

PANORAMA

De las Américas / Of the Americas

Copa Airlines 

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Volver a Gamboa
Back to Gamboa



Clonhadas y WWF
Colombia se unen
para proteger y
conservar las
especies del país.



Sueña con nosotros dando clic aquí
www.clonhadas.co



@clonhadasco



/ClonhadasOficial

20



Postales de Curaçao
Postcards from Curaçao

36



Volver a Gamboa
Back to Gamboa

50



En Copa la bioseguridad es primero
At Copa, Safety Comes First

12
Económicas
Economic News

14
Ciencia
Science

16
Salud
Health

18
Calendario
Calendar

48
Juguetes
Gadgets

77
Copa:
Bienvenidos
Welcome

54



El crecimiento después del trauma
Growth After Trauma

62



La Habana desde Padura
Havana by Padura

70



Animadas
Animated

PANORAMA

La revista oficial de Copa Airlines
The Official Magazine of Copa Airlines

Octubre / October 2020



Foto: ©Javier Pinzón

El lago Gatún constituye uno de los escenarios más bellos y biodiversos de Panamá. El acceso desde el pueblo de Gamboa nutre la experiencia con historia, arquitectura y ciencia.

Lake Gatún is one of Panama's most beautiful and biodiverse settings. Travel there through the village of Gamboa and enhance your experience with history, architecture, and science.

Revistapanorama.com

Gerente general
General Manager

Eduardo Navarro
enavarro@editoradelcaribe.net

Dirección editorial
Editor in chief

Marcela Gómez
mgomez@editoradelcaribe.net

Editora de inglés
English Editor

Sarah VanGundy

Traducción
Translation

Katherine S. Ramírez, Iris M. Mielonen,
Sally Station

Coordinadora de traducciones
Translation Coordinator

Patricia Gómez Supelano

Corresponsales
Correspondents

Buenos Aires: Demian Colman
San José: Gladys Arosemena
Miami: Gloria Shanahan
Montevideo: Gloria Algorta
Lima: Josefina Barrón

Servicios internacionales
International Services

The New York Times Syndicate, EFE

Corrección de estilo
Proofreader

Orlando Plata González

Diseño
Designers

William Bello, Jairo Ballén

Fotografías
Photographers

Javier Pinzón, Demian Colman,
Shutterstock

Producción
Production

Judith Borbúa

Gerencia de ventas
Sales Manager

Juan Abelardo Carles Rosas
jcarles@editoradelcaribe.net

Mercadeo
Marketing

Aylene González
mercadeo@editoradelcaribe.net

Ejecutivas de cuenta
Account Executives

Panamá
Yarislex Carrillo:
ycarrillo@editoradelcaribe.net
Tels. (507) 300 0764 / 65 / 66 / 67

María Alejandra Jurado:
ajurado@editoradelcaribe.net
Karina B. de Coutte:
ventas@editoradelcaribe.net

Colombia

Marie Anne Estefan:
mestefan@editoradelcaribe.net
Santiago Algorta Durán:
salgorta@editoradelcaribe.net
Dora Lucía Eusse:
deusse@editoradelcaribe.net
Nelson Solórzano:
nsolorzano@editoradelcaribe.net
Beatriz Plazas:
bplazas@editoradelcaribe.net

**Para información sobre ventas de
publicidad, por favor escriba a
For information on advertising
sales, please write to
info@editoradelcaribe.net**

**La revista Panorama es una publicación de
Panorama is a magazine published by**

Editora del Caribe: Edificio Capital Plaza, piso 6, oficina 603, Costa del Este, Ciudad de Panamá, Tels. (507) 300 0764 / 300 0765

Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el punto de vista de sus autores.
Prohibida la reproducción total o parcial del contenido editorial de esta revista sin la autorización expresa de los editores.
Los editores no se hacen responsables por el contenido de los anuncios publicitarios incluidos en esta revista.
The opinions in the articles exclusively reflect the authors' points of view. Total or partial reproduction of the contents of this magazine without the express authorization of the editors is prohibited. The publisher is not responsible for the contents of the advertisement published in this magazine.

TOUCHÉ

COLLECTION

DISCOVER THE COLLECTION

WWW.TOUCHE.CO





Pedro Heilbron
 Presidente ejecutivo y
 CEO Copa Airlines

Durante estos años viajando juntos, su confianza y lealtad nos han motivado a trabajar con compromiso y dedicación, brindándole la conectividad y el servicio de clase mundial que nos caracterizan y que usted merece. Hoy, cuando atravesamos la mayor crisis en la historia de la aviación, esa confianza nos fortalece aún más para retomar los cielos, acortar distancias, permitir que familias se reúnan y se mantengan unidas; que personas disfruten las maravillas de nuestra región; que comunidades crezcan y se desarrollen; que negocios y profesionales prosperen y seres humanos se beneficien.

El COVID-19 cambió la forma de viajar y las expectativas de nuestros pasajeros. Por ello, en Copa Airlines tomamos todas las medidas para garantizarle la mayor seguridad en su próximo viaje con nosotros, porque su seguridad y la de nuestros colaboradores es nuestra prioridad. En tal sentido, notará que implementamos robustas medidas de desinfección, higiene y bioseguridad, para brindar un ambiente seguro en cada etapa del viaje. Las medidas, desarrolladas por un comité especializado en bioseguridad, siguen recomendaciones de las autoridades sanitarias nacionales y organismos internacionales, así como las mejores prácticas observadas en la industria aérea desde que inició la pandemia, probadas con éxito en los vuelos que hemos realizado en los últimos meses.

Todas las aeronaves de Copa Airlines están equipadas con filtros de alta eficiencia (HEPA por sus siglas en inglés), que purifican hasta un 99,97% de virus y bacterias en el aire, porcentaje similar al de un quirófano. Además, el sistema de recirculación en cabina renueva el aire cada dos a tres minutos, desplazándolo verticalmente para evitar que se comparta con los pasajeros al lado y al frente. Esta capacidad, sumada al uso obligatorio de mascarilla durante todo el vuelo, ofrece una altísima seguridad a bordo de nuestras aeronaves. Además, hemos implementado otros procedimientos, tales como toma de temperatura a pasajeros y colaboradores; desinfección, empleando productos de alta gama, limpieza y distanciamiento físico en las instalaciones y puntos de contacto del aeropuerto; y desinfección profunda de las aeronaves con pistolas electrostáticas antes de cada vuelo, entre otros.

En esta edición de Panorama encontrará un artículo con mayores detalles sobre éstas y otras medidas que adoptamos a lo largo de toda la experiencia de viaje. Nuestra revista oficial se adapta también a estas circunstancias y estrena su nueva versión digital, que ahora está al alcance de su mano y disponible para todos nuestros pasajeros y seguidores en redes sociales. Visite también copa.com y manténgase informado de las acciones que estamos implementando en materia de bioseguridad, así como de los requisitos de aerolínea y las autoridades sanitarias y migratorias de los distintos destinos adonde volamos.

Que tenga un excelente vuelo.

Throughout our travels together over the years, your trust and loyalty have inspired us to work with commitment and dedication to provide the connectivity and world-class service for which we're become known, and that you deserve. Today, in the midst of the greatest crisis in the history of aviation, that same trust gives us the strength we need to return to the skies, shorten distances, reunite families, and make it possible for people to enjoy the wonders of our region; for communities to grow and develop, businesses and professionals to prosper, and human beings to support each other.

COVID-19 changed the way we travel and the expectations of our passengers. We at Copa Airlines have taken every possible measure to guarantee your complete security on your next trip with us, because your safety and that of our collaborators is our top priority. You'll notice that we have implemented robust disinfection, hygiene, and biosecurity measures to ensure your safety at each stage of your trip. These measures, developed by a dedicated biosafety committee, follow recommendations from national health authorities and international organizations, as well as the best practices developed by the airline industry since the beginning of the pandemic. We have already successfully tested these measures on our flights in recent months.

All Copa Airlines aircraft are equipped with high-efficiency filters (HEPA), which purify air of up to 99.97% of virus and bacteria particles, similar to the purification systems in operating rooms. And our recirculation systems renew air in the cabin every two to three minutes, moving it vertically to prevent circulation between passengers. This, added to the mandatory use of masks during the entire flight, offers the highest possible safety on board our aircraft. Additional procedures include temperature checks for passengers and collaborators, high quality disinfection products and practices, cleaning and physical distancing in our facilities and contact points at the airport, and deep disinfection of aircraft using electrostatic guns before each flight, among others.

In this edition of Panorama, you'll find detailed information about these and other safety measures we are taking at each point along your travel experience. Our in-flight magazine has also adapted to the new circumstances with a new digital version, available to all our passengers and followers on social networks. Visit copa.com and stay informed about all our biosafety measures, as well as airline requirements, and the requirements of health and immigration authorities in the destinations where we fly.

Have a great flight!



PAZCIENCIA

UN MOVIMIENTO POR LOS VALIENTES

ÚNETE

Vital



pazciencia.co

PANORAMA DE LAS AMÉRICAS AHORA, EN TODO MOMENTO Y LUGAR

La revista oficial de Copa Airlines enfla hacia los nuevos tiempos, transformándose en un medio digital interactivo con muchas más posibilidades y alcance para sus lectores y anunciantes.



Panorama de las Américas agrega una nueva dimensión de actividad a sus ya reconocidos contenidos.

Panorama of the Americas adds a new, active dimension to its already well-regarded content.

Copa Airlines regresa a los aires y con ella vuelve también Panorama de las Américas, su reconocida revista oficial. Hemos aprovechado esta temporada en tierra para transformarla y adaptarla a los nuevos tiempos. La publicación regresa con un nuevo diseño, más limpio y sobrio, concebido para fusionar la elegancia de la versión impresa y el dinamismo del formato digital.

La nueva era amplía también la red de lectores de la revista pues ahora no solo llegará a los pasajeros en vuelo sino también a los cerca de dos millones de miembros de Connect Miles, el programa de lealtad de la aerolínea, y a todos sus seguidores en Facebook (1.6 millones), Instagram (655.000) y Twitter (274.000).

Disfrute, además, contenido adicional de Panorama entrando en revistapanorama.com.

As Copa Airlines takes to the skies again, its well-regarded official magazine, Panorama of the Americas, also makes its return. We took advantage of our earthbound recess to transform the magazine and adapt it to these new times. The publication is back with a cleaner, sleeker design that joins the elegance of the print version with the dynamism of the digital format.

The new age also extends the magazine's network of readers beyond inflight passengers to the nearly two million members in our Connect Miles airline loyalty program and the airline's 1.6 million Facebook followers, Instagram (655,000), and Twitter (274,000).

You will also enjoy extra Panorama content at revistapanorama.com.

PANORAMA OF THE AMERICAS

NOW, ALWAYS, AND EVERYWHERE

Copa Airlines' official magazine looks to the future with a new interactive digital format that provides readers and advertisers with more options and a broader reach.

- 1**
- Acceso directo desde el menú de contenidos a cada sección de la revista.
 - *Access to each section of the magazine directly from the menu.*

- 2**
- Tecnología touch zoom text para abordar párrafos e imágenes.
 - *Zoom touch technology for expanding text and images.*

- 3**
- Mejoramiento de la experiencia lectora con vínculos a videos, sitios web y redes sociales.
 - *An improved reading experience, with links to videos, websites, and social media.*





COVID-19 IMPULSA DESECHABLES BIODEGRADABLES

¿Cómo evitar que la necesidad inmediata de productos desechables para extremar la higiene comprometa la mejora de la sustentabilidad ambiental? Los desechables biodegradables parecen dar la respuesta. Indicadores internacionales estiman en seis millones de toneladas la producción del rubro para 2020, casi el doble que en 2015. Aunque aún equivale al 2,5% de lo producido en plástico para similar propósito, la tendencia sugiere una progresión geométrica que acercaría la manufactura a los 200 millones de toneladas anuales para 2050.

COVID-19 INSPIRES BIODEGRADABLE DISPOSABLES

How can we prevent the immediate need for hygienic disposable products from compromising our efforts to improve environmental sustainability? Biodegradable disposables might be the answer. Global indices show that six million tons of these products were manufactured in 2020, nearly double the amount produced in 2015. Although this is equivalent to just 2.5% of traditional plastic produced for similar uses, the trend suggests a geometric progression that would raise the figure to nearly 200 million tons per year by 2050.



LOS “BABY BOOMERS” DESCUBREN EL TELETRABAJO... ¿O AL REVÉS?

