

Edición 1 | Julio 2021

PANAMA

en seis letras

“The essence of a country that has everything”

Folclore

/Folklore

Manifestaciones folclóricas
de nuestros pueblos

/Folkloric manifestations of our people.

Fogón de leña

/Firewood stove (Fogon)

Comida típica panameña

/Typical Panamanian food.

Nuestra identidad

/Our Identity.

Una ventana a la
diversidad cultural

/A window to a cultural diversity.

COCLÉ POR DENTRO

/Cocle inside

Echa un vistazo a la lista de
destinos que jamás olvidarás

/Take a look to the list of unforgettable
destinations.



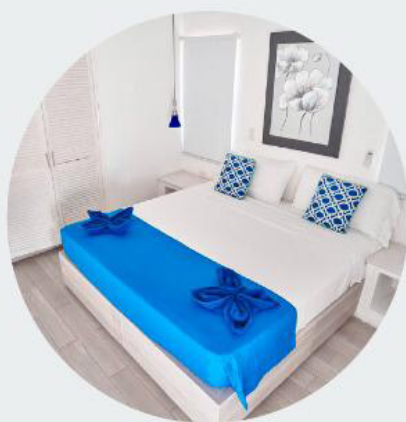
Proxima edición : Provincia de Colón



Las Sirenas

HOTEL & BOUTIQUE
Santa Clara

- Descanso
- Bodas
- Cumpleaños
- Aniversarios
- Vacaciones familiares
- Momentos especiales



Reservas:

Teléfono: + 507 – 65502500

Dirección: Km 113 Carretera Interamericana,
Rio Hato, Coclé, Panamá.

Instagram: [sirenasbeachfrontcabins](#)



Nuevas aventuras en Televisión y Redes Sociales



PAUTA EN TELEVISIÓN

Destacamos tu proyecto en televisión nacional:
con retransmisiones semanales.
Divulgación de sus videos en alta resolución.
Cuñas y videos de promoción.



REPORTAJES - ENTREVISTAS

Grabación de instalaciones con entrevistas a los
actores principales, públicos o privados, tomas
aéreas con Drone, Cobertura Fotográfica Comercial
en alta resolución y divulgación en redes sociales.



PRODUCCIÓN DE VIDEOS TV/REDES

Creamos tus videos con equipo tecnológico actualizados.
Transmisión Streaming a redes sociales, página web y
plataforma zoom para conferencias y eventos.



AVENTUREROS PANAMA



aventureros_pa



6211-5103



AVENTUREROS PANAMA



RESALTANDO LOS SITIOS TURÍSTICOS



Domingos 9am



Julio / July 2021

Contenido Content



En portada / On the front page

El Profesor Valentín Ubarte, viste el traje típico de la danza del cucuá.

Professor Valentin Ubarte wears the typical costume of the Cucua dance.

5. Coclé: "Tu destino turístico en Panamá"

Coclé: "Your tourism destination in Panama"

Coclé posee circuitos turísticos que podemos visitar en un día. Por su grandiosa posición geográfica, Coclé cuenta con rutas que conectan desde el Valle de Antón, brindando un recorrido por cada uno de sus distritos culminando en el distrito de la sal y el azúcar: "Aguadulce"

Cocle has tourist circuits that we can visit in one day. By its great geographical position, Cocle has routes that connect from El Valle de Anton, offering a tour on each of its districts culminating in the salt and sugar district: "Aguadulce"

9. Hablando de lo nuestro

Talking about our customs

La identidad es eso que nos caracteriza, lo que nos distingue, lo que nos hace diferentes y puede ser personal, comunitario, regional, provincial, nacional.

Identity is what characterizes us, what distinguishes us, what makes us different and can be personal, community, and regional, provincial, national.

13. Muca o muquilla

Muca or muquilla

Denominada como muca o muquilla es un platillo tradicional que solía ser consumido por los trabajadores del campo para que los productos rindieran y los llenara por todo el día.

Known as muca or muquilla, it is a traditional dish that used to be consumed by field workers so that the products would yield and satisfied them throughout the day.

17. Los Cucuá

The Cucua

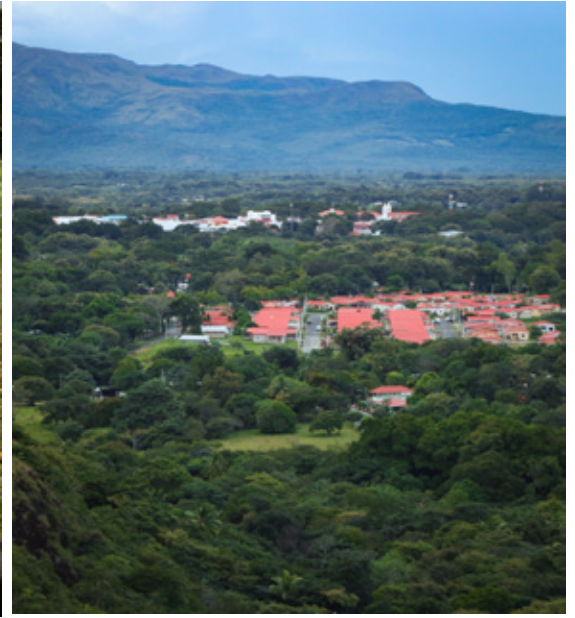
Esta danza consiste en una readaptación social producto de la cultura colonial y la iglesia a la que se fueron sumando la influencia de los diversos grupos negros traídos en condición de esclavos y quienes en gran proporción desplazaron al servidor indígena.

This dance is in one rehabilitation social product of the colonial culture and church to which there were added the influence of various black groups brought in slave condition and who in large proportion moved to the server indigenous.

Contenido

Content

Volumen 1



21. Nomé: Historia o leyenda *Nomé: history or legend*

Los españoles por su deseo de oro llegan a la ciudad de Panamá, se enteran de las riquezas del cacique Nomé y codician toda su fortuna atacando al pueblo.

Because of their desire for gold, the Spanish arrive to Panama City, they find out about Cacique Nomé's wealth and they covet all his fortune by attacking the town

24. Hablemos de la ciudad de Natá *Let's talk about the city of Natá*

Los historiadores han demostrado que fundar ciudades fue decisivo para la conquista de las nuevas tierras.

Historians have shown that founding cities was decisive in the conquest of the new lands.

29. Artesanías y tradiciones *Crafts and Traditions*

El sombrero pintao ha logrado promoverse como un producto muy atractivo o una joya panameña.

The pintao hat has managed to promote itself as a very attractive product or a Panamanian jewel.

Editorial

No cabe duda, el turismo ha sido uno de los sectores económicos más sacudidos, a nivel mundial, por esta pandemia generada por la COVID 19. No obstante, esta ha servido para que nos reinventemos y juntos salgamos a superar toda circunstancia, mejorando nuestra hospitalidad, transformando lo negativo por una actitud positiva, rediseñando nuestros productos turísticos y elevándolos a una experiencia emocionante y de aprendizajes.

Panamá en seis letras es una propuesta que aviva la esperanza, la confianza y la empatía que, a pesar de todos los escenarios sufridos por esta crisis mundial, muestra que Panamá sigue siendo la esencia de un país que lo tiene todo.

A través de esta revista digital, usted podrá apreciar un contenido inédito de rincones que conservan historia, naturaleza, experiencias de sus ancestros, de su vida cotidiana y todo elemento que los convertía en una sociedad trascendental. Por otro lado, te llevará a visualizar espacios de un país moderno, lleno de vida, de colores y sabores.

Para esta primera edición, hemos seleccionado la provincia de Coclé y recrear un viaje por sus atractivos turísticos, su gastronomía, historia y cultura. Además, de los encantos de sus artesanías, folclore, y personajes históricos que hacen de esta provincia, en el territorio central de la República de Panamá, sea considerada como una tierra relativamente autosuficiente por lo que ofrece riquezas naturales, culturales y una gama amplia de servicios e instalaciones.

