logró enseñar a las pequeñas danzas típicas como El Punto, la cumbia, el tamborito, la mejorana, y distintos bailes emblemáticos a nivel nacional.

Para el año 1957 Chavelita Pinzón participó en el Festival de la voz, el canto y el baile folclórico en Buenos Aires Argentina obteniendo el primer lugar como vocalista con el tema “Dice que me quiere”.

Esta dirección lamenta con profundo dolor esta pérdida y se une a los mensajes de condolencias para los familiares de Chavelita Pinzón.

Descansa en paz Chavelita Pinzón.



En memoria de



Cecilia Maria Pinzón Vergara
"Chavelita"

13 de febrero de 1931 - 18 de marzo de 2024



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



(507) 512-8463



Dcultura@asamblea.gov.pa