La tendencia ya se venía notando, pero la COVID-19 la aceleró: la crisis económica mundial ha precarizado los fondos de pensión de los “baby boomers” retirados en el extranjero, que están volviendo a trabajar en línea, como independientes, para compensarlo. Recientemente, la revista “International Living” publicó un listado de los cien mejores lugares para trabajar en línea. El reporte estudia facilidades como conexión, acceso a pagos en línea y servicios de mensajería, entre otros.

www.internationalliving.com

BABY BOOMERS DISCOVER TELECOMMUTING...OR IS IT THE OTHER WAY AROUND?

COVID-19 accelerated the already growing trend toward telecommuting. As the global economic crisis continues to threaten pensions, retired baby boomers are going back to work, taking on remote and freelance positions to make up for their losses. The magazine International Living recently published a list of the hundred best places to work online. The report considers factors such as high speed internet access, online payment infrastructure, and messaging services, among others.

www.internationalliving.com



¿Viajas a cualquier parte del mundo y deseas rentar un vehículo?

Ontrac Rent a Car es el metabuscador de mayor crecimiento en latinoamérica. Comparamos los precios de las rentadoras más importantes ¡en segundos!



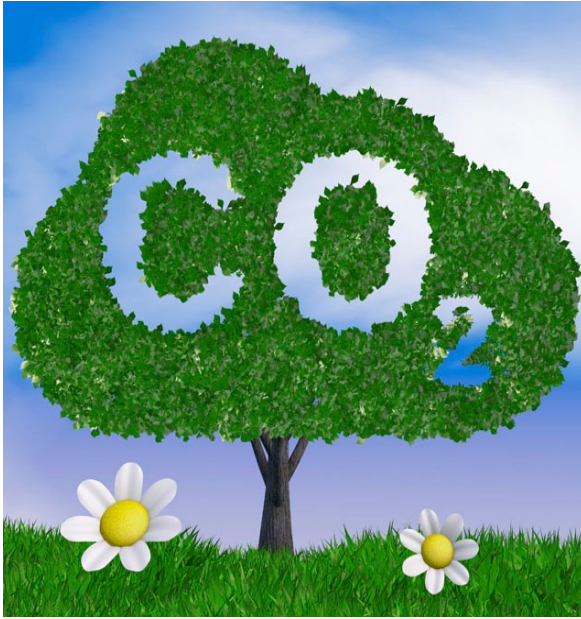
Reserva en sólo 3 simples pasos,
con hasta 30% de descuento
y sin tarifas ocultas.



Visita nuestra web
ontracrentacar.com



Síguenos
[@ontracrentacar](https://www.instagram.com/ontracrentacar)



BAJA EN EMISIONES DE CARBONO

Durante el pasado mes de abril, las emisiones de carbono diarias se redujeron un 17% y se estima que se podrían reducir hasta un 7% anual, cifra semejante a la necesaria para obtener los objetivos del Acuerdo de París si se mantuviera año tras año. Aclara el autor que para lograrlo no es necesaria una cuarentena forzada, sino emplear energías verdes y carros eléctricos. El 43% de la reducción fue posible por la reducción en el transporte y el 43% por el sector industrial. Según el estudio, la aviación solo representó el 3% de la reducción.

Publicado en "Nature Climate Change", 2020.
Disponible en: DOI: 10.1038/s41558-020-0797-x

LOWER CO₂ EMISSIONS

A recent study found that daily CO₂ emissions dropped some 17% last April as a result of the pandemic. If emissions can be sustainably reduced by 7% per year, we could meet the goals of the Paris Climate Accord. The author notes that this goal can be achieved without any mandatory lockdowns if we turn to green energy and electric vehicles. Reduced transportation use accounted for 43% of the 2020 decrease, while lower industrial production explained another 43%. The study pointed out that aviation accounted for only 3% of the reduction.

Published in Nature Climate Change, 2020.
Available at: DOI: 10.1038/s41558-020-0797-x

UN AMBIENTE SANO PARA REDUCIR PANDEMIAS

En caso de no disminuir la extensa destrucción ambiental que se vive diariamente a escala mundial, la humanidad estará en riesgo de sufrir otras pandemias y estas serían menos manejables. La razón es simple: con la destrucción de ecosistemas se alteran los servicios ambientales que estos prestan, como reducir y mitigar la transmisión de enfermedades infecciosas.

El estudio fue dirigido por Mark Everard en la Universidad de Exeter y publicado recientemente en la revista científica "Environmental Science & Policy".
Disponible en: DOI: 10.1016/j.envsci.2020.05.017



A HEALTHY ENVIRONMENT FOR FEWER PANDEMICS

If we fail to reduce the extensive day-to-day environmental destruction that is taking place around the world, humanity risks suffering other pandemics that could be even harder to manage. The reason is simple: the destruction of ecosystems alters the environmental services these systems provide, such as reducing the transmission of infectious diseases.

The study, led by Mark Everard at the University of Exeter, was recently published in the scientific journal Environmental Science & Policy.
Available at: DOI:10.1016/j.envsci.2020.05.017



Café Unido abre sus puertas en ciudad de Panamá en el 2014 con una sencilla misión: **tostar y servir los mejores lotes de las mejores fincas de café de Panamá.**

6 años después contamos con **9 sucursales en Panamá y 1 en Washington DC**, ¿pero que hace el café de Panamá tan especial?

www.cafeunido.com

Shipping Worldwide

Código para obtener 10% de descuento en tu primera compra: UNIDOXCOPA

publirreportaje pagado

Desde el 2004, Panamá ha estado haciendo bulla y rompiendo records mundiales con sus excelentes cafés. **El redescubrimiento del Panama Geisha nos puso en el mapa** de los cafés de especialidad, un café floral, afrutado, elegante y totalmente diferente a otros cafés en el mercado. En la subasta del Best of Panama el pasado 16 de septiembre se rompe nuevamente el record mundial de precio en una subasta pública con **un valor de \$1,300.50 la libra** en verde.

El modelo de **Café Unido** es sencillo, tenemos excelentes relaciones directas con los mejores productores del país, catamos y escogemos los mejores lotes, los tostamos en pequeños lotes con el máximo cuidado y los servimos en nuestras tiendas en manos de expertos baristas acompañado con uno de nuestros deliciosos platos y desayuno todo el día. También empacamos nuestro café en bolsas recién tostado para consumo en casa directo desde nuestras tiendas o por nuestra página web.

Este año llevamos nuestra operación a Washington DC (ubicada en 1280 4th St. NE), con **nuestra primera tienda internacional** y el primer coffee shop sirviendo exclusivamente los mejores cafés de Panamá todo el año, por Panameños.

Puedes visitarnos en Panamá o Washington DC, o comprar café directo desde nuestra página web: www.cafeunido.com





SOLEDAD DURANTE LA PANDEMIA

Según un compendio de estudios psicológicos, es necesario dar seguimiento y tomar acciones a tiempo para impedir que el sentimiento de soledad y encierro que los niños experimentaron durante la pandemia se vea reflejado en un aumento de casos de depresión y ansiedad en la próxima década.

Publicado en "Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry", 2020.
Disponible en: 10.1016/j.jaac.2020.05.009

LONELINESS DURING THE PANDEMIC

According to a review of psychological studies, we need to pay attention and take timely action to ensure that children's feelings of loneliness and isolation during the pandemic do not translate into increased depression and anxiety in the coming decade.

Published in the Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020.
Available at: 10.1016/j.jaac.2020.05.009

COMER SANO PARA CONCENTRARSE EN CASA

Un estudio de la Ohio State University concluyó que la capacidad de concentración se reduce considerablemente a la hora de trabajar tras comer alimentos altos en grasas saturadas. Por ello, quienes opten por quedarse en casa luego de la pandemia deberían evitar la tentación de tener comidas rápidas sobre el computador, pues una dieta sana garantiza un mejor trabajo.

Publicado en "American Journal of Clinical Nutrition".
Disponible en: DOI: 10.1093/ajcn/nqaa085

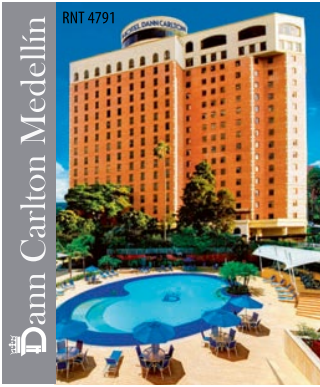
EATING HEALTHY HELPS US FOCUS AT HOME

A study by Ohio State University concluded that eating foods high in saturated fat while we work notably lessens our ability to focus. This suggests that anyone who is working from home during the pandemic should avoid the temptation to eat fast food while working at the computer; a healthy diet ensures better quality work.

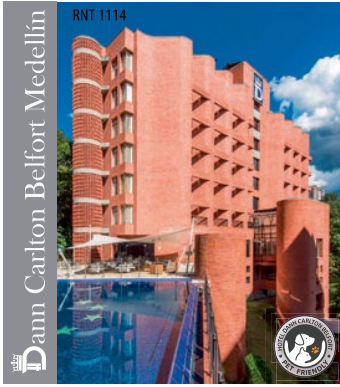
Published in the American Journal of Clinical Nutrition.
Available at: DOI:10.1093/ajcn/nqaa085



Dann Carlton Hoteles / Latin America Colombia



Reservas: (574) 444 5151 / Toll Free: 018000 945 525
www.danncarlton.com



Reservas: (574) 444 5252 / Toll Free: 018000 946 222
www.hoteldanncarltonbelfort.com



Reservas: (572) 893 3000 / Toll Free: 018000 523 111 / www.hotelesdanncali.com.co



Reservas: (572) 893 3000 / Toll Free: 018000 523 111 / www.hotelesdanncali.com.co



Reservas: (575) 367 7777 / Toll Free: 018000 520 777 / www.danncarltonbaq.co

Regresamos renovados y más fuertes



Presentando tu PASABORDO COPA AIRLINES, obtén la tarifa preferencial de **USD59** entre el 1 y 31 de octubre del 2020

*Aplican restricciones. *Previa reserva sujeta a disponibilidad.
*No valido para grupos, convenciones y eventos masivos de ciudad.

#danncartontecuida



Hotel San Fernando Plaza
Medellín

Comodidad y Estilo



Reserva ya: (574) 444 5353 Ext: 337-338
www.hotelsanfernandoplaza.com



OCTOBER

OCTUBRE

1-5

NUEVA YORK

Playbill.com y Viva.Broadway

Playbill y The Broadway League organizan “¡Viva Broadway! Escucha Nuestras Voces”, un concierto digital que celebra el Mes de la Herencia Hispana con la presentación de talentos latinos premiados en escenarios y pantallas. Ruben Blades, Jon Secada, Antonio Banderas y muchos otros.

Playbill and The Broadway League present “¡Viva Broadway! Escucha Nuestras Voces”, a digital concert celebrating Hispanic Heritage Month with award-winning Latino talent on stage and screens: Ruben Blades, Jon Secada, Antonio Banderas, and many more.



MIAMI

Books & Books - Miami Book Fair

Una velada virtual con Darcey Steinke y Ada Calhoun sobre el diario “Flash Count”. Transmisión en vivo a través de Crowdcast. *A virtual conversation between Darcey Steinke and Ada Calhoun about Steinke’s book, Flash Count Diary. Livestream via Crowdcast.*

www.crowdcast.io/e/darceysteinke/register

1



1-11

TORONTO

Inside Out

1-11

En su 30º aniversario, lo mejor del cine LGBT de Canadá y del mundo.

Celebrates its 30th anniversary with the best LGBT cinema from Canada and the rest of the world.

Información: insideout.ca #InsideOut30

NUEVA YORK

Brooklyn Botanic Garden

Bienvenidos nuevamente, por favor compren su entrada con anticipación, mantengan los protocolos de seguridad y disfruten de un maravilloso día rodeado de naturaleza. Espacios interiores y restaurantes están cerrados. No se puede hacer picnic. *Welcome back. Please buy your tickets in advance, observe safety protocols, and enjoy a wonderful day surrounded by nature. Indoor spaces and restaurants are closed. Picnicking is not permitted. Bring your own water.*

1-31

CIUDAD DE MÉXICO

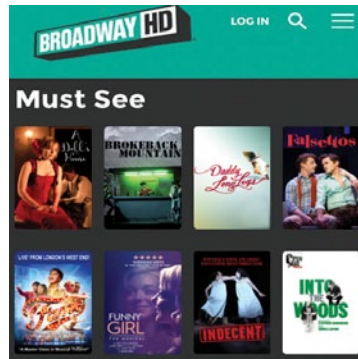
Van Gogh Alive - The Experience

Bellísima exposición con más de 3.000 imágenes proyectadas, que se extienden en pantallas de pared a pared en una gran galería caja negra.