Esperamos que esta publicación creada por la Cooperativa de Turismo, Coclesana de Turismo, (COCOTUR R.L.) sea del agrado de todos sus lectores. Al mismo tiempo, mejoremos el turismo interno, elevándolo a uno de los mejores de la región.

Without doubt, the tourism has been one of the more shaken economic sectors around the world, because of the pandemic generated by the COVID 19. However, this has been useful to reinvent ourselves and together get out overcoming all circumstances, improving our hospitality, transforming a negative attitude by a positive one, redesigning and elevating our tourist products to an exciting and learning experience.

Panama in six letters is one proposal that revives hope, confidence and empathy that, in spite of all the scenarios suffered by this worldwide crisis, shows that Panama continues been the essence of a country that has everything.

Through this digital magazine, you can see unheard content of places that preserve history, nature, ancestors' experiences, of their daily life and all elements that turned into one transcendental society. On the other hand, it will take you to visualize spaces of a modern country, full of life, colors and flavors.

For this first edition, we have selected the province of Coclé and recreate a trip through its tourist attractions, its gastronomy, history and culture. In addition, the charms of its crafts, folklore and historical characters that make of this province, the central territory of the Republic of Panama, considered as one land relatively self-sufficient for what it offers wealth natural, cultural and a wide range of tourism services and facilities.

We hope that this publication created by the Cooperativa de Turismo (In English language: The Coclesan Tourism Cooperative), Coclesana de Turismo, (COCOTUR R.L.) should be liked by all readers. At the same time, we improve the internal tourism, elevating it to one of the best in the region.



Abraham T. Girón Gil
Managing Director
"Panama in Six Letters"





Liliana Martínez

COCLÉ: “Tu destino turístico en Panamá”

Coclé: "Your tourism destination in Panama"

Increíble, ¿tienes que conocerlo! A 200 kms de la ciudad de Panamá, se encuentra Coclé, deslumbrante espejo de montañas y playas acompañados de sus grandes complejos hoteleros, ya posee hermosos paisajes, además de abundante naturaleza.

Dentro de esta provincia se encuentran esos grandes artesanos que, con sus maravillosas técnicas de elaboración hecha a mano, confeccionan el reconocido Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de Coclé y de Panamá "el sombrero pinta' o"

También cuenta con mucha historia en cada una de sus montañas que forman parte de la región coclesana, siendo así de suma relevancia para cada una de las comunidades que hoy día la habitan ya que conserva cada una de las tradiciones que dejaron los primeros pobladores, sin olvidar que son protectores de la gran biodiversidad en cada una de sus imponentes macizos; siendo así, cabe resaltar que en Coclé se encuentra "el corazón de Panamá": el Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera, considerado el Corredor Biológico Mesoamericano del Atlántico Panameño, donde se destaca la gran diversidad biológica dado que en este sitio es donde existen especies de plantas y animales únicas en el mundo y otras todavía desconocidas; de gran relevancia destacar que el turismo científico de naturaleza es muy desarrollado en este parque.

Así como esta inigualable área protegida, podemos encontrar alrededor de Coclé unas 18 áreas naturales de las cuales algunas son accesibles a visitar con la debida compañía de los guías ya que no todas son fáciles de desentrañar.

Sin duda alguna, si visitas Coclé no puedes dejar de pasar por el punto geográfico ubicado en Penonomé, este distrito es denominado como la ciudad histórica de esta provincia; a considerar sitios como la plaza central, la cual está acompañada por el barrio de San Antonio conocido como el casco antiguo de la ciudad y a su vez preciada como la capital histórica, por cada una de las gestas históricas que se dieron en este distrito.

Esta provincia cuenta con 6 distritos turísticos de los cuales Antón es destacado por ser el primer municipio turístico de Coclé, al poseer playas y su Riviera pacífica. Coclé posee circuitos turísticos que podemos visitar en un día. Por su grandiosa posición geográfica, Coclé cuenta con rutas que conectan desde el Valle de Antón, brindado un recorrido por cada uno de sus distritos culminado en el distrito de la sal y el azúcar: "Aguadulce" La experiencia turística en esta provincia sustenta que, de los 15 tipos de turismo que existen, aquí se pueden realizar 12 de ellos, fácilmente ejecutables en cada uno de sus distritos al igual que en algunas rutas turísticas de las muchas que te puede ofrecer.

Coclé: "Your tourism destination in Panama"

Incredible, you have to know it! 200 km from Panama City, is Coclé, a dazzling mountains and beaches mirror accompany the large hotel complexes, it has beautiful landscapes, as well as abundant nature.

Within this province are those great artisans who, with their marvelous techniques of handmade elaboration, make the recognized Intangible Heritage of Humanity of Coclé and Panama "the pinta'o hat"

It also has a lot of history in each of its mountains that are part of the Coclesan region, thus being of great relevance for each of the communities that inhabit currently since they preserves each of the traditions left by the first settlers, without forgetting that they are protectors of the wide biodiversity in each of its imposing massifs; Being like this, it should be noted that Coclé is home to "the heart of Panama": the Omar Torrijos Herrera General Division National Park, considered the Mesoamerican Biological Corridor of the Panamanian Atlantic, where the great biological diversity stands out since in this site is where there are species of plants and animals unique in the world and others still unknown; It is very important to note that scientific nature tourism is highly developed in this park.

As well as this unique protected area, we can find around Coclé about 18 natural areas of which some are accessible to visit with the proper company of the guides since not all of them are easy to visit.

Undoubtedly, if you visit Coclé you cannot avoid to pass by the geographical point located in Penonomé, this district is called the historic city of this province; it's important to consider places such as the central square, which is accompanied by the neighborhood of San Antonio known as the old part of the city and also recognized as the historical capital, for each one of the historical deeds occurred in this district.

This province has 6 tourist districts of which Antón is noted for being the first tourist municipality of Coclé, having beaches and the Pacific Ocean.

Coclé has tourist circuits that we can visit in one day. By its great geographical position, Coclé has routes that connect from El Valle de Antón, offering a tour on each of its districts culminating in the salt and sugar district: "Aguadulce"

The tourist experience in this province supports that from the 15 types of tourism that exist, 12 of them can be found here, easily executable in each of its districts as well as in some of the many tourist routes that can offered to you.



Turismo religioso: Natá, encontraremos una de las joyas más antigua del hemisferio occidental que la Basílica Menor de Santiago Apóstol. De igual manera podemos realizar este tipo de turismo en Antón, Penonomé y Ola.

Turismo ecológico: este tipo de turismo se puede realizar en Olá, La Pintada, Penonomé y Antón.

Finalmente, no podemos dejar de mencionar el turismo más antiguo: el de sol y playa; este se puede realizar en Farallón, Antón, y es un destino donde se puede vivir una experiencia de estar disfrutando de sus hermosas playas con aguas translúcidas y arenas blancas, y en ellas, en la actualidad y particularmente entre los meses de julio y octubre, podemos apreciar la migración de ballenas jorobadas, avistamiento que se puede apreciar en las afueras de la isla de Farallón, para los habitantes de la región coclesana es importante los ecosistemas marinos son de suma relevancia, ya que tiene una extensión desde Antón hasta Aguadulce.

Recuerden, no dejes de visitar Coclé provincia de gente buena, extraordinaria, trabajadora y servicial por lo cual: **"Coclé es un destino turístico inigualable ubicado en el corazón de Panamá"**

Religious tourism: Nata, we can find one of the oldest jewels in the western hemisphere that is the Minor Basilica of Santiago Apostol. In the same way we can carry out this type of tourism in Anton, Penonome and Ola.

Ecological tourism: This type of tourism can be performed in Ola, La Pintada, Penonome and Anton.