Gorgeous exhibit featuring more than 3,000 images projected onto wall-to-wall screens in a large black box gallery.

Monumento a la Madre.
Monument to the Mother.

1-31



NUEVA YORK

Broadway HD

En cualquier momento y lugar todos los éxitos de Broadway a su disposición. Disponible en iOS, Apple TV, Android, Roku, Amazon Firestick y Web.

Broadway hits, anytime, anywhere. Available on iOS, Apple TV, Android, Roku, Amazon Firestick, and the web.

www.broadwayhd.com/categories/must-see

1-31

CIUDAD DE MÉXICO

Expo Feria Internacional de Artesanías “Las Manos del Mundo”

Evento cultural donde artesanos de todo el mundo promueven sus productos y la riqueza de sus culturas.

Cultural event where artisans from around the world promote their products and the richness of their cultural heritage.

World Trade Center, Mexico City.

World Trade Center Mexico.

2-4



SANTIAGO

Print Santiago

5-8

La industria gráfica mostrará lo último en tecnología y las nuevas tendencias para la impresión en todas sus manifestaciones: comunicación visual, comercial, publicitaria, editorial, etiquetas, "packaging", gran formato e impresión digital.

The graphic arts industry showcases the latest technology and new trends in printing. Visual, commercial, advertising, and editorial communication will be featured, along with labels, packaging, large format, and digital printing.

Espacio Riesco.

CIUDAD DE MÉXICO

Abierto Mexicano de Diseño

7-11

Festival internacional que promueve, exhibe, apoya y divulga el diseño mexicano en diversos proyectos en exposiciones, espacios públicos, conferencias y talleres.

Hotel Downtown, Librería Porrúa, Museo Franz Mayer, Museo Nacional de Arte, Palacio de Autonomía, Palacio de Bellas Artes y Palacio Postal.

International festival to promote, exhibit, support, and publicize Mexican design via exhibits, public spaces, conferences, and workshops.

Hotel Downtown, Porrúa Bookstore, Franz Mayer Museum, National Museum of Art, Palacio de la Autonomía (Autonomy Palace), Palace of Fine Arts, and Main Post Office.



ABIERTO
MEXICANO
DE DISEÑO

BOOKS & BOOKS - MIAMI BOOK FAIR

7-21

Quince minutos de lectura con la Feria del Libro de Miami

Antonio Ortuño el 7 y Cristina Rivera Garza el 21.

Transmisión en vivo a través de Crowdcast.

Fifteen Minute Readings at the Miami Book Fair

Featuring Antonio Ortuño on the 7th and Cristina Rivera Garza on the 21st. Livestream via Crowdcast.

www.facebook.com/MiamiBookFair/live/



NUEVA YORK

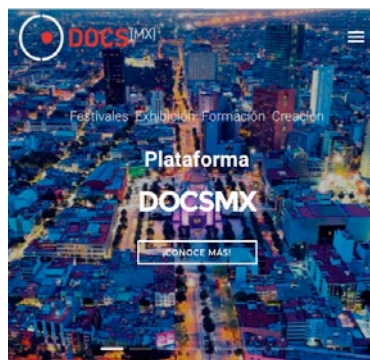
8-11

NY ComicCon

El canal de YouTube New York ComicCon transmitirá exclusivamente paneles de Starz, CBS All Access, DreamWorks Animation, Hulu y FX, entre otros.

This year, New York ComicCon will be livestreamed. The event features exclusive panels with Starz, CBS All Access, DreamWorks Animation, Hulu, and FX, among others.

newyorkcomiccon.com



CIUDAD DE MÉXICO

8-11

DOCS(MX) Festival Internacional de Cine Documental de la Ciudad de México

La nueva sociedad multipantalla ofrece infinitas posibilidades para que los documentalistas conecten e intercambien con el público durante este festival virtual, presencial en algunas sedes y al aire libre.

The new multi-screen format provides infinite possibilities for documentary makers to connect and interact with audiences. The festival will offer a mix of in-person and outdoor events.

Cineteca Nacional, Polyforum Siqueiros, Museo Nacional del Arte, Casa San Ildefonso y Centro Cultural de España.

Cineteca Nacional, Polyforum Siqueiros, National Museum of Art, San Ildefonso House, and the Spanish Cultural Center.

PANAMÁ

23-25

Plataforma virtual EVENTIVE

La Fundación IFF Panamá, Ministerio de Cultura de Panamá y BID Lab continúan actividad virtual CINEMA SANITAS con el fin de animar emocionalmente a los ciudadanos. Acceda a las películas: The Biggest Little Farm, de John Chester y Higher Ground, de Stuart Svenson.

The IFF Panama Foundation, the Panamanian Ministry of Culture, and BID Lab continue their CINEMA SANITAS online activities to provide citizens with emotional support.

Access the following films: John Chester's The Biggest Little Farm and Stuart Svenson's Higher Ground.

GUAYAQUIL

26-29

Aqua

Congreso Ecuatoriano de Acuicultura & Aquaexpo es la feria que reúne a las grandes empresas del sector camaronero y los expertos nacionales e internacionales en temas de agua y sostenibilidad. Centro de Convenciones de Guayaquil.

The Ecuadorian Congress of Agriculture & Aquaexpo brings together major companies in the shrimp industry and national and international experts in water and sustainability.

La información sobre ferias y eventos puede estar desactualizada debido al coronavirus (COVID-19). Confirme los detalles con los organizadores del evento.

COVID-19 accommodations mean some information may not be up-to-date. Check with event organizers for the latest information.



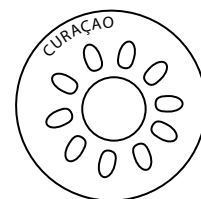
POSTALES DE CURAÇAO

A través de estas postales, primero, y ojalá muy pronto en persona, lo invitamos a disfrutar de la maravillosa paleta de colores que ofrece Curaçao: un remanso de tranquilidad en medio del Caribe.



POSTCARDS FROM CURAÇAO

The postcards that follow are an invitation to savor (hopefully soon in-person) the wonderful palette of colors that is Curaçao, an oasis of tranquility in the Caribbean.





Curaçao se prepara para reactivar el sector turístico y recibir así visitantes del mundo entero dentro de los protocolos establecidos por las autoridades.

Curaçao is preparing to reactivate its tourism sector and welcome visitors from around the world in keeping with protocols established by the authorities.



La primera impresión que tiene uno al recorrer Curaçao es la de estar en medio de una paleta de pintor. Esta isla del Caribe —a solo cincuenta kilómetros de la costa noroccidental de Venezuela, pero perteneciente al reino de los Países Bajos— deleita nuestros ojos y enriquece nuestra alma con los azules y turquesas del mar, el azul celeste mezclado con púrpura, rojo, naranja y amarillo de sus atardeceres y los colores de sus casas y murales.

Our first impression of Curaçao is that of being dropped onto a painter's palette. This Caribbean island —located just 31 miles off the northwestern coast of Venezuela, but part of the Kingdom of the Netherlands— delights our eyes and lifts our souls with the azure and turquoise of the sea, the blue of the sky blending into purple, red, orange, and yellow at sunset, and the colors of the houses and murals.



El centro histórico de Willemstad, compuesto por bellos edificios de arquitectura colonial, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1997.

Willemstad's historic quarter, with its beautiful Colonial-style buildings, was named a UNESCO World Heritage Site in 1997.

CENTRO HISTÓRICO

Al recorrer los estrechos callejones y admirar la arquitectura colonial de los bellos edificios de Willemstad, capital del país, entendemos por qué su centro histórico fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1997. El más antiguo de sus barrios es Punda, donde encontramos el Fuerte Ámsterdam, hoy casa del gobernador. Al otro lado de la bahía de Santa Ana, cruzando el puente flotante de la reina Emma, está Otrobanda con su Fuerte Rif, convertido hoy en un centro comercial. Más allá está Scharloo, el barrio artístico y bohemio del país.

HISTORIC QUARTER

As we stroll the narrow alleyways and admire the Colonial architecture of Willemstad's lovely buildings, it is obvious why the historic district was named a UNESCO World Heritage Site in 1997. The oldest neighborhood is Punda, home to Fort Amsterdam, now the seat of government and the governor's house. Across the Queen Emma pontoon bridge on the other side of Sint Anna Bay lies Otrobanda and Rif Fort, now a shopping center. Further along is Scharloo, the country's artistic and Bohemian quarter.





El muralista Francis Sling es célebre por su colorida obra pictórica, extendida en toda la isla.

Muralist Francis Sling is celebrated for his colorful pictorial works, which can be seen all around the island.

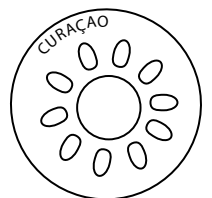


MURALES

Los murales de Curaçao son hipnóticos no solo por su explosión de color, sino también por la variedad de temas que proponen: desde paisajes realistas hasta rostros perfectamente delineados, pasando por animales y dibujos abstractos. Cada artista nos invita a detenernos frente a ellos, convirtiendo la isla en un enorme museo al aire libre.

MURALS

The murals of Curaçao are hypnotic; they explode with color and cover so many themes, from realistic landscapes and perfectly sketched faces to animals and abstract drawings. The artists' works invite us to linger in front of the murals, turning the island into a giant outdoor museum.





La gran estrella del parque nacional Christoffel es el monte de 375 metros, punto más alto de la isla, con ocho senderos para caminar.

The star attraction of Christoffel National Park is the island's highest point: rising 1,250 feet, Mt. Christoffel features eight walking trails.

PARQUE NACIONAL CHRISTOFFEL

Lugar ideal para una excursión, ofrece ocho senderos para caminar de distinta dificultad y duración, pero sin dudas el gran reto es llegar a la cima, que se alcanza aproximadamente en tres horas. Debido al sol y al calor extremo, se recomienda empezar a las seis de la mañana bien provistos de agua y calzado adecuado.

CHRISTOFFEL NATIONAL PARK

An ideal excursion, the park offers eight trails of varying lengths and difficulty. The most challenging is certainly the 3-hour hike to the summit. The sun and the extreme heat make it a good idea to set out by 6 a.m.; you'll need plenty of water and sturdy footwear.





El parque nacional Shete Boka nos deja atónitos frente a la fuerza del mar, que indómito golpea incansable la costa norte de la isla.

At Shete Boka National Park, we are left speechless by the thundering waves that incessantly pound the island's northern coast.

PARQUE NACIONAL SHETE BOKA

Ubicado en la costa norte de la isla, no solo ofrece costas abruptas, también atractivos debajo de ellas. Empezamos el recorrido en la cueva de Boka Tabla, donde esperamos llenos de adrenalina, inmersos en las entrañas de la tierra, el ingreso del agua; luego decidimos ir hasta el puente natural y para eso atravesamos los campos de roca volcánica, azorados por el sonido estridente de las olas castigando el territorio.

SHETE BOKA NATIONAL PARK

Located on the island's northern coast, this spot features steep cliffs with wonders hidden at the bottom. We begin our tour at the Boka Tabla cave where, overflowing with adrenalin, we await the rush of water into the bowels of the earth; we then trek across lava fields toward the natural bridge, our ears echoing with the insistent roar of waves pounding the shore.

BLUE CURAÇAO

Colores en el cielo, colores en el mar, casas de colores, colores por doquier. Pero hay uno que resalta: el del licor característico de la isla. Para conocer el proceso de fabricación del mundialmente famoso Blue Curaçao, fuimos a la histórica plantación Chobolobo, que desde 1896 fabrica la tradicional bebida que acompaña nuestros cocteles favoritos.

chobolobo.com

BLUE CURAÇAO

Color in the sky, color in the sea, color on the houses, color everywhere. One color stands out the most: the blue of the island's classic liquor. We visit the historic Chobolobo plantation to learn how the world-famous Blue Curaçao is produced. Chobolobo has been making the time-honored ingredient of our favorite cocktails since 1896.

chobolobo.com





SALINA DI JAN KOK

En la salina Di Jan Kok irrumpen por sorpresa, entre el verde de las plantas y el brillo del agua, unas tonalidades rosadas que nos hacen recordar que estamos en la isla de los colores. Los flamencos caminan con sus largas y majestuosas patas, retorciendo el cuello de formas que no podemos explicarnos y hundiendo la cabeza en el agua en busca de alimento, mientras nosotros, a la vera del camino, los contemplamos alegremente.

DI JAN KOK SALT LAKE

At the Di Jan Kok salt lake, the green of the plants and the gleam of the water are unexpectedly tinted pink, reminding us we are on the island of color. The flamingos stride by on their long, elegant legs, twisting their necks in pretzel fashion and dipping their heads into the water in search of food as we happily watch from the side of the road.





AVESTRUCES

¡Día de safari! ¿En Curaçao? Sí, de safari. En la granja de avestruces de Curaçao, a bordo de un jeep, aprendemos sobre estas grandes aves africanas, les damos de comer y hasta nos paramos sobre un verdadero huevo de avestruz.

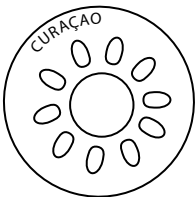
curacaoostrichfarm.com

OSTRICHES

A safari day! In Curaçao? Yes, a safari. A jeep, tour takes us around the Curaçao ostrich farm, where we learn about these giant African birds. We get to feed them and even stand on a real ostrich egg

curacaoostrichfarm.com





PLAYAS

Este paseo en arcoíris no podía terminar sin otra buena exhibición de color. La blanca arena nos llama desde lejos solo para mostrarnos la mezcla perfecta entre azul y turquesa del mar. Listos para practicar nuestro deporte acuático favorito o zambullirnos en su interior para descubrir el mundo de colores y vida que lo habita abajo, por un momento confundimos los azules de cielo y mar. Pronto todo se va tornando en un naranja que aumenta de intensidad a medida que el gran Febo rojo se despide de nosotros, para darle luego paso a la noche que con sus propios colores se abre frente a nosotros.

BEACHES

This tour of the rainbow would not be complete without one last stop. White sand beckons to us from afar, offsetting a perfect blue and turquoise sea. It invites us to indulge in our favorite water sports or plunge under the waves to discover the world of life and color below the surface. The blue of the sea shades into the blue of the sky. Everything around us soon begins to glow an orange hue that intensifies as a reddish sun bids us farewell, giving way to a night sky that unfurls its own colors.

DATOS ÚTILES

- Curaçao es un país autónomo dentro del reino de los Países Bajos.
- Su moneda oficial es el florín, pero aceptan dólares en toda la isla.
- Se hablan tres lenguas oficiales: holandés, inglés y papiamento, que es el más usado por los habitantes de la isla, aunque muchos hablan también español y/o portugués.
- Esté atento a la apertura de la isla para turistas y otra información en www.Curacao.com

USEFUL DATA

- Curaçao is a constituent country of the Kingdom of the Netherlands.
- Its official currency is the Florin, but dollars are accepted all over the island.
- Three official languages are spoken: Dutch, English, and Papiamento, although many people speak Spanish and/or Portuguese as well.
- Watch for the opening of the island to tourists and other information at www.curacao.com.



**RESERVA EN CARTAGENA
O BOGOTÁ Y**

Viaja
**AHORRA
EN HOTEL HASTA**
20%

+ 2 NIÑOS GRATIS*

**Niños gratis de 5 a 11 años.*



RNT.5032



RNT.5286



RESERVA CON DESAYUNO BUFFET
en Hotel Andes Plaza Bogotá



DISFRUTA CON TODO INCLUIDO
en Hotel Cartagena Plaza



**PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD APLICADOS
EN TODAS NUESTRAS INSTALACIONES**



**CALIDEZ Y CALIDAD
EN NUESTROS SERVICIOS**



**HOTEL EN CARTAGENA CERTIFICADO
COMO HOTEL SEGURO COVID-19**

Contáctenos:
mayoristas@doradoplaza.com.
322 722 8707

*Hasta 2 Niños gratis en alojamiento de 5 a 11 años compartiendo habitación con sus padres. Reserva sujeta a disponibilidad. 50 habitaciones disponibles. Aplican condiciones y restricciones. Fecha de Venta: 3 de Septiembre al 15 de Octubre de 2020. Fecha de Viaje: 24 Septiembre al 25 de Diciembre de 2020.



VOLVER A GAMBOA

Ya sea con altas dosis de adrenalina o la simple contemplación de un paisaje que parece una acuarela, este pueblo ubicado a una hora de Ciudad de Panamá se ha constituido en el corazón de la aventura.

Por / By Margarita de los Ríos



BACK TO GAMBOA

Whether you are looking for high doses of adrenaline or the chance to contemplate a landscape that looks like a watercolor, this town —just one hour from Panama City— is the place for adventure.

En Gamboa, las casas de madera y hormigón, sus largas avenidas y los majestuosos árboles son testigos de una era de esplendor que un día simplemente terminó.

Gamboa's wooden and concrete homes, long avenues, and majestic trees witnessed an age of splendor that one day simply came to an end.

Gamboa es una especie de paraíso perdido en medio del bosque. Es como un pueblo olvidado que sin planearlo se convirtió en museo. Sus casas de madera y hormigón, sus largas avenidas precedidas por palmas reales, sus majestuosos árboles —caobos, tulipanes, corotús o nances— son testigos de una era de esplendor que un día simplemente terminó, para dar un vuelco a la historia.

Acomodado en una esquina entre el río Chagres y el lago Gatún, a solo 45 minutos de Ciudad de Panamá, Gamboa reúne todo lo que Panamá tiene para ofrecer: bosques exuberantes que hoy florecen con un mínimo de intervención humana, pese a que son atravesados a diario por las enormes naves que utilizan el Canal de Panamá o el ferrocarril cargado de decenas de contenedores. Historia, que en Panamá significa tránsito: la necesidad humana, desde tiempos prehistóricos, de comunicar un océano con el otro, y evidencias de la epopeya que significó la construcción del Canal de Panamá.

Gamboa is a hidden paradise in the middle of the forest. It's like a forgotten town that has unintentionally become a museum. Its wooden and concrete homes, long avenues lined by royal palms, and majestic trees —mahogany, African tulip, corotu, and nance— witnessed an era of splendor that one day simply came to an end.

Tucked away between the Chagres River and Gatun Lake, just forty-five minutes from Panama City, Gamboa brings together everything that Panama has to offer: lush forests that flourish with a minimum of human intervention, though they are crossed daily by huge ships passing through the Panama Canal and trains loaded with dozens of containers. In Gamboa, history means transit: the human need —since prehistoric times— to link one ocean with the other, which led to the construction of the Panama Canal.



Ocupación: cien años de presencia de Estados Unidos, que no solo impuso su autoridad y su cultura, sino también un régimen segregacionista, que aún se manifiesta en su arquitectura. Ciencia: el lugar del trópico donde se adelantan más investigaciones científicas por año, donde más se ha estudiado a las ranas, y donde se descubren cada día más secretos de los murciélagos, mariposas, hormigas y un sinnúmero de especies más de fauna y flora. Aventura y ecoturismo: una oferta exuberante que cada día se organiza mejor y ofrece nuevos y más atractivos productos.

Nuestro primer guía para recorrer la zona es Alcibiades. Lanchero desde hace más de cuarenta años, tiene su embarcación adscrita al muelle público de Gamboa. Nos espera temprano, pues nos ha advertido que los animales del bosque están más activos en la mañana. La neblina se levanta lentamente de las aguas y da sutiles pincelazos sobre el verde paisaje. El lago está quieto, y refleja con claridad las crestas de corotús, guayacanes, amarillos y palmas de variadas especies.

History here also means occupation: One hundred years of occupation by the United States, which not only imposed its authority and culture, but also a system of segregation that is still evident in the city's architecture. It means science: more scientific research is carried out here every year than anywhere else in the tropics and new secrets about frogs, bats, butterflies, ants, and countless other species of fauna and flora are discovered every day. Finally, history in Gamboa means adventure and ecotourism, with offerings that are newer, better organized, and more attractive than ever.

Alcibiades, a boatman for more than forty years, is our first guide. His boat is tethered to Gamboa's public dock and we meet him there early, since the forest animals are most active in the morning. The mist slowly rises from the water and makes subtle brushstrokes over the verdant landscape. The lake is still, clearly reflecting the crests of corotu, guayacan, and amarillo trees, and palms of various species.





**El bosque canta
y chilla, y hace
algarabía, y
luego canta otra
vez. Cuando
desembarcamos
en el muelle,
sentimos como
si viniéramos de
otro planeta.**

Mientras el bote navega por el curso principal, nos topamos con los enormes barcos que atraviesan el Canal de Panamá. Embarcaciones oceánicas que solo aquí ven estrechar su horizonte y penetran entre el verde del bosque. De repente, nuestro capitán divisa desde lejos algo que supone interesante para nosotros y se acerca a la orilla. Bajo las sombras de un frondoso árbol reposa plácido un enorme lagarto de más de dos metros de largo. Pero Alcibiades conoce de memoria los meandros donde se esconden garzas, patos y jacanas, así que muy pronto se desvía.

As the boat sails along, we come upon the huge ocean vessels that traverse the Panama Canal. Only here do they narrow the horizon and penetrate the green of the forest. Suddenly, our captain spots something from afar that he thinks we will find interesting. Beneath the shadow of a lush tree, an enormous lizard, almost seven feet long, rests placidly. Alcibiades knows by heart the twists and turns where herons, ducks, and jacana birds hide.

Las aguas, algo turbias en el canal principal —pues hace días abrieron las compuertas de la represa Madden, para garantizar el nivel de las aguas del Gatún—, rápidamente se hacen transparentes y el barullo del bosque se escucha con más nitidez. Un águila pescadora pasa rasante y entonces Alcibiades nos invita a conocer donde desconcha los caracoles, una especie de despensa en el tronco vacío de un viejo árbol.

Pasamos por la isla donde hace años reubicaron a unos monos que quisieron reintroducir al bosque, pero ellos eligieron su conexión con los humanos, así que esperan cada mañana los botes de turistas para recibir su alimento. Son titíes y cariblanco, aunque los aulladores, mucho más salvajes, se escuchan gritar desde las copas de los árboles. Alcibiades nos regala luego una visita a Hugo, un arisco cariblanco que ha elegido la soledad. Hugo ha mordido a más de un turista y por ello las lanchas no se acercan por aquí. Lo observamos con respeto de lejos y le lanzamos un pedazo de banano. Hugo espera paciente a que nos alejemos, luego lo recoge, lo lava, se lava las manos, se las seca con una hoja de un árbol y se sienta a comer tranquilo.

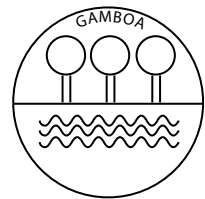
En medio de un pantano nos detenemos a mirar en detalle. El agua brilla como un espejo. En la orilla un par de jacanas bebés comen semillas mientras sus padres vigilan, ya que un águila acecha.

The somewhat murky water in the main channel—a few days ago the doors of the Madden Dam were opened to ensure the water level of Gatun— quickly becomes transparent and the noise of the forest can be heard more clearly. An osprey passes overhead and Alcibiades invites us to see where it has peeled the shells off snails, creating a type of pantry in the trunk of an old tree.

We pass an island where, years ago, some domesticated monkeys were sent to be reintroduced to the forest. Instead, they retained their connection with humans, so they wait every morning for the tourist boats to arrive filled with people carrying food. The domesticated monkeys are marmosets and white-faced capuchins, although the much wilder howler monkeys can be heard screaming from the treetops. Alcibiades takes us to visit Hugo, a surly white-faced monkey that has chosen to live in solitude. Hugo has bitten more than one tourist, so now boats don't approach him. We observe him respectfully from afar and throw him a piece of a banana. He waits patiently for us to move away, then picks it up, washes it, washes his hands, dries them with a leaf from a tree, and sits down to eat in peace.

We pause again in the middle of a swamp, where the water shines like a mirror. On the shore, a pair of baby jacana birds eat seeds while their parents watch protectively, since an eagle lurks.

The forest sings and screams, creates a cacophony, and then sings again. When we step on to the dock, we feel as if we have come from another planet.