Finally, we cannot let to mention the oldest tourism: the sun and beach one; This can be done in Farallon, Anton , and it is a destination where you can live an experience of enjoying its beautiful beaches with translucent waters and white sands, and in them, currently and particularly between the months of July and October , we can appreciate the migration of humpback whales, sighting that can be seen on the outskirts of the island of Farallon, to the inhabitants of the Coclesana region it is important that the marine ecosystems are of great relevance, since it has an extension from Anton to Aguadulce. Remember; don't forget to visit Cocle, a province of good, extraordinary, hard-working and helpful people, for which reason: **"Cocle is a unique tourist destination located in the heart of Panama."**



**Arborismo
Senderismo
Cuerda**

+507 6919-2469

Finca Palma Bellota

Venta de artículos artesanales y de recuerdos.
Venta de café procesado artesanalmente,
verduras y frutas de la región.
Senderos, cultura e historia del pueblo.
Gastronomía de la región.



WhatsApp: +507 60015944
Instagram: fincapalmabellota

Ubicación: Comunidad del águila,
vía principal hacia el Valle de Antón,
provincia de Coclé,
República de Panamá.



**LEIVY'S
TOURS**

Turismo nacional e internacional

¡18 años compartiendo
experiencias vivenciales!



Resaltando nuestras tradiciones, costumbre y folclore.

Facebook: leivys tours
Instagram: leivys tours
Teléfonos: + 507 9962697

WhatsApp: + 507 65488984
Dirección: Chitré, Herrera, Panamá



HABLANDO DE LO NUESTRO

Talking about our customs

POR VASCO FRANCO Q.E.P.D.
By Vasco Franco R.I.P



San Antonio, Penonomé

Hace unos años, cuando se nos dio la idea de celebrar la fundación del pueblo de indios de San Juan Bautista de Penonomé, hicimos el ejercicio de buscar algún elemento que nos hiciera diferente a los pueblos del interior de nuestro país. Sin saberlo, iniciamos esa larga y difícil tarea de definir nuestra identidad.

La identidad es eso que nos caracteriza, lo que nos distingue, lo que nos hace diferentes y puede ser personal, comunitario, regional, provincial, nacional. Existen diferentes formas de ver y definir la identidad, sin embargo, nos preguntamos, ¿para qué nos sirve? Porque la identidad no nos hace ni mejores ni superiores, solo nos hace diferentes. Estos rasgos comunes de un lugar, una comunidad, ciudad o pueblo, que los hace únicos por su forma de ver el mundo o por la ropa que usan o por sus cantos o por su paisaje, la comida, sus fiestas, su clima, la nobleza de la gente o la maldad, es lo que le da a ese espacio de la geografía del mundo un carácter especial, un sabor definido, exclusivo, auténtico y por tanto interesante.

A few years ago, when we were given the idea of celebrating the founding of the Indian town of San Juan Bautista de Penonomé, we did the exercise of looking for an element that would make us different from the peoples of the interior of our country. Without knowing it, we began that long and difficult task of defining our identity.

Identity is what characterizes us, what distinguishes us, what makes us different and can be personal, community, and regional, provincial, national. There are different ways of seeing and defining identity, however, we ask ourselves, what is it for? Because identity does not make us better or superior, it only makes us different.

These are common features of a place, a community, city or town, which make them unique for their way of seeing the world or for the clothes they wear or for their songs or for their landscape, the food, their festivals, their climate, the nobility of the people or evil, is what gives that space of the geography of the world a special character, a definite, exclusive, authentic and therefore interesting flavor.

“

La identidad no nos hace ni mejores ni superiores, solo nos hace diferentes”.

Vasco Franco

La identidad no es algo que se construye de un momento a otro, es inherente a la persona o a las cosas o al espacio, al grupo, forma parte del “ente”, del quehacer humano, social, del sitio, de la cotidianidad y que poco a poco, y sin darnos cuenta, nos va llenando de significado, de orgullo, de rareza, de particularidad, de marca identitaria.

Eso que hemos construido o cuidado a lo largo del tiempo, que forma parte de nuestra herencia social, cultural, geográfica se puede tornar un elemento importante para el desarrollo de la actividad turística y para el bienestar económico de la comunidad.

Hay eventos nacionales que han logrado distinguirse por su identidad, ejemplo, los Carnavales en Las Tablas con sus tunas o los de Penonomé con su paseo de balsas, el Festival de la Mejorana en Guararé y su desfile de carretas, el Festival del Manito, el del Cucuá, el de la Naranja, Arte en el Parque.

Los visitantes buscan también aprender, convivir, disfrutar de lo nuevo, de lo distinto, allí radica la importancia de todo lo que pueda ser considerado “nuestro”.

“

identity does not make us better or superior, it only makes us different”.

Identity is not something that is built from one moment to another, it is inherent to the person or to things or to the space, to the group, it is part of the “entity”, of the human and social work, of the place, of everyday life and that little by little, and without realizing it, it fills us with meaning, pride, rarity, particularity, an identity brand.

That which we have built or cared for over time, which is part of our social, cultural, and geographical heritage can become an important element for the development of tourist activity and for the economic well-being of the community.

There are national events that have managed to distinguish themselves by their identity, for example, the Carnivals in Las Tablas with its tunas or those of Penonome with its raft ride, the Mejorana Festival in Guarare and its cart parade, the Manito Festival, the Cucua , La Naranja, Art in the Park.

Visitors also seek to learn, live together, enjoy what is new, what is different; there lies the importance of everything that can be considered “customs”.



Cazadores de aventura te ofrece para tus aventuras u servicios de guías especializado para tu seguridad y disfrute de las bellezas naturales de Panamá.

- Senderismo
- Camping
- Cascadas
- Rios
- Lagunas
- Cerros
- Volcán Barú
- Campismo
- Cuevas
- Exploraciones
- Rappel
- Arborismo
- Divisoria continental
- Y mucho mas

En todo Panamá
Contáctanos :

+507 6156 1692
+507 6891-8857



| Nariño Virgilio Aizpurua del Cid

 **MASTER CLASS**
 **COACHING**
 **DIPLOMADOS**
 **CONSULTORÍAS**
 **MENTORING INTEGRAL**

Síguenos





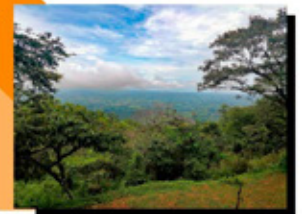
LIDERAZGO CONTINENTAL
+507 6919 2469





2.1 Hectáreas en el Cerro Canajagua ¡Titulada!

- Ideal para:
- ✓ Disfrutar de la naturaleza.
 - ✓ Proyecto de ecoturismo.



Para mayor información:
☎ 6015-6242
☎ 6720-7386

ingenieropropiedades@gmail.com
Licencia de Corredor: 2759

La propiedad está ubicada en uno de los puntos de mayor altura del Cerro Canajagua a más de 800 metros sobre el nivel del mar. Clima agradable que oscila entre los 21°C a 28°C.



Muca o muquilla

Muca or muquilla



Ana Patricia Zubieta

En esta primera edición del fogón de leña nos trasladamos a los recuerdos de la señora Bautista Medina de Vera, nacida en Loma Grande, Penonomé, quien nos cuenta como un platillo que aprendió hace muchos años sigue estando presente en su memoria.

Esta receta la aprendió de unos familiares en Chiguirí Arriba de Penonomé. Denominada como muca o muquilla es un platillo tradicional que solía ser consumido por los trabajadores del campo para que los productos rindieran y los llenara por todo el día.

In this first edition of the wood stove we move to the memories of Mrs. Bautista Medina de Vera, born in Loma Grande, Penonome, who tells us how a dish she learned many years ago is still present in her memory.

She learned this recipe from relatives in Chiguirí Arriba, Penonomé. Known as muca or muquilla, it is a traditional dish that used to be consumed by field workers so that the products would yield and satisfied them throughout the day.

Fogón de leña / Firewood stove (Fogon)



Bautista Medina de Vera

Es una receta muy completa con ingredientes básicos de las casas del campo a base de yuca, arroz y pollo. En ocasiones era común reemplazar la yuca por plátano chino (cuadrado).

La preparación inicia desde el día anterior cortando el pollo en trozos y dejándolo marinar por la noche con cebolla, ajo y culantro para que tenga ese sabor. Al día siguiente, se lava el arroz y se deja remojar unos 20 minutos. Mientras el arroz se remoja vamos a ir rallando nuestra yuca, si gustas también puedes machacarla un poco después de rallarla.

It is a very complete recipe with basic ingredients from the country houses based on yucca, rice and chicken. Sometimes it was common to replace cassava with Chinese (square) plantain.

The preparation starts from the day before by cutting the chicken into pieces and leaving it to marinate overnight with onion, garlic and cilantro so that it has that flavor. The next day, the rice is washed and soaked for about 20 minutes. While the rice is soaking we are going to grate our yucca, if you like you can also mash it a little after grating it.



/ Muca or muquilla

Luego se mezclan todos los ingredientes, creando una especie de masa que luego es envuelta en hojas de serén o de bijao a manera de tamal. Para amarrarlo tradicionalmente se utilizaban los hilos con los que se suelen hacer los sombreros, hoy en día utilizamos el hilo pabilo.

Ya armadas nuestras mucas las cocinamos en agua hirviendo con sal hasta que estén cocidas y se llevan al campo desde temprano para disfrutar de una comida completa durante la jornada laboral.

Then all the ingredients are mixed, creating a kind of dough that is then wrapped in seren or bijao leaves like a tamal. To tie it traditionally, the threads with which hats are usually made were used, today we use the wick thread.

Once our mucas are assembled, we cook them in boiling water with salt until they are cooked and they are taken to the field early to enjoy a full meal during the working day.

Fogón de leña / Firewood stove (Fogon)

Esta receta es una adaptación para que puedas recrearla en casa:

Ingredientes

6 libras de yuca
½ libra de arroz
5 pechugas deshuesadas y picadas en trozos pequeños
Culantro
Cebolla
Ajo
Sal y pimienta
Hojas de bijao
Hilo pabilo

Procedimiento

1. Cortar o procesar la cebolla, ajo y el culantro para hacer el marinado del pollo.
2. Cortar el pollo en trozos pequeños y marinarlos con nuestra mezcla, sal y pimienta al gusto. Marinar por lo menos 30 minutos, si es posible desde la noche anterior.
3. Lavar el arroz y dejar remojando por 20 minutos.
4. Mientras el pollo se marina y el arroz se remoja, se va rallando la yuca. Opcionalmente se le puede dar un par de golpes con una piedra para tenerla un poco más machacada.
5. Mezclar el arroz ya colado, la yuca y el pollo creando una masa.
6. Envolver la mezcla en hojas de bijao de la misma manera que un tamal y amarrar utilizando hilo pabilo.
7. En una olla con agua hirviendo con sal agregamos nuestras muquillas y dejamos cocinar unos 30-40 minutos.
8. Servimos y disfrutamos con nuestros seres queridos.

This recipe is an adaptation so you can recreate it at home:

Ingredients

6 pounds of yucca
½ pound of rice
5 chicken breasts, boneless and chopped into small pieces
Coriander
Onion
Garlic
Salt and pepper
Bijao leaves
Wick thread

Process

1. Cut or process the onion, garlic and cilantro to make the chicken marinade.
2. Cut the chicken into small pieces and marinate with our mixture, salt and pepper to taste. Marinate for at least 30 minutes, if possible from the night before.
3. Wash the rice and let it soak for 20 minutes.
4. While the chicken is marinating and the rice is soaking, the cassava is grated. Optionally you can give it a couple of blows with a stone to have it a little more crushed.
5. Mix the strained rice, the cassava and the chicken creating a dough.
6. Wrap the mixture in bijao leaves in the same way as a tamale and tie using wick thread.
7. In a pot of boiling salted water add our muquillas and cook for 30-40 minutes.
8. We serve and enjoy with our loved ones.
8. Servimos y disfrutamos con nuestros seres queridos.



Postres



Florsaron

Dulces con amor, ¡nobles como la flor!

— POSTRES —



+507 6234-2048



Lemar
Gastro-Regional

@lemar-gastro-re



**¿YA PROBASTE ESTOS
DELICIOSOS
CONGELADOS?**

CELIFROZEN LO MEJOR EN CONGELADOS Y JUGOS

Estos congelados son preparados con frutas del campo coclesano, 100% naturales, sin colorantes artificiales.

En Celifrozen ofrecemos productos de alta calidad, originales y con un delicioso sabor.

**CONTÁCTANOS PARA REALIZAR TUS PEDIDOS:
WHATSAPP +507 69014 423/6762-2416**



HADASA
Business

Ofrecemos asesoría financiera:
Línea de créditos personales hasta 10,000

Asesoría Escolar
Hacemos trabajos escolares: primaria, secundaria y universidad

Síguenos en: @celifrozen_congelados Congelados Celifrozen

+507 69752064 @TindavirtualHadasa



Los Cucuá

The cucua



Valentín Ubarte

Los cucuá son un grupo cultural, artesanal y ecológico que conservan una tradición histórica y se localizan en el área montañosa del norte de la provincia de Coclé.

Esta tradición se cultiva en la región de San Miguel Centro, corregimiento de Chiguirí Arriba, distrito de Penonomé, provincia de Coclé.

The Cucua is a cultural, craft and ecological group that keep one historical tradition and located in the mountain area in the North of the province of Coclé.

This tradition is cultivated in the region of San Miguel Centro, township of Chiguirí Arriba, district of Penonomé, province of Coclé.

Folclore / Folkloric

Esta danza nace en los siglos XVI y XVII, tiene más de 3 siglos de existencia; se conoce que en los primeros lugares donde se practicó fue en parte de Veraguas, Chiriquí y en el área norte de la provincia de Coclé. Esta danza consiste en una readaptación social producto de la cultura colonial y la iglesia a la que se fueron sumando la influencia de los diversos grupos negros traídos en condición de esclavos y quiénes en gran proporción desplazaron al servidor indígena.

Es en el cómo se fue formando una actitud hacia esta danza lo que representa la unión de la religión y la carencia del concepto desconocido, la improvisación de versos y su ingreso al pueblo únicamente para ejecutar la danza el día del Corpus Christi.

El mensaje de la danza es conservar, proyectar y valorar la cultura autóctona de la región coclesana, dado que esta danza, sin lugar a dudas, es una de las más representativas del folclore y la cultura del pueblo panameño.

Aporte de la danza, forma parte de la historia de Penonomé para las fiestas del Corpus Cristi. Fue introducida por los primeros sacerdotes españoles hace más de 300 años y es el elemento representativo folklórico de la provincia de Coclé; el vestuario se confecciona con la corteza del árbol llamado cucuá, nombre científico *Inophaloeun Armatua*.

En la máscara está representada la cabeza de un jabalí o un venado todo forrado en corteza de árbol, la camisa o algodón es amplia, tiene mangas largas y se encierra al frente con hilo de pita, no tiene cuello; los pantalones eran largos y se amarraban a la cintura con hilo sin bolsillo y sin basta. Un pañuelito o pañoleta cae sobre la espalda como un manto y es la parte del vestido más decorada, Cutarras hecha de cuero, garrotillos largos, tanto el palo como las tiras de cuero están confeccionados de un árbol llamado cacique, cuyo nombre científico, *Diphyssa Robinooides*.

This dance was born in the centuries XVI and XVII, it has more than 3 centuries of existence; It is known that the first places where it was practiced was in part of Veraguas, Chiriqui and in the Northern area of the province of Coclé. This dance is in one rehabilitation social product of the colonial culture and church to which there were added the influence of various black groups brought in slave condition and who in large proportion moved to the server indigenous.