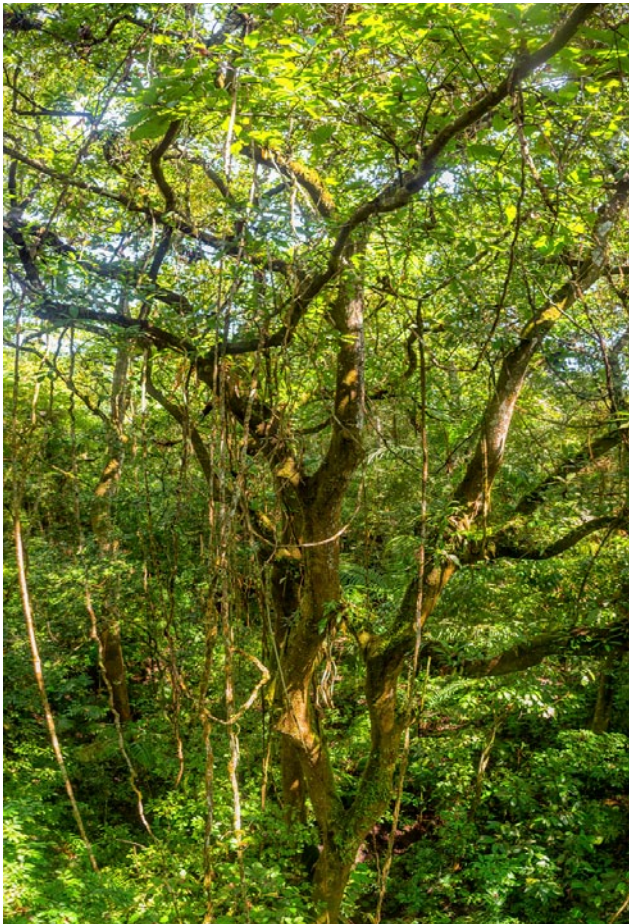
**En el Panama
Rainforest
Discovery Center,
diversas aves
llenan de color la
floresta y hacen
de este uno de los
mejores lugares
del mundo para
observarlas.**

Palmas adelante, son importunadas por gruesas lianas que vienen en caída libre desde los árboles más altos. Robles, sauces y corotús, atrás, se disputan un espacio entre la cortina verde que cierra el horizonte. Nos proponemos guardar silencio y Alcibiades apaga el motor. Descubrimos entonces que el espectáculo no solo es visual. El bosque canta y chilla, y hace algarabía, y luego canta otra vez. Cuando desembarcamos en el muelle, dos horas después, sentimos como si viéramos de otro planeta. Pero estamos apenas a una hora de una ciudad tan cosmopolita como es Panamá.

Quién desee una "aventura fotográfica" no debe dejar de contactar a Andrew en 9° North Panama Photo Safari quien tiene organizado un excelente tour fotográfico con los mejores escenarios y guía para hacer las mejores tomas posibles. Incluye, si se desea, instrucciones para editar. www.9northpanama.com

Ahead are palm trees, beset by thick climbing vines that fall freely from the tallest trees. Oaks, willows, and corotú trees fight for light from the green curtain that seals off the horizon. We try to remain quiet and, as Alcibiades turns off the motor, we discover that the show is not only visual. The forest sings and screams, creating a cacophony, and then sings again. Two hours later, when we step onto the dock, we feel as if we have come from another planet, but we are just an hour from cosmopolitan Panama City.

If you're looking for a "photographic adventure" make sure you contact Andrew at 9° North Panama Photo Safari. He has put together an excellent photo tour of the best scenery with a great guide to make sure you get the best possible shots. And, if you wish, he can help you edit your pictures. www.9northpanama.com





Nuestro segundo día en Gamboa amanece en el Panama Rainforest Discovery Center. Aquí también el objeto del deseo es más activo en la madrugada: las quinientas especies de aves que llenan de color la floresta y hacen de este uno de los mejores lugares del mundo para la observación de avifauna. El punto de partida es un enorme balcón visitado por varias especies de colibríes: la perfecta bienvenida al Parque Nacional Soberanía. A doscientos metros, por un camino perfectamente trazado, está la torre que se levanta hacia el dosel del bosque a través de 170 escalones. Son 32 metros con descansos cada ocho metros, que permiten observar los diferentes estratos del bosque y sus habitantes, a medida que se asciende.

Viene luego el recorrido por el poblado. Nuestra fuente de información para realizarlo es el libro "Gamboa: una guía para su patrimonio natural y cultural", que escribieron el biólogo Jorge Ventocilla y el arquitecto Kurt Dillon.

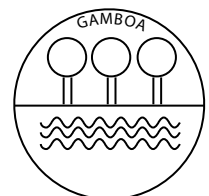
Iniciamos el recorrido en la parte baja, en los alrededores de la División de Dragado del Canal de Panamá. Este fue el verdadero origen de Gamboa, cuando el Congreso de Estados Unidos autorizó, en 1933, el traslado de esta división desde Paraíso, al otro lado del Corte Culebra, y un presupuesto de 2,7 millones de dólares para la construcción del pueblo.

Our second day in Gamboa dawns at the Panama Rainforest Discovery Center. At daybreak, five hundred species of birds fill the forest with color, making this one of the best places in the world for bird watching. We start on a very large balcony that is visited by several species of hummingbirds; it is the perfect welcome to Soberanía National Park. Nearly 220 yards along a well-kept path is a tower that rises to the forest canopy. The path ascends 105 feet, with breaks every twenty-six feet to observe the layers of forest and its inhabitants.

Next comes a trip through town. Our guide for this tour is the book Gamboa: A Guide to Its Natural and Cultural Heritage, which was written by the biologist Jorge Ventocilla and the architect Kurt Dillon.

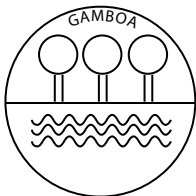
We begin our tour in the lower part of town, around the Dredging Division of the Panama Canal. This is where Gamboa originated in 1933, when the United States Congress authorized the transfer of this division from Paraíso to the other side of the Culebra Cut, and provided a budget of 2.7 million dollars to build the town.

At the Panama Rainforest Discovery Center, various birds fill the forest with color, making this one of the best places in the world for bird watching.





Luego de un largo paréntesis, el Gamboa Resort se prepara para reiniciar sus giras al aire libre el próximo 16 de octubre. Entre otras, habrá teleférico, “zip line”, bicicleta de montaña, paseo por el lago Gatún y Santuario de Perezosos.



Nos cuentan los autores mencionados que durante su construcción se puso atención en aspectos técnicos, ambientales y estéticos; se construyeron grandes bulevares y cómodas áreas recreativas. No era gratuito. Clarence Ridley, gobernador de la Zona y director del Canal entre 1936 y 1940, hizo parte del equipo que construyó el conjunto monumental de Washington, perteneció a la Comisión Nacional de Bellas Artes y fue miembro de la comisión de zonificación del Distrito de Columbia cuando construyeron el cementerio de Arlington y el Monumento a Lincoln.

Obviamente, también imprimieron su espíritu segregacionista. En la parte baja se ubicaron los barrios para Silver, que en la Zona del Canal señalaba a las personas afrodescendientes y de nacionalidades diferentes a Estados Unidos. Arriba está la sección Golden (el sector de blancos estadounidenses), donde se puede ver otro tipo de arquitectura. Vale la pena detenerse frente a la iglesia, la Gamboa School y las nuevas instalaciones del Instituto Smithsonian.

The book tells us that the architects of Gamboa paid special attention to the technical, environmental, and aesthetic aspects of the town. The founders constructed large boulevards and comfortable recreational areas. Clarence Ridley, governor of the Panama Canal Zone and director of the Canal between 1936 and 1940, had been part of the team that built the Washington Monument complex, so he was well versed in creating welcoming public spaces. He also belonged to the National Commission of Fine Arts and was a member of the District of Columbia zoning commission when it built Arlington Cemetery and the Lincoln Memorial.

Obviously, the town's founders also brought segregation. The “Silver” neighborhoods, in the lower part of town, were designated for residents of Afro-Antillean descent and those from countries other than the United States. In the northern part of town, the “Golden” neighborhood was for white U.S. citizens. It's worth noting the architecture of the church, the Gamboa School, and the new buildings of the Smithsonian Institute.

Hemos dejado el plato fuerte de la diversión para el último día: estamos en el Gamboa Rainforest Resort encaramados en el más extraordinario "zip line" que se haya construido en los alrededores. Tiene diez líneas, una de ellas con cuarenta metros de altura y otra con trescientos metros de largo, en la cual se alcanza una velocidad de setenta kilómetros por hora; es, ni más ni menos, volar como un águila en medio del bosque. Estás allá arriba, en el hábitat de los monos, con la vista que puede tener un perezoso, con la adrenalina a tope y en medio del mejor paisaje posible: el río Chagres, el Corte Culebra, el lago Gatún... Nadie debería irse de Panamá sin subirse a esta maravillosa atracción, tan propia y a la vez tan universal.

We reserved a final bit of fun for the last day of our trip and we find ourselves in the Gamboa Rainforest Resort, perched on an extraordinary zipline, which has been built into the surroundings. It has ten lines, one of which soars 130 feet above ground. Another line is 985 feet long and riders can reach a speed of 44 miles per hour; it is like flying like an eagle in the middle of the forest. Up there, where the monkeys live, you share views with tree sloths. Your adrenaline rises as you take in the best landscape possible: the Chagres River, the Culebra Cut, Gatun Lake.... No one should leave Panama without trying this wonderful attraction, so unique to Panama and yet so universal.

After a long break, the Gamboa Resort is getting ready to resume outdoor activities on October 16. You can enjoy a funicular railway, ziplining, mountain biking, and tours of Lake Gatún and the Sloth Sanctuary, among other attractions.





DATOS ÚTILES

Gamboa Rainforest Resort
www.gamboaresort.com
 Panama Discovery Center
pipelineroad.org

9° North Panama
www.9northpanama.com

Guía literaria
 Gamboa, una guía útil para su patrimonio natural y cultural, Jorge Ventocilla y Kurt Dillon.

USEFUL INFO

Gamboa Rainforest Resort
www.gamboaresort.com
 Panama Discovery Center
pipelineroad.org/

9° North Panama
www.9northpanama.com

Guide Book
 Gamboa, A Guide to Its Natural and Cultural Heritage, by Jorge Ventocilla and Kurt Dillon.

Además de su bella arquitectura, el Hotel Gamboa Rainforest Resort se ha convertido en el corazón de la aventura en Gamboa, aprovechando de la mejor manera las 22.000 hectáreas del Parque Nacional Soberanía ubicado a sus puertas. Luego de años de convivir con las comunidades emberás asentadas a orillas del río Chagres, el hotel ha capacitado a algunos líderes como guías turísticos, enriqueciendo así los recorridos con el conocimiento ancestral de los muchachos. Desde aquí es posible tomar el bote turístico para hacer el recorrido por el lago de forma mucho más comfortable; subir en teleférico, para tener una perspectiva del bosque inédita en un recorrido de seiscientos metros.

Gracias a la cooperación entre el Hotel Gamboa y la Asociación Panamericana para la Conservación, dentro de las instalaciones del hotel funciona también el célebre Santuario de Perezosos. También hay orquideario y mariposario, además de actividades de senderismo y kayak.

El Gamboa Resort se prepara para reabrir sus giras al aire libre (teleférico, zipline, mountain bike experience, paseo en lago Gatún, santuario de perezosos, exhibiciones ecológicas) el próximo 16 de octubre. Una fecha ideal para volver a Gamboa y disfrutar de tanta maravilla y tanta biodiversidad tan al alcance de la mano.

In addition to its beautiful architecture, the Gamboa Rainforest Resort has become the center of adventure in Gamboa, taking full advantage of the nearly 55,000 acres of the Soberanía National Park, located right on its doorstep. After years of living alongside the Emberá indigenous communities on the banks of the Chagres River, the hotel has contracted with several Emberá leaders to act as tour guides; they enrich the tours with their ancestral knowledge. You can take a boat tour of the lake or go up in an aerial tram for an unparalleled view of the forest.

Thanks to a cooperative agreement between the Hotel Gamboa and the Pan-American Conservation Association, the famous Sloth Sanctuary operates within the hotel's facilities. There is also an orchid pavilion and a butterfly garden, as well as hiking trails and kayaking.

El Gamboa Resort is preparing to re-open its outdoor tours (aerial tramway, zipline, mountain bike experience, outing to Lake Gatún, sloth sanctuary, eco-exhibits) on October 16. It's an ideal date to return to Gamboa and enjoy all the wonders and biodiversity, and all of it close at hand.