It is in how it was forming one attitude toward this dance as it represents the union of religion and the lack of the unknown concept, the improvisation of verses and their income to the village only to perform the dance the day of the Corpus Christi.

The message of the dance is to preserve, to project and assess the indigenous culture to the region of Coclé, given that this dance without place to doubt is one of the most representative of the folklore and culture of the people in Panama.

Dance Contribution, it is part of the history of Penonomé for the celebrations of the Corpus Cristi. It was introduced by the first priests Spaniards since more than 300 years and it is the representative folk element of the province of Coclé; the costumes are made with the bark of the tree called cucua, the scientific name is *Inophaloeun Armatua*.

In the mask it is represented the head of one boar or deer all wrapped in bark of the tree, the shirt or cotton is wide, it has sleeves long and contains at the front with thread pita it doesn't have neck; the trousers were long and tied at the waist with thread without pockets and without vast. A handkerchief or bandanna falls on the back as one mantle and is part of the dress more decorated, cutarras made of leather, long garrotillos, and both the stick and the strips of leather are made of a tree called cacique, which scientist name is *Diphyssa Robinooides*.



“

El mensaje de la danza es conservar, proyectar y valorar la cultura autóctona de la región coclesana, dado que esta danza, sin lugar a dudas, es una de las más representativas del folclore y la cultura del pueblo panameño”.

“

The message of the dance is to preserve, to project and assess the indigenous culture to the region of Cocolé, given that this dance without place to doubt is one of the most representative of the folklore and culture of the people in Panama”.

Valentín Ubarte

Contamos con la participación del rescatista de tradición el profesor Valentín Ubarte ya que tenía 20 años cuando fue nombrado en la comunidad de San Miguel Centro corregimiento de Chiguirí Arriba distrito de Penonomé provincia de Coclé en su primera asignación como maestro de grado en el año de 1975, en ese entonces para llegar al pueblo era necesario viajar en carro de doble tracción o en chiva sobre un camino de piedra hasta Tambo; de allí caminaba durante 9 horas por un sendero de tierra; si la lluvia lo permitía y, sin subir el cauce de algunos ríos, había que esperar en la orilla hasta el siguiente día para llegar a la comunidad de San Miguel. En aquella época, además de la exuberante naturaleza, el maestro Valentín Ubarte encontró un pueblo orgulloso e independiente que se autoabastecía con sus cultivos de yuca, maíz, guineo, café, además de la caza y pesca de camarones en los pocos ríos y con muy poca relación con el mundo exterior. Las costumbres de los habitantes de San Miguel Centro se habían conservado casi igual durante siglos, siendo una de las tradiciones que más le llamó la atención fue la danza del cucuá, con una marcada diferencia de los bailes típicos que, hasta ese momento, se habían visto en otras regiones del país.

Esta danza involucraba a cuatro hombres del pueblo que se hacían llamar diablos y cuyo rango se iba adquiriendo de acuerdo con la edad. Inspirada en la lectura de la antropóloga doctora Reina Torres de Arauz, el maestro Valentín Ubarte empezó a impulsar en la comunidad el sentimiento de orgullo por sus tradiciones y deseos de conservar la idiosincrasia coclesana de la danza del cucuá que, desde el siglo XVI se conserva y se proyecta, siendo esta tradición un producto inmemorial que ni los conquistadores pudieron destruir. Esta porción de cultura constituye, hoy por hoy, uno de los elementos más representativos y de mayor tradición del folclor coclesano.

We have the participation of the traditional rescuer teacher Valentin Ubarte and he was 20 years old when he was commissioned in the community of San Miguel Centro township of Chiguiri Arriba, District of Penonome, province of Coclé in his first assignment as a teacher on the year 1975, at that time to get to the community it was necessary to travel in double traction vehicle or “chiva” on one path of stone way to Tambo; from there he walked for 9 hours on a trail ; If the rain allowed it and not going up the riverbed of some rivers, he had to wait on the shore until the next day to reach the community of San Miguel. At that time, in addition to the exuberant nature, the teacher Valentín Ubarte found a proud and independent community that were self-sufficient with their crops of yucca , corn , banana , coffee, in addition to hunting and fishing for shrimp in the few rivers and with very little relation to the outside world . The customs of the inhabitants of San Miguel Center had retained almost the same for centuries, being one of the traditions that more caught his attention the dance of the Cucua , with one marked difference from other dances that at that time were seen in other regions of the country .

This dance involved four men from the community who were call devils and whose range was acquired according with their age. Inspired by the reading of the anthropologist Dr. Reina Torres de Arauz, the teacher Valentin Ubarte began to push the community 's sense of pride for their traditions and wishes to preserve the idiosyncrasy Coclé of the Cucua dance that from the XVI Century is conserved and it is projected, being this tradition an immemorial product that not even the conquerors could destroy. This portion of culture is currently, one of the most representative and traditional elements of the folklore of Coclé.



FECOOTUR, R.L.

Federación de Cooperativas de Turismo, R.L.




Fundación Héctor Gallego, Via Torrefactora,
Corregimiento Cabecera del Distrito de Santa Fé,
Provincia de Veraguas.

6671-2833
fecooturpty@gmail.com

Afiliadas:




LIC. RICARDO SHIPPRITT ESCALA
Abogado | Corredor de bienes raíces

SERVICIOS LEGALES

Agilizamos sus Trámites en cualquier Institución Pública con rapidez y eficiencia. Contamos con Paquetes y grandes Ofertas para usted

- **Procesos Judiciales**
En materia Civil, Comercial, Administrativa, Laboral, Penal
- **Trámites:**
Documentos Notariales, Apostilla / Certificaciones / Registro Público, Aviso de Operación, Documentos Migratorios, ante las diversas Instituciones Gubernamentales, Municipio de Panamá, MEF.
- **Derecho Comercial**
Sociedades Anónimas, Fundaciones de Interés Privado, Marcas, Propiedad Industrial, Patente de Invención.
- **Bienes Raíces**
Propiedad Horizontal, arrendamientos, Compraventa
- **Laboral**
Recursos Humanos, Asesoría Laboral, Elaboración y Revisión de Contrato de Trabajo, Mutuo Acuerdo, Carta de Despedido, Reglamento Interno, Permiso de Trabajo. Proceso ante la Junta de Conciliación y Decisión, Juzgados de Trabajo
- **Contratos**
Elaboración y Revisión de Contratos en General.
- **Derecho Familia**
Divorcios, adopción, custodia, visitas, sucesiones
- **Migración**
Visas

+ (507) 6781-1731
shippritt@gmail.com

@shipprittlaw
@shipprittlaw

www.shippritt.com

Pub-Art Productions



LLEVAMOS TUS EVENTOS A
LOS MEDIOS DIGITALES

PARA UN MAYOR ALCANCE AL MERCADO



**STREAMING
LIVE**



6475-1211 6211-5103

pub_art_productions

pubartproductions@gmail.com

ESTAMOS LISTOS CON LA TECNOLOGÍA

Alquiler de Audio y Video para
Eventos Corporativos y Asambleas

PLATAFORMA DIGITAL
GRABACION EN HD
TRANSFERENCIA
DE VIDEO A DATA
COBERTURA DE EVENTOS
LOCUCION PROFESIONAL
FOTOGRAFIA COMERCIAL
DISEÑO GRÁFICO
PRODUCCION DE
VIDEO Y EVENTOS
EDICION DE VIDEOS



Nomé: Historia o leyenda

Nomé: History or legend



Zulay Concepcion

Muchos se preguntarán de donde viene el nombre Nomé; piensan que viene del pueblo llamado Penonomé, el cual moraba en esa región o de un cacique llamado Nomé que fue valiente, fuerte, robusto y un gran líder que ayudó a su pueblo a prosperar, a partir de estas aseveraciones, entraremos en la historia donde aclararemos algunas dudas.

Many people will wonder where the name Nome comes from; They think that it comes from the town called Penonome, who lived in that region or from a cacique named Nome who was brave, strong, robust and a great leader who helped his people to prosper, from these assertions, we will enter in the history where we will clarify some doubts.

Los españoles por su deseo de oro llegan a la ciudad de Panamá, se enteran de las riquezas del cacique Nomé y codician toda su fortuna atacando al pueblo, pero encuentran el pueblo vacío, puesto que los indígenas se encontraban escondidos y escaparon llevando consigo todas sus riquezas; al ver Nomé que algunas mujeres no pudieron escapar y entre ellas se encuentra su única hija, Sara, Nomé regresa a buscarla y es obligarlo a decir donde se encontraban sus riquezas, este sale de su escondite y envía todas sus riquezas en rescate de su hija. Los españoles toman toda la riqueza y le dan libertad a Sara; al verla libre, Nomé busca diferentes lugares para vivir y decide refugiarse en las montañas.

Esta primera parte es la que se maneja hasta ahora como parte de la tradición y de la cual, aunque no damos como cierta en su totalidad es la que más se acerca para sustentar el origen del nombre de la ciudad de Penonomé.

La población penonomeña fue establecida por Diego López de Villanueva y Zapata, auditor y fiscal de la Real Audiencia de Panamá el 30 de abril de 1581. La cabecera de la provincia de Coclé fue establecida en Penonomé en 1860, pero con inestabilidad, ya que el 10 de marzo de 1887, luego después que la ciudad de Panamá fuera saqueada por el pirata Henry Morgan, Penomé sirvió de ciudad capital.

En las investigaciones de la Biblioteca Nacional se encontró que Luis Aguilera de Santos y Agustín Jaén, refutaban el nombre de (Penonomé) lo cual aparece en las relaciones del licenciado (Gaspar de Espinoza) envió al gobernador (Pedrarias Dávila). Y no reconoce un hecho cierto, la leyenda que cuenta que Nome, un jefe indígena coclesano, fue apresado por los españoles y el cual fue torturado para que indicara el lugar donde ocultaba su oro y que al referirse al sitio en donde el aborigen sufrió martirio, se decía que “aquí peno Nome”, de donde resultó Penonomé.

Because of their desire for gold, the Spanish arrive to Panama City, they find out about Cacique Nomé's wealth and they covet all his fortune by attacking the town, but they found the town empty, since the indigenous people were in hiding and they escaped taking with them all their riches; When Nome saw that some women could not escape and among them was her unique daughter, Sara, Nome returned to look for her and he was forced to say where his wealth was, he came out of his hiding place and sends all his wealth to rescue his daughter. The Spanish took all the wealth and gave Sara freedom; when he saw her free, Nome looked for different places to live and decided to refuge in the mountains.

This first part is the one that has been handled until now as part of the tradition and which, although we do not take it as true in its entirety, it is the one that is closest to supporting the origin of the name of the city of Penonomé.

The population of Penonome was established by Diego Lopez de Villanueva y Zapata, auditor and prosecutor of the Royal Audience of Panama on April 30, 1581. The head of the province of Coclé was established in Penonome in 1860, but with instability, because on March 10, 1887, after Panama City was sacked by the pirate Henry Morgan, Penome served as the capital city.

In the investigations of the National Library it was found that Luis Aguilera de Santos and Agustin Jaen, refuted the name of (Penonomé) which appears in the relations of the lawyer (Gaspar de Espinoza) sent to the governor (Pedrarias Davila). And he does not recognize a certain fact, the legend that tells that Nome, a Coclesan indigenous chief, was arrested by the Spanish and that he was tortured to indicate the place where he hid his gold and that when referring to the place where the aborigine suffered martyrdom, It was said that “here Peno Nome” (textually in English “Here Suffered Nome”), from where Penonome came from.



Senderos, Cascadas,
Camping, Observación de Aves



+ (507) 663 19 100
Chiguirí Arriba – Penonomé
@finca_don_bernardo
Finca Don Bernardo



Nuestros Servicios

- Levantamientos
- Replanteos
- Movimiento de tierra
- Titulación de tierras
- Diseño de planos



Prismatopo507
+507 66660131
@prismatopo507



Recursos Humanos, Contabilidad
y Capacitaciones Integrales

+ (507) 249-9655
+ (507) 64554944
Email: r2004humanos@gmail.com



VARIEDADES
Lilly
TIENDA ONLINE

ROPA
CALZADOS
PERFUMES
ACCESORIOS
BOLSOS



Visita nuestro catálogo al:
+(507)69455795
Email: variedadeslilly23@gmail.com

ENVÍOS
NACIONALES



La Época Colonial
en la provincia de Coclé

Hablemos de la ciudad de Natá

The Colonial Era in the province of Coclé
Let's talk about the city of Natá



Dra. Guillermina-Itzel De Gracia
Antropólogos Asociados
Associated Anthropologists
antropólogos.net

La dominación española del istmo se caracterizó por ser un proceso de ensayo y error, que se materializó en la sucesiva creación de ciudades, como espacios físicos donde debían adaptarse nuevos y diferentes modos de vida, a la vez que servían para concentrar a la mano de obra indígena a evangelizar. De esta manera, los conquistadores dominaron rápidamente la zona, mientras describían a la población indígena, sin dejar de cartografiar los nuevos territorios.

The Spanish domination of the isthmus was characterized by being a process of trial and error, which materialized in the successive creation of cities, as physical spaces where new and different ways of life had to be adapted, while serving to concentrate the hand of indigenous work to evangelize. In this way, the conquerors quickly dominated the area, while describing the indigenous population, while continuing to map the new territories.

Los historiadores han demostrado que fundar ciudades fue decisivo para la conquista de las nuevas tierras. Los cambios drásticos para las poblaciones que para ese momento entraron en "contacto" sucedieron en dos vías: la dominante y la dominada, aunque sin duda esta última se llevó la peor parte. Más de cinco siglos han pasado y todavía sigue despertando un gran entusiasmo en quienes nos encargamos de utilizar a la historia como una herramienta para entender el presente de las sociedades. Walter Benjamín sostiene que *"articular históricamente lo pasado no significa conocerlo tal y como verdaderamente ha sido. Significa adueñarse de un recuerdo"*¹.

Para adueñarse de la historia de la actual ciudad de Natá es importante mencionar que, antes de la llegada de Pedrarias Dávila en 1513, había en ese territorio poblaciones organizadas en parentelas, que ya llevaban al menos 1000 años viviendo en la región, y que esa parte del istmo era gobernada por un cacique, cuyo nombre se mantuvo cuando se fundó la ciudad colonial.

El rey Fernando proporcionó a Pedrarias las ordenanzas, dándole así un sustento de base legal y convirtiéndole en su representante en la Gobernación de Castilla del Oro de Tierra Firme. A partir de ese momento, los acontecimientos que aquí se narran revelan cómo en las primeras décadas del siglo XVI la principal máxima era poblar y es que *"solo poblando, se conquistará la tierra"*, como bien apuntó el historiador Francisco López de Gómara.

Encontrándose los españoles en Santa María la Antigua del Darién, Gonzalo de Badajoz emprendió camino hacia el centro del istmo, siendo así como a finales de 1514 reconoció los cacicazgos de Natá, Paris y Careta, entre otros. Las vicisitudes experimentadas despertaron en los invasores un gran interés por conocer más sobre las poblaciones y sus asentamientos, descritos como dispersos y bien poblados. En ellos era posible obtener las tan anheladas riquezas y los bastimentos necesarios para la subsistencia de la hueste.

No es de extrañar que meses más tarde, Gaspar de Espinosa, quien poseía un título de Alcalde Mayor, siguiera el sendero abierto por su antecesor, adentrándose en ese inhóspito territorio con el propósito de recuperar el oro "hurtado" a Badajoz y vengar las muertes provocadas por los indígenas, dejando claro cuáles eran los reales intereses de la conquista.