CALENDARIO DE EVENTOS DE MES DE OCTUBRE 2020

- 2**
Viernes
8:00 p. m. **Apache Ness, Renato y Séptima Raíz**
Concierto Musical
- 3**
Sábado
8:00 p.m. **Frank Guiterréz & Erasmito Bultrón**
Noches de Trovadores
- 4**
Domingo
8:00 p.m. **The Black Creole**
Cine (Nicaragua)
- 8**
Jueves
8:00 p.m. **Sesiones desde el Parque Omar**
Ballet Nacional
- 9**
Viernes
8:00 p.m. **Iván Barrios**
Concierto Musical
- 10**
Sábado
8:00 p.m. **Nolys Díaz & Bebito Vargas**
Noches de Trovadores
- 11**
Domingo
8:00 p.m. **Pareidolia de La Llave Maestra (Chile/España)**
PRISMA / Festival de Danza Contemporánea
- 15**
Jueves
8:00 p.m. **Birdy de Hung Dance, Uncia de Danae & Dionysios**
PRISMA / Festival de Danza Contemporánea
- 16**
Viernes
8:00 p.m. **Combos Nacionales**
Concierto Musical
- 17**
Sábado
8:00 p.m. **Raquelita Castillo & Miguelito Rivera**
Noches de Trovadores
- 18**
Domingo
8:00 p.m. **Arbórea de Eleonora Dall'Asta y Ana María Suárez, ellxs-nosotrxs de Patacón**
PRISMA / Festival de Danza Contemporánea
- 22**
Jueves
8:00 p.m. **Voces Líricas**
Concierto desde el Casco Antiguo
- 23**
Viernes
8:00 p.m. **I-Nesta**
Concierto Musical
- 24**
Sábado
8:00 p.m. **Armandito Aizprúa & Hemeregildo Aparicio**
Noches de Trovadores
- 25**
Domingo
8:00 p.m. **Postmen in the Mountains**
Cine (China)
- 29**
Jueves
8:00 p.m. **Teatro Urbano**
Desde el Casco Antiguo
- 30**
Viernes
8:00 p.m. **Orquesta Dede**
Concierto musical
- 31**
Sábado
8:00 p.m. **María del Carmen Marín & Nolys Díaz**
Noches de Trovadores





EL GENIO DE TESLA, MINIATURIZADO

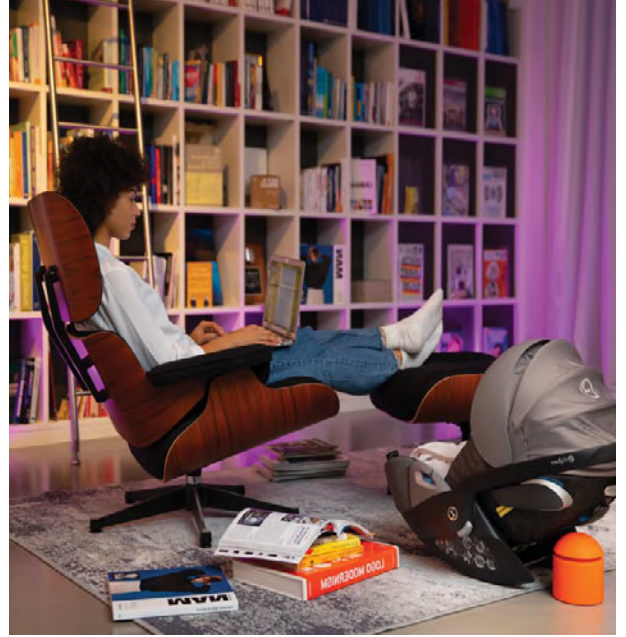
Si hay algo que eleva un automóvil a la categoría de inmortal es que sea reproducido en miniatura por Hot Wheels®. El nuevo modelo Cybertruck, de Tesla, ha ascendido a dichas alturas con su equivalente de 1:64. La miniatura viene con luces traseras y delanteras funcionales, cobertor de “tonneau”, puerta trasera y múltiples piezas plásticas móviles para ver el interior y la batería recargable. Está agotado y la próxima remesa saldrá en diciembre de 2020.

www.hotwheelscollectors.mattel.com

THE GENIUS OF TESLA IN MINIATURE

If there's one thing that makes a car immortal, it's being reproduced in miniature by Hot Wheels®. Tesla's new Cybertruck model has reached those giddy heights in 1:64 scale. The mini version comes with functioning tail and headlights, a tonneau cover, rear door, removable plastic parts that show the interior, and a rechargeable battery. The product is currently sold out, but new stock is expected to ship in December 2020.

www.hotwheelscollectors.mattel.com



MECEDOR PARA BEBÉS

Bobby es el primer mecedor automático portátil para mantener a su bebé tranquilo mientras usted se toma un ratito para sí mismo. Simplemente póngalo al lado de la silla del bebé, actívelo y el pulsador mecerá la silla para relajar y tranquilizar a su retoño. Bobby tiene varias modalidades de mecer; es seguro, pues se detiene automáticamente en treinta minutos, y duradero, pues su batería recargable tiene capacidad de siete horas.

www.bobby.baby

BABY-BOUNCER

Bobby is the first portable automated baby-bouncer that keeps your baby calm while you have some me-time. Simply place the device under the edge of your baby's car seat and turn it on; the pulsator rocks the seat, relaxing and calming your baby. Bobby has several rocking modes and a safety feature that shuts it off after thirty minutes. The rechargeable battery lasts seven hours, giving you extended use time.

www.bobby.baby



PARA LOS PANTALLA-FÓBICOS

Puede ser que los veamos como bichos raros, pero hay quienes están hartos de este mundo de pantallas táctiles e hiperconectividad. A este grupo pertenece Justine Haupt, ingeniera de instrumentos astronómicos en el Laboratorio Brookhaven (Nueva York), creadora del teléfono celular giratorio "rotary cellphone", el cual tiene una antena removible de conectar SMA, botones físicos para contactos favoritos y el disco permite, por ejemplo, controlar el volumen del auricular, entre otras funciones.

www.justine-haupt.com

SOMETHING FOR SCREEN-PHOBBES

We may be considered weird, but some of us are sick of touchscreens and hyperconnectivity. Justine Haupt, an astronomy instrumentation engineer at Brookhaven Laboratory in New York, is one of these fed-up people. She developed a rotary cellphone that comes equipped with a detachable SMA antenna, physical buttons for favorite contacts, and a rotary dial that controls several functions, including call volume.

www.justine-haupt.com



PROTÉJASE DE LA LLUVIA SIN OCUPAR LAS MANOS

Y ya que estamos hablando de inventores, ¿qué les parece este paraguas automático, que viene incorporado a una mochila, se abre y funciona, sin necesidad de ocupar la mano para sostenerlo? Fue diseñado por Emiel Noorlander (Países Bajos), quien tiene un blog en el que presenta inventos para solucionar problemas de la vida diaria. Se abre halando una etiqueta roja y se mantiene perfectamente erguido, sin necesidad de que la persona haga piruetas para sostenerlo.

www.thepracticalengineer.com

HANDS-FREE RAIN PROTECTION

While we're on the subject of inventors, how about an automatically opening umbrella backpack that is completely hands-free? It was designed by Emiel Noorlander (Netherlands), who blogs about inventions that solve everyday problems. You open the umbrella by pulling a red tab, which releases the umbrella to a fully open position, offering protection from the rain without having to use your hands.

www.thepracticalengineer.com



EN COPA LA BIOSEGURIDAD ES PRIMERO

Los filtros de alta eficiencia que poseen las aeronaves de Copa Airlines eliminan hasta un 99,97% las partículas de virus y bacterias. Además, el sistema de recirculación de aire en cabina lo renueva cada dos a tres minutos y su desplazamiento es vertical, lo cual evita que se comparta con los pasajeros de los lados y el frente.

AT COPA SAFETY COMES FIRST

All Copa Airlines aircraft are equipped with high-efficiency filters that eliminate up to 99.97% of virus and bacteria particles. This safety measure is reinforced by our cabin recirculation system, which renews the air in the cabin every two to three minutes. The system uses vertical circulation, which prevents air from traveling between passengers.

Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias nacionales y los organismos internacionales, así como las mejores prácticas observadas en la industria desde que inició la pandemia, Copa Airlines ha implementado una serie de medidas y protocolos de desinfección, higiene y bioseguridad en todas sus operaciones, para ofrecer a sus pasajeros un ambiente seguro en cada etapa del viaje.

LA SEGURIDAD COMIENZA EN CASA

- Realice el web "check in" a través de nuestra aplicación móvil o copa.com para agilizar el proceso de registro y disminuir las posibilidades de contacto con los colaboradores.
- Consulte con anticipación los requisitos establecidos por la aerolínea y las autoridades sanitarias y migratorias de Panamá y del país de destino.
- Calcule arribar al aeropuerto con al menos tres horas de anticipación a su vuelo, debido a nuevos controles de seguridad.



Following the recommendations of national and international health authorities and organizations, as well as the best practices developed by the airline industry since the pandemic began, Copa Airlines has implemented a series of disinfection, hygiene, and bio-safety measures and protocols for all its operations. We are doing all we can to provide a safe environment for our passengers during every stage of their trip.



SAFETY BEGINS AT HOME

- Use the web check-in service on our mobile app or at copa.com to streamline the check-in process and reduce physical contact with others.
- Familiarize yourself in advance with the requirements established by the airline and the health and immigration authorities of Panama and your country of destination.
- Arrive at the airport at least three hours before your flight to leave time for new security controls.



EN EL AEROPUERTO

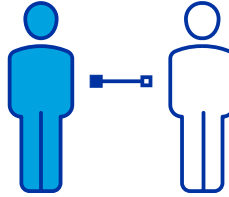
• Higiene en aeropuertos

Priorizando la seguridad de sus pasajeros y colaboradores, se han reforzado los procesos de higiene y desinfección utilizando productos de alta gama recomendados por las autoridades en mostradores, centros de atención, puertas de embarque y puntos de alto contacto en todas las etapas de la experiencia de viaje.



• Distanciamiento físico

Se han instalado acrílicos protectores en los mostradores de los aeropuertos donde opera Copa Airlines, incluyendo el Aeropuerto Internacional de Tocumen, así como señalizaciones en la fila de espera, para que los pasajeros mantengan la distancia física establecida por las autoridades de salud de cada país. De igual forma, los colaboradores de la aerolínea estarán debidamente protegidos con mascarillas.



AT THE AIRPORT

• Hygiene in airports

To ensure the safety of our passengers and employees, we have enhanced our hygiene and disinfection procedures. We use the high quality cleaning products recommended by health authorities at our counters, service centers, boarding gates, and other high-contact points during the travel experience.

• Physical distancing

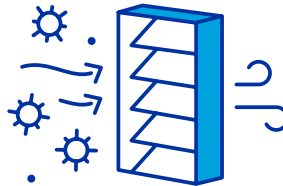
Protective shields have been installed on the counters in all airports where Copa Airlines operates, including the Tocumen International Airport. We also have new signs in waiting areas to help passengers follow the recommended physical distancing guidelines established by health authorities in each country. All airline employees also use protective masks.



EN EL AVIÓN

• Ambiente en cabina saludable y seguro

Todas las aeronaves de Copa Airlines están equipadas con filtros de alta eficiencia (HEPA por sus siglas en inglés), que purifican hasta un 99,97% de las partículas de virus y bacterias de forma similar a un quirófano. Además, el sistema de recirculación de aire en cabina renueva el aire cada dos a tres minutos y su desplazamiento es vertical, lo cual evita que se comparta con los pasajeros de los lados y el frente. Esto, sumado a la protección de la mascarilla individual, de uso obligatorio durante todo el vuelo, ofrece un ambiente seguro y saludable a bordo.



ON THE PLANE

• Safe and secure cabin environment

All Copa Airlines aircraft are equipped with high-efficiency filters (HEPA), which remove up to 99.97% of virus and bacteria particles. This system is similar to the equipment used in hospital operating rooms. The cabin recirculation system renews the air in the cabin every two to three minutes using vertical circulation, which helps prevent the sharing of air between passengers. These systems, in addition to the mandatory use of personal masks during all flights, help ensure a safe and secure onboard environment.

• **Profunda desinfección de aeronaves**

Equipos especializados se encargan de la higiene y desinfección exhaustiva del interior de las aeronaves, particularmente en puntos de alto contacto, utilizando pistolas electroestáticas, que permiten que el desinfectante se adhiera aun mejor a superficies de difícil acceso.



• **Deep disinfection of aircraft**

Specialized teams are responsible for the thorough disinfection of the aircraft's interior, particularly at points of high contact. Our hygiene staff uses electrostatic guns, which help disinfectant to better adhere to difficult-to-access surfaces.

• **Servicio a bordo simplificado**

Para limitar la interacción entre tripulantes y pasajeros, se ha ajustado y simplificado el servicio de alimentos y bebidas, con base en la duración de los vuelos. Para ello todos los productos que ingresan a la aeronave pasan por rigurosos procedimientos de desinfección durante toda la cadena de abastecimiento.



• **Simplified onboard service**

To limit interaction between crew members and passengers, our food and beverage service has been simplified and modified based on flight duration. All products that enter the aircraft are subject to rigorous disinfection procedures at every point along the supply chain.

• **Nuevo proceso de abordaje**

El abordaje de la aeronave será de atrás hacia adelante, y cada pasajero llevará a cabo su abordaje, poniendo su pase de abordar en el dispositivo de escaneo y mostrando su documentación al personal en la puerta. Por la seguridad de pasajeros y tripulantes, una vez a bordo no se podrán hacer cambios de asiento. Si la ocupación del vuelo lo permite, la aerolínea podría asignar asientos en el aeropuerto, buscando ofrecer el mayor espacio posible entre pasajeros.



• **New boarding proces**

Aircraft will board from back to front and we have improved our self-service offerings, allowing passengers to hold their own documents at all times. Passengers will place their own boarding passes in a scanning device and show their identification to staff at the door. To ensure the safety of passengers and crew, onboard seat changes will not be allowed. We may reassign seats at the airport before boarding to maintain as much space as possible between passengers.

• **Cambia tu vuelo, no tu deseo de viajar**

Copa Airlines ha implementado la flexibilización de sus políticas comerciales más importante y amplia hasta la fecha, permitiendo modificar itinerarios sin cargos por cambios en boletos adquiridos hasta el 31 de agosto de 2020. El nuevo itinerario debe iniciar antes del 31 de diciembre de 2021 y aplica solo a boletos regulares y comprados con millas, emitidos por Copa Airlines.



• **Change your flight, not your desire to travel**

Copa Airlines has implemented its most flexible change policies to date, allowing free itinerary changes on tickets purchased before August 31, 2020. The new itinerary must begin before December 31, 2021. The policy applies only to standard tickets and those purchased with miles and issued by Copa Airlines.

Mayor información: copa.com

More information: copa.com

EL CRECIMIENTO DESPUÉS DEL TRAUMA

En ocasiones, el trauma puede ayudar a forjar nuevas relaciones y hacer que la gente sea más agradecida con sus relaciones actuales, pues atravesar juntos una crisis es una experiencia que anuda lazos.



GROWTH AFTER TRAUMA

Here are five ways to turn pandemic pessimism into an opportunity for growth, both individually and collectively.

¿Qué bueno puede surgir de todo esto? En tiempo de crisis, las personas, por lo general, se hacen esta pregunta. Este año fue duramente golpeado por una pandemia que ha causado cientos de miles de muertes y una recesión económica global. Frente a semejante tragedia, la respuesta a la pregunta podría ser: "Nada". Sin embargo, en determinado momento tendremos que reflexionar sobre las consecuencias a largo plazo de esta época tan terrible y lo que ha significado para nosotros, como individuos, así como para nuestras organizaciones y comunidades. Con plena seguridad, podríamos afirmar que los resultados de esta crisis incluirán cosas buenas, al margen de las malas. Los psicólogos llaman a este fenómeno crecimiento postraumático.

En efecto, las experiencias negativas pueden estimular cambios positivos, incluyendo el hecho de reconocer la fortaleza individual, explorar nuevas posibilidades, mejorar las relaciones personales y apreciar con mayor gratitud la vida. Por tanto, a pesar de los lamentables resultados arrojados por el brote del coronavirus, podemos esperar que, con el tiempo, se transformen en algo benéfico. Y los líderes deben estar en posición de ayudar a que las demás personas también puedan mejorar las cosas. Aunque, con frecuencia, el crecimiento postraumático ocurre de manera natural, se puede facilitar de cinco maneras.

EDUCACIÓN

Para pasar del trauma al crecimiento, uno primero tiene que entender que este conlleva un rompimiento del sistema de creencias básicas. Por ejemplo, antes de la pandemia, muchos nos sentíamos seguros frente a cualquier tipo de enfermedad que pudiera poner en peligro a la humanidad y pensábamos que nuestros sistemas social y económico eran lo suficientemente resilientes para sobreponerse a cualquier tormenta. Y nada de eso resultó ser cierto. Por tanto, en lugar de ello, ahora necesitamos descifrar qué es lo que debemos creer.

In times of crisis, people often ask, "What good can come of this?" This year, we've been hit by a pandemic that has caused hundreds of thousands of deaths and a global economic downturn. In the face of such a tragedy, it might appear that the answer to that question is, "Nothing." However, at some point we will be able to reflect on the long-term consequences of this terrible time and what it has meant for us, our organizations, and our communities. Those outcomes will almost certainly include some good along with the bad. Psychologists refer to this phenomenon as "post-traumatic growth."

Negative experiences can spur positive changes, including a recognition of personal strength, the exploration of new possibilities, improved relationships, and a greater appreciation for life. So, despite the misery resulting from the coronavirus outbreak, we can expect to develop in beneficial ways in its aftermath. And leaders can help others get there.

Although post-traumatic growth often happens naturally, it can be facilitated in five ways:

EDUCACIÓN

To move through trauma to growth, one must first get educated about what trauma is: a disruption of core belief systems. For example, before the pandemic, many of us thought that we were safe from the types of diseases that endangered people in the past and that our social and economic systems were resilient enough to weather all storms. None of that was true. So now we need to figure out what to believe instead.



Las experiencias negativas pueden estimular cambios positivos, incluyendo el hecho de reconocer la fortaleza individual, explorar nuevas posibilidades, mejorar las relaciones personales y apreciar con mayor gratitud la vida.

A medida que atravesamos la crisis, pensemos en cómo reforzar la idea de que esta difícil situación puede ejercer un impacto tanto positivo como negativo. Por ejemplo, conozco el caso de una empleada de una compañía de tecnología de la información que despidió a la mayoría de sus trabajadores a comienzo de este año. Al ser una de las pocas que conservaron el puesto, se vio obligada a trabajar en áreas con las que jamás había tenido contacto en el pasado; lo que se convirtió en una dura lucha para ella. Sin embargo, muy pronto se dio cuenta de que, al no tener que enfrentarse con las trabas comunes de la burocracia ni librar una batalla territorial, podía desentrañar las ineficiencias y mejorar los procedimientos.

CONTROL EMOCIONAL

Cualquier tipo de aprendizaje debe encararse con una mente curiosa, abierta y tranquila. Para hacerlo, hay que comenzar a manejar las emociones negativas, como la ansiedad y la rabia. En lugar de enfocarse en las fallas, las incertidumbres y los peores escenarios posibles, evoque los éxitos, considere las mejores posibilidades en que se desarrollarán las cosas y piense de forma razonable sobre lo que usted puede hacer.

As we move through the crisis, consider how you can reinforce the recognition that it may have a positive impact as well as the negative impact we are now experiencing. For example, I know an information technology employee who works for a company that laid off most of its workers earlier this year.

As one of the few to remain, she was forced to work in areas she'd never touched before, which was a struggle. But she soon realized that, unencumbered by the usual bureaucracy and turf battles, she could ferret out inefficiencies and improve procedures.

EMOTIONAL REGULATION

To do any learning, one must be in the right frame of mind. That starts with managing negative emotions such as anxiety and anger. Instead of focusing on failures, uncertainties, and worst-case scenarios, try to recall successes, consider best-case possibilities, and think reasonably about what you can do.



Usted puede controlar las emociones, observándolas mientras las experimenta. El ejercicio físico y las prácticas de meditación y respiración también son de gran ayuda; utilícelas y compártalas con los demás. Reconozca que las circunstancias continuarán siendo desafiantes y atemorizantes, luego demuestre serenidad y equilibrio bajo presión.

REVELACIÓN

Esta es la parte del proceso en la que usted habla sobre lo que ha ocurrido y lo que ocurre actualmente: sus efectos, pequeños y grandes, y las luchas que está enfrentando. Articular estas cosas nos ayuda a darle sentido al trauma y convertirlos pensamientos pesimistas en reflexiones productivas.

Como colega y líder, usted debe entender los efectos variantes de la pandemia y la consecuente volatilidad del mercado, los despidos y la recesión que ha habido y continuará habiendo en la vida de quienes lo rodean. Comience hablando libre y abiertamente de sus propias luchas y de cómo maneja usted la incertidumbre. Puede invitar a los demás a que también cuenten sus historias; escuche con atención mientras estas personas exponen sus dificultades y entienda y acepte sobre cómo sus desafíos y pérdidas pueden ser menores o mayores que las de los otros.

You can regulate emotions by observing them as you experience them. Physical exercise and meditative practices such as breathing also help. Employ these techniques yourself and share them to help others. Acknowledge that circumstances continue to be both challenging and frightening, then demonstrate poise under pressure.

DISCLOSURE

This is the part of the process in which you talk about what has happened and what is happening: its effects—small and broad—and your struggles. Articulating these things helps us make sense of trauma and turn debilitating thoughts into productive reflections.

As a colleague and a leader you should understand the varying effects the pandemic and the ensuing market volatility, layoffs, and recession have had, and continue to have, on the lives of those around you. Start by speaking openly about your own struggles and how you are managing the uncertainty. You can then invite others to tell their stories, and listen attentively as these people locate their difficulties and come to terms with how their challenges and losses compare with those of others.

Negative experiences can spur positive changes. In times of adversity, we can recognize our personal strength, explore new possibilities, improve our relationships, and develop a greater appreciation for life.





A pesar de los desafortunados resultados arrojados por el brote del coronavirus, podemos esperar que con el tiempo se transformen en algo benéfico.

DESARROLLO DE LA HISTORIA

El siguiente paso es producir un relato auténtico sobre el trauma y sobre nuestras vidas de aquí en adelante, de tal manera que podamos aceptar los capítulos que ya están escritos e imaginar cómo escribir los próximos de una manera significativa. Su historia —igual que las historias de las personas a quienes usted está ayudando— puede y debería ser sobre un pasado traumático que conduzca a un mejor futuro.

Vemos el caso de un ejecutivo de una organización sin ánimo de lucro, que fue despedido de dos cargos, tras ser acusado de acoso sexual. Una noche, él y su esposa quedaron involucrados en un horrible accidente automovilístico. Las heridas de su esposa no fueron graves, pero él quedó en estado comatoso por un mes y necesitó un año de rehabilitación. Su nueva narrativa se transformó en algo así: “Muchos podrían pensar que fue el accidente lo que puso en riesgo mi vida; sin embargo, en el momento del accidente yo ya estaba en grave peligro. Estaba causando mucho dolor a otros, arruinando mi carrera, llevando a que mi vida fuera solitaria sin esposa ni hijos. El accidente me forzó a hacer un pare, me regaló tiempo para reflexionar y me mostró lo que realmente es el amor”.



NARRATIVE DEVELOPMENT

The next step is to produce an authentic narrative about the trauma and our lives afterward so that we can accept the chapters already written and imagine crafting the next ones in a meaningful way. Your story—and the stories of people you're helping—can and should be about a traumatic past that leads to a better future.

Consider a nonprofit executive who had been fired from two previous positions over sexual harassment allegations. One night, he and his wife were involved in a horrific car crash. His wife's injuries were minor, but he was left comatose for a month and needed a year of rehabilitation. His new narrative went something like this: “Many would think it was this accident that put my life in jeopardy. But I was already in great danger. I was causing pain to others, ruining my career, and heading for a life without my wife or children. The accident forced me to stop, created time for reflection, and showed me what love really is.”

SERVICIO

A la gente le va mejor con las secuelas del trauma si encuentra un trabajo que beneficie a los demás, ayudándole a las personas cercanas o a las víctimas de eventos similares a los que ellos han vivido. Dos madres, a quienes conozco y que perdieron a sus respectivos hijos, crearon una fundación para ayudarles a familias desconsoladas a conectar con otras familias que entendían su dolor. Cuarenta años después, la fundación prospera bajo el liderazgo de personas que han enfrentado pérdidas similares y quieren compartir las fortalezas que han ganado.

Desde luego, no es necesario que usted inicie una organización sin ánimo de lucro o una fundación para estar al servicio de los demás. Enfocarse en buscar la forma de proveer alivio a los demás durante esta prolongada crisis puede llevarlo al crecimiento, ya sea cosiendo tapabocas, reentrenando a compañeros de equipo, apoyando organizaciones pequeñas o estando de acuerdo con que le reduzcan el pago por un corto período de tiempo. Por tanto, sencillamente exprese gratitud y demuestre compasión y empatía hacia los demás.