Historians have shown that founding cities was decisive in the conquest of the new lands. The drastic changes for the populations that came into "contact" at that time occurred in two ways: the dominant and the dominated, although the latter undoubtedly took the worst part. More than five centuries have passed and it still arouses great enthusiasm in those of us who are in charge of using history as a tool to understand the present of societies. Walter Benjamin argues that *"historically articulating the past does not mean knowing it as it has truly been. It means owning a memory"*¹.

To take ownership of the history of the current city of Nata, it is important to mention that, before the arrival of Pedrarias Davila in 1513, there were populations in that territory organized in kindreds, who had already lived in the region for at least 1000 years, and that this part of the isthmus was ruled by a cacique, whose name was kept when the colonial city was founded.

King Fernando provided Pedrarias with the ordinances, thus giving him a legal basis and making him his representative in the Government of Castilla de Oro on Tierra Firme. From that moment on, the events narrated here reveal how, in the first decades of the 16th century, the main maxim was to populate and that is that *"only by populating, will the land be conquered"*, as the historian Francisco Lopez de Gomara pointed out.

Finding the Spaniards in Santa María la Antigua del Darién, Gonzalo de Badajoz set out towards the center of the isthmus, thus, at the end of 1514, he recognized the chiefdoms of Nata, Paris and Careta, among others. The vicissitudes experienced aroused in the invaders a great interest in learning more about the populations and their settlements, described as dispersed and well-populated. In them it was possible to obtain the much desired wealth and the necessary supplies for the subsistence of the host.

It is not surprising that months later, Gaspar de Espinosa, who had a title of Mayor, followed the path opened by his predecessor, entering that inhospitable territory with the purpose of recovering the gold "stolen" from Badajoz and avenging the deaths caused by the natives, making it clear what the real interests of the conquest were.

¹ Citado en García Canclini, Néstor (1999). "Los usos sociales del Patrimonio Cultural". En Aguilar Criado, Encarnación. Cuadernos Patrimonio Etnológico. México, p.16

¹ Cited in García Canclini, Néstor (1999). "The social uses of Cultural Heritage". In Aguilar Criado, Encarnación. Ethnological Heritage Notebooks. Mexico, p.16

Las expediciones de Badajoz y Espinosa son referentes para conocer aquellas primeras pesquisas sobre Natá como cacique y cacicazgo; sus descripciones nos dan a conocer esa parte del istmo como una zona bien poblada y de fértiles suelos, siendo ambas características necesarias para la permanencia continua. Quizás una de las mayores cualidades de la gestión de Pedrarias fuera su cautela, esto se asevera porque la segunda expedición de Espinosa de 1519 tenía una doble función: por un lado, obtener y hacer llegar rápidamente los alimentos a la recién fundada ciudad de Panamá; y por otra ir consolidando la posibilidad de seleccionar el sitio ideal para fundar otra ciudad. Esto último, solo se podía garantizar tras la experiencia de haber vivido en esas tierras. Un año les tomó a las huestes de Espinosa comprobar las cualidades de la zona y asegurar el suministro de los suficientes bastimentos, necesarios para la manutención de los vecinos y de la gran Ciudad de Panamá.

El 20 de mayo de 1522 el mismísimo Pedrarias, en un evento protocolar, llevó a cabo la fundación de Natá, como la segunda ciudad del litoral del Mar del Sur. Este hecho ha llegado hasta nuestros días gracias a los sucesivos gobernantes, que han resguardado y realizado oportunas y fieles transcripciones de su acta de fundación, documento valioso como ninguno:

*"Este es el traslado bien y fielmente sacado de vn libro que principiò e hiço el señor Pedro Arias de Ávila, gouernador que fue en estos reinos de Castilla del Oro por su Magestad, el qual estaua en la arca del cauildo desta çiudad e los señores justicia e regidores acordaron que se sacase e trasladase en pública forma e, asimysmo, otras scripturas, porque estaua todo mal tratado e començado a comer de comején, en el qual dicho libro está la traça del pueblo e otros capítulos e cosas ordenadas por el dicho Pedro Arias, según por el pareçia, su tenor del qual dicho libro e traça, vno en pos de otro, es esto que se sigue (...)"*²



The expeditions of Badajoz and Espinosa are references to know those first inquiries about Nata as cacique and cacicazgo; their descriptions show us that part of the isthmus as a well-populated area with fertile soils, both characteristics being necessary for continuous permanence. Perhaps one of the greatest qualities of Pedrarias' management was its caution, this is asserted because Espinosa's second expedition of 1519 had a double function: on the one hand, to quickly obtain and deliver food to the newly founded city of Panama; and on the other hand, to consolidate the possibility of selecting the ideal place to found another city. The latter could only be guaranteed after the experience of having lived in those lands. It took a year for the Espinosa hosts to verify the qualities of the area and ensure the supply of sufficient supplies, necessary for the maintenance of the neighbors and the great City of Panama.

On May 20, 1522, Pedrarias himself, in a formal event, carried out the founding of Nata, as the second city on the South Sea coast. This fact has survived to this day thanks to successive rulers, who have safeguarded and made timely and faithful transcriptions of its founding act, a valuable document like no other:

*" This is the transfer well and faithfully out of vn book that principle and HICO the Mr. Pedro Arias de Ávila , gouernador that was in these kingdoms of Castile of Gold by his Majesty , the qual estaua in the ark of the cauildo Desta city and the lords justice and aldermen agreed to be sacase and could remove in public form and, asimysmo , other scripturas , because estaua all badly treated and començado to eat termites , in the qual this book is the traça of the people and other chapters and things ordered by the said Pedro Arias, depending on the p areçia, the tenor of the qual this book and traça , vno in pursuit of another , is that it is still (...)"*²

Parque Arqueológico El Caño

Brinda una mirada a la vida y la muerte de la élite precolombina, quienes fueron los primeros habitantes de la provincia de Coclé.

El Caño Archaeological Park

Provides a look at the life and death of the pre-Columbian Elite, Who werw the first inhabitants of the Coclé province.

² Se cuenta con dos transcripciones del Acta de Fundación de Natá, en diferentes archivos históricos: 1) Una transcripción del siglo XVI que se halla en el Archivo de Indias en la siguiente signatura Panamá 32, N54. Cabildos seculares de la Villa de Los Santos. Esta transcripción fue encontrada y publicada por el historiador panameño Alfredo Castillero Calvo en 1972 en su libro: Fundación y Orígenes de Natá. Instituto Panameño de Turismo. 2) La otra transcripción es del año de 1724 y se encuentra en el Archivo General de la Nación de Bogotá, Salón Colonial, Sección de Historia, Tomo XII, folios 674 R a 702 V, hallada y publicada por Enrique Ortega Ricaurte en 1942 en la Revista del Archivo Nacional. Publicación Mensual. Tomo V.No.44 noviembre y diciembre.

² It features two transcripts of the Act of Foundation of Nata in different files historical: 1) A transcript of the century XVI that is found in the Archive of the Indies in the next symbol Panama 32, N54. Secular councils of the Villa de Los Santos. This transcript was found and published by the Panamanian historian Alfredo Castillero Calvo in 1972 in his book: Fundación y Origen de Nata. Panamanian Institute of Tourism. 2) The other transcript is from the year 1724 and is located in the Archive General of the Nation of Bogotá, Hall Colonial, Section of History , Volume XII, pages 674 R to 702 V, found and published Enrique Ortega Ricaurte in 1942 in the Magazine of the National Archive. Monthly Publication. Volume V.No.44 November and december .



escala

Ingeniería sin límites

Topografía | Diseño | Construcción

omendoza@escalaing.com

CTTMA

Centro de Tutorías y Traducciones MA

TRADUCTOR PÚBLICO

INGLÉS / ESPAÑOL / INGLÉS

**Monografías - Tesis - Copia -
Traducciones Oficiales - Levantado de Texto -
Estudio Dirigido y mucho más.**

Tel: 6803-4793 / 6905-3748




Mi programa, Tu programa, Nuestro programa

**Todos los sábados
10:00am - 10:30am**

Por el Profesor Rubén Cabrera

Radio Mia 920AM, (Para todo Panamá)
www.radiomía920.com (Para todo el Planeta)
Facebook: Cooperativismo y Algo Más
Instagram: cooperativismoyalgomas

 +(507)65861463

II Congreso Internacional de Liderazgo Cooperativista “DESAFÍOS DEL COOPERATIVISMO CONTEMPORÁNEO”

**Del 20 al 22
de agosto de 2021**

Modalidad virtual.



COCOTUR R.L.
COOPERATIVA DE TURISMO, COCLESANA DE TURISMO R.L.

***¡Invitados nacionales
e internacionales!***

Para mayor información: +(507)69192469



ARTESANÍAS Y TRADICIONES

Crafts and Traditions

1. ¿Cuándo nace la tradición de confeccionar sombreros y artesanías, en la familia Soto? ¿En qué lugar se origina? ¿Quiénes fueron los primeros en confeccionarlos?

1. When was the tradition of making hats and handicrafts born in the Soto family?

Where does it originate? Who were the first to make them?



Domelia Soto

En la familia Soto nace la tradición de confeccionar las artesanías, incluyendo el sombrero, a partir de la enseñanza de mis padres. Las mujeres por lo general tejían la trenza llamada crineja y confeccionaban el sombrero para su compañero cubrirse de sol en el monte, posteriormente se comenzaron hacer pequeños y con ellos toda creación de artesanías.

La familia Soto también nace del movimiento de El Valle como destino turístico, donde eran vendidas las artesanías y eran el sustento familiar sobre todo en épocas de la dictadura militar.

In the Soto family the tradition of making handicrafts, including the hat, was born from the teaching of my parents. The women usually wove the braid called crineja and made the hat for their companion to cover themselves with the sun in the mountains, later they began to make little ones and with them all the handicrafts creation.

The Soto family was also born from the movement of El Valle as a tourist destination, where handicrafts were sold and it was the family sustenance, especially in times of the military dictatorship.

Se origina en la zona norte de Coclé, Tulú, pero siguió desarrollándose mucho en La Pintada y perfeccionando su confección.

Los primeros en confeccionar sombreros fueron antepasados anónimos de muchas décadas atrás.

2. ¿Qué materiales se utilizan para confeccionar el sombrero y las artesanías? Describa el proceso.

¿A quiénes consideran ustedes los fundadores del Festival del sombrero pinta'ó en la región?

Materiales de uso para sombrero y artesanías: bellota, chonta, majagua, pita, junco, caña blanca, entre otros.

Procedimiento: se cortan los cogollos de la planta de bellota, se separan las partes blandas de la gruesa con un cuchillo fino, estos se cocinan y luego se dejan en la misma agua hasta el día siguiente. Se procede a separar las hebras y se pone al sol por 5 días. Luego se pueden pintar, pero para obtener un color negro brillante hay que llevarlos y dejarlos en pozo de lodo negro por varios días.

Las chontas se cortan con un machete amarrado a una vara larga por lo difícil de sus espinas.

La pita se procede a sacar con la parte posterior del cuchillo hasta obtener finos hilos que cosen el sombrero panameño.

Los verdaderos fundadores del festival del sombrero pinta'ó son muchos artesanos que se dedicaron a este gran proceso y se agruparon para que las autoridades reconocieran su labor en la confección el sombrero pinta'ó.

3. ¿Cuál ha sido el principal aporte de la comunidad del Águila en relación con el sombrero pinta'ó?

La comunidad de El Águila ha ofrecido materia prima para confeccionar el sombrero pinta'ó, siendo este gesto un grato aporte mencionarlo.

4. ¿Cuál ha sido el alcance que tiene el sombrero pinta'ó a nivel internacional, según su punto de vista?

El sombrero pinta'ó ha logrado promoverse como un producto muy atractivo o una joya panameña; según mi concepto debe ser más valioso en el territorio panameño, por ser hecho de la planta que yo le llamo el oro verde de la región: la bellota o palmita.

It originates in the Northern area of Cocle, Tulu , but it continued to develop and perfect its preparation in La Pintada.

The first to make hats were anonymous ancestors from many decades ago.

2. What materials are used to make the hat and the crafts? Describe the process.

Who do you consider to be founders of the festival del sombrero pinta'ó in the region?

Used materials for hats and crafts are: acorn, chonta, majagua, pita, rush, white cane, among others.

Procedure: the buds of the acorn plant are cut, the soft parts are separated from the thick ones with a fine knife, and these are cooked and then left in the same water until the next day. The strands are separated and put in the sun for 5 days. Then they can be painted, but to obtain a glossy black color they must be taken and left in a black mud pit for several days.

Chontas are cut with a machete tied to a long stick because of their difficult spines.

The pita is removed with the back of the knife until fine threads are obtained with it the Panamanian hat is sewed.

The true founders of the Pinta'ó hat festival are many artisans who dedicated themselves to this great process and joined forces so that the authorities would recognize their work in making the Pinta'ó hat.

3. What has been the main contribution of the Águila community in the relation to the pinta'ó hat?

The community of El Águila has offered raw material to make the pinta'ó hat, this gesture being a nice contribution to mention.

4. What has been the reach of the pint-sized hat at the international level, according to your point of view?

The pinta'ó hat has managed to promote itself as a very attractive product or a Panamanian jewel; According to my concept, it should be more valuable in the Panamanian territory, because it is made from the plant that I call the green gold of the region: the acorn or palm.



Elaboración del sombrero pinta'ó.

Elaboration of the pinta'ó hat.

¿Quiénes somos?

Somos una casa editorial donde creamos y publicamos materiales prácticos y didácticos, que ayudan a la formación del individuo, a través de valores y conocimientos.

NUESTROS SERVICIOS:

Revistas
Ebooks
Libros
Catálogos
Servicios Editoriales

AG books

¡Literatura que transforma!



AG Books



agbookspty@gmail.com



agbookspty



Creamos en resina, llaveros, portavasos, placas para mascotas, separadores de libros entre otros.

Confeccionamos de manera artesanal pots de cemento con materiales reciclados.

contáctanos:

@Dalínart3

@Dalínart3

6319-0742

PRÓXIMAMENTE EL CALENDARIO DE COCOTUR R.L

PANAMÁ TIERRA QUE NOS UNE AL MUNDO

¡QUE BONITO ES MI PANAMÁ!



GENERANDO EMOCIONES Y APRENDIZAJES

Creditos/ Credits

Director General
/ Managing Director:

Abraham Girón Gil

Coordinadora General
/ General Coordinator:

Ixis Rodriguez

Créditos de diseño / Design:

Diseño de portada / Cover:
Ovidio Mendoza

Diseño de páginas internas / Inner Pages:
Ovidio Mendoza

Fotógrafo / Photographer:
Ovidio Mendoza

Créditos de revisión y traducción / Review and translation:

Revisión-Español / Review-spanish:
Gladys Valerín

Traducción al ingles / English translation:
CTTMA Centro de tutorías y traducciones MA

Colaboradores / Collaborators:

Liliana Maritinez
Vasco Franco Q.E.P.D
Ana Patricia Zubieta
Valentín Ubarte
Zulay Concepcion
Guillermina-Itzel De Gracia
Domelia Soto
Y todos los miembros de la cooperativa Cocotur r.l.

Ventas / Sale:
+507 6919-2469
coclesanadeturismo@gmail.com

¿Eres emprendedor?

¿Eres estudiante de turismo?
¿Te gusta el turismo o estás involucrado
en actividades de esta índole?
¿Eres artesano(a)?
¿Eres folclorista o promotor cultural?

¿Deseas superarte y obtener
grandes beneficios?

**Te invitamos
a formar parte de
COCOTUR R.L.**



+507 6919-2469



@coclesana_de_turismo_r.l_