La manera como usted y su grupo se vuelquen al servicio determinará su forma de percibir la pandemia y sus adversidades: puede ser como una tragedia que no se puede mitigar o como una oportunidad para encontrar nuevas y mejores formas de vivir y funcionar. A lo mejor usted puede ver la manera de asegurarse de que emergencias similares sean mejor manejadas en el futuro. Quizá pueda ayudar a los que fueron más gravemente afectados.

SERVICE

People do better in the aftermath of trauma if they find work that benefits others —helping people close to them or victims of events similar to the ones they have endured. Two mothers I know who'd each lost a child started a nonprofit to help bereaved families connect with others who understood their grief. Forty years later the organization thrives under the leadership of people who have faced similar losses and want to share the strength they've gained.

Of course, you don't need to start a nonprofit or a foundation to be of service. Focusing on how you can help provide relief during the continuing crisis —whether by sewing masks, retraining teammates, supporting small businesses, or agreeing to a temporary pay cut— can lead to growth. So can simply expressing gratitude and showing compassion and empathy to others.

How you and your group turn to service will determine whether you see the pandemic and its fallout as an unmitigated tragedy or as an opportunity to find new and better ways to live and operate. Maybe you can see how to ensure that similar emergencies are handled better in the future. Perhaps you can help those most seriously affected.

Despite the misery resulting from the coronavirus outbreak, in its aftermath we can expect some positive outcomes along with the negative ones.





Sea paciente mientras trabaja y facilita el crecimiento postraumático, ya que este no ocurre a la fuerza ni se puede acelerar.

Be patient as you facilitate the process of post-traumatic growth. Growth can't be forced, and it can't be rushed.



Con suerte, a través de este proceso, usted y su organización experimentarán crecimiento. Las personas, a menudo, se sorprenden al descubrir que ellas manejan muy bien las crisis; quedando mejor equipadas para enfrentar futuros desafíos. Los grupos, por lo general, superan este tipo de pruebas con una imagen más clara de su conocimiento colectivo, sus habilidades, su resiliencia y su potencial de crecimiento. El trauma también puede ayudar a forjar nuevas amistades y hacer que la gente sea más agradecida con sus relaciones actuales, pues atravesar juntos una crisis es una experiencia que anuda lazos.

Si cree que todo esto es demasiado optimista, a lo mejor es porque todavía está muy cerca de la tragedia que acarrea esta pandemia. Por tanto, sea paciente mientras trabaja y facilita el proceso de crecimiento postraumático. El crecimiento no puede ocurrir a la fuerza ni se puede acelerar; no obstante, cuando usted y los demás estén listos, se darán cuenta de que el esfuerzo valió la pena. Asegúrenos de sacar algo positivo de esta época de tanta lucha.

Richard G. Tedeschi es profesor emérito de Psicología en la Universidad de Carolina del Norte, en Charlotte, presidente emérito de Boulder Crest Institute y coautor del libro *Crecimiento postraumático*.

Hopefully, through this process, you and your organization will experience growth. People are often surprised by how well they can handle trauma. They are left better equipped to tackle future challenges. Groups often come through such trials with a clearer picture of their collective knowledge, skills, resilience, and growth potential. Trauma can also help forge new relationships and make people more grateful for the ones they already have. Coming through a crisis together is a bonding experience.

If you're thinking this is all too optimistic, you may still be too close to the tragedy of this pandemic. So be patient as you work through and facilitate the process of post-traumatic growth. Growth can't be forced, and it can't be rushed. However, when you and others are ready, it is worth the effort. Let's make sure that we derive something positive from this time of struggle.

Richard G. Tedeschi is a professor of psychology emeritus at the University of North Carolina at Charlotte; the distinguished chair of the Boulder Crest Institute; and a co-author of "Post-traumatic Growth."

DECAMERON
All Inclusive Hotels & Resorts



TENERTE AQUÍ ES TENERLO TODO

COLOMBIA · DECAMERON BARÚ

SIN TI, NUESTRO ALL-INCLUSIVE
ES CASI UN ALL-INCLUSIVE.

ELIGE TU DESTINO Y COMIENZA A DISFRUTAR



TENEMOS TODAS LAS MEDIDAS PARA CUIDARTE
tu seguridad está incluida

!RESERVA Y COMPRA YA; BOGOTÁ 628 0000
LÍNEA NACIONAL 01 8000 510 765 · WWW.DECAMERON.COM

Prohibido el expendio de bebidas embriagantes y productos de tabaco a menores de edad. No a la explotación, la pornografía y el turismo sexual de niños, niñas y adolescentes. Ley 1336 de 2009 por medio de la cual se adiciona y robustece la Ley 679 de 2001. Operado por SERVINCLUIDOS Ltda. R.N.T 3961.

LA HABANA DESDE PADURA

En su conferencia "La ciudad y el escritor", el cubano Leonardo Padura reflexiona sobre el papel fundamental que juegan las ciudades en la conformación del universo literario de los escritores. Él, habanero de Mantilla, revela que sus novelas son urbanas porque no podrían ser de otra forma: "En Cuba el sentido de pertenencia es dramático. Dentro está la sensación de encierro; fuera, la nostalgia".



HAVANA BY PADURA

During his recent presentation, "The City and the Writer," Cuban author Leonardo Padura reflected on the fundamental role that cities play in shaping the literary universe of writers. The author, a Habanero from the Mantilla neighborhood, said his novels are urban because they couldn't be anything else: "There is a striking sense of belonging in Cuba. Inside the country there is a feeling of confinement; outside it, nostalgia."



La ciudad como espacio para los recuerdos. La ciudad, como cuna de las nostalgias. La ciudad como ese imaginario que nos va dando forma, pensamiento, carácter. Quizá no sean del todo conscientes de ello, pero las ciudades hacen a sus habitantes de una manera determinada... O quizá sean los habitantes los que construyen el alma de sus ciudades.

Leonardo Padura nació en Cuba, una isla del Caribe. En la ciudad de La Habana, allá por el año 1955. La Habana era entonces una ciudad de neones y cabarets, con mansiones eclécticas que miraban al Paseo del Prado y nuevos barrios de lujo como Miramar, El Vedado y Siboney.

The city as a space for memories. The city as the cradle of nostalgia. The city as that imaginary being that shapes us, our thinking, and our character. We may not be fully aware of it, but cities shape their inhabitants. Or perhaps it is the inhabitants who configure the souls of their cities.

Leonardo Padura was born in 1955, in Havana, on the Caribbean island of Cuba. At the time, Havana was a city of neon, cabarets, and eclectic mansions looking out over Paseo del Prado, and opulent new neighborhoods like Miramar, El Vedado, and Siboney.





©EFE / Alejandro Ernesto

Jorge Perugorria y Juana Acosta durante el rodaje de Serie Conde.
During the filming of "Serie Conde".

En la 29ª edición de la Feria Internacional del Libro de La Habana, efectuada en febrero pasado, se presentó una nueva edición de sus novelas "Pasado perfecto" y "Vientos de Cuaresma", de la serie Mario Conde.



Era La Habana de Violeta del Río, aquella mujer que cantaba boleros con su voz "pequeña, caliente, gruesa", oculta tras "la cascada hirviente" de su cabello, en un local oscuro de La Rampa. Una Habana que a Padura seguramente le tocó imaginar, porque en 1959 llegó la Revolución y, con ella, las "consignas cargadas de rojos y persistentes llamados al combate y a la victoria".

Fue en ese espacio cargado de Che, zafra y Martí en el que le tocó crecer. Ya adulto, en los años 90, todo se desmoronó. Cayó la Unión Soviética y Cuba entró en el llamado "período especial". En varias entrevistas, Padura ha dicho que fue entonces cuando empezó a escribir como loco, para no perder la cordura. Pero ya escribía: desde 1980 trabajaba como periodista en la revista literaria "El Caimán Barbudo" y en el periódico "Juventud Rebelde".

It was the Havana of Violeta del Río, the woman who sang boleros at an obscure joint in La Rampa with her "small, sultry, husky" voice from behind the "incandescent waterfall" of her hair. It was a Havana that Padura had to imagine, since the Revolution arrived in 1959 and with it, "communist chants and insistent summons to battle and victory."

He grew up in this time filled with Che, sugar harvests, and Martí. Everything fell apart when he was an adult in the 1990s. The Soviet Union collapsed, and Cuba entered the so-called "special period." Padura has noted in various interviews that it was then that he began to write like a madman in order to not go mad. But he was already a writer: since 1980, he had been writing as a journalist for the literary journal El Caimán Barbudo (The Bearded Crocodile) and the newspaper Juventud Rebelde (Rebellious Youth).

Pero en los años 90 nació Mario Conde, ese personaje ya vuelto película, que ha recorrido el mundo con su pesimismo insalvable, sus borracheras antológicas, sus sueños de ser escritor en medio de una realidad que lo ¿condena? a investigar las trampas y las mentiras de una sociedad que se presenta impoluta, pero que está podrida. O al menos así lo sentía Padura... ¿Lo siente aún? "Yo creo que nadie tiene derecho a negarle a un cubano a entrar a su casa. Una patria es más que un Estado. Como dijo Martí: 'Una patria solo puede construirse entre todos, y con humanidad'".

El escritor cubano estuvo hace unas semanas en Ciudad de Panamá, para impartir un seminario sobre "la peligrosa relación" entre cine y literatura. Durante su visita, Padura también brindó una conferencia en la que reflexionó, precisamente, sobre el vínculo que el escritor tiene con la ciudad, con ese espacio en el que se vive y a través del cual se mira y se entiende el mundo. Porque el autor de la llamada "Serie Conde" no oculta sus tristezas por la pérdida de esa utopía que empezó a derrumbarse cuando comenzó a escribir literatura.

The 1990s saw the emergence of Mario Conde, that already legendary character, who became known around the world for his inveterate pessimism, his epic drunken binges, and his dreams of being a writer in a reality that "condemns" him to investigate the frauds and lies of a society that is presented as pure, but is actually rotten. At least that's how Padura saw it. Does he still see it that way? "I think that no one should be able to take away a Cuban's right to come home. A homeland is more than a State. As Martí said: 'A homeland must be built by everyone, with humanity.'"

The Cuban writer was in Panama City a few weeks ago to lead a seminar on the "dangerous relationship" between films and literature. During his visit, Padura also gave a presentation, during which he reflected on a writer's connection to the city, that space where he lives, and the window through which he perceives and understands the world. The author of the so-called "Conde Series" does not hide his sorrow for the loss of the utopia that began to crumble at the time he started writing literature.

The 29th Havana International Book Fair, held last February, featured the release of new editions of Padura's novels *Pasado perfecto (Havana Blue)* and *Vientos de Cuaresma (Havana Gold)*, both part of the Mario Conde series.

Leonardo Padura durante su conferencia "La ciudad y el escritor", en Ciudad de Panamá.
Leonardo Padura during his presentation, "The City and the Writer," in Panama City.





“Una ciudad es sus sonidos, colores y olores. Jerusalén es del color del desierto. El barrio español de Nápoles huele a café. Mi Habana suena a música y a centros viejos. Y es azul”, Leonardo Padura.

“Los periodistas me preguntan, dolorosamente, por qué me he quedado...”. Y en su respuesta se adivina una frase que Conde lanza en la miniserie “Cuatro estaciones en La Habana”: “Soy un nostálgico de mierda”.

Porque Padura dice entonces, en medio de la oscuridad que reina en el salón donde conversa con su auditorio, que “a pesar de los pesares, no soy otra cosa que un escritor cubano, y necesito a Cuba para escribir”. ¿Y qué implica ser un escritor cubano? Ser sucesor de José María Heredia, Guillermo Cabrera Infante y Alejo Carpentier. Raíz profunda de José Martí. Heredero del exilio y de la diáspora. “La Habana es mi ciudad y me provoca pertenencia y tristeza. Las calles, la arquitectura, el malecón, las columnas, la fetidez... Una ciudad que comienza a serme desconocida... Tal vez porque envejecemos; tal vez porque la ciudad se va transformando”.

El malecón habanero es, con toda probabilidad, uno de los paisajes más conocidos de la ciudad caribeña. Su construcción empezó a principios del siglo XX y las postales lo retratan como escenario para el amor. Pero el malecón, dice Padura, es también una “serpiente pétrea”; muro de piedra que recuerda a diario la condición insular. “Es la línea que marca el principio, o el fin, de La Habana. El principio para los que se quieren ir; el final, para los que decidimos vivir aquí”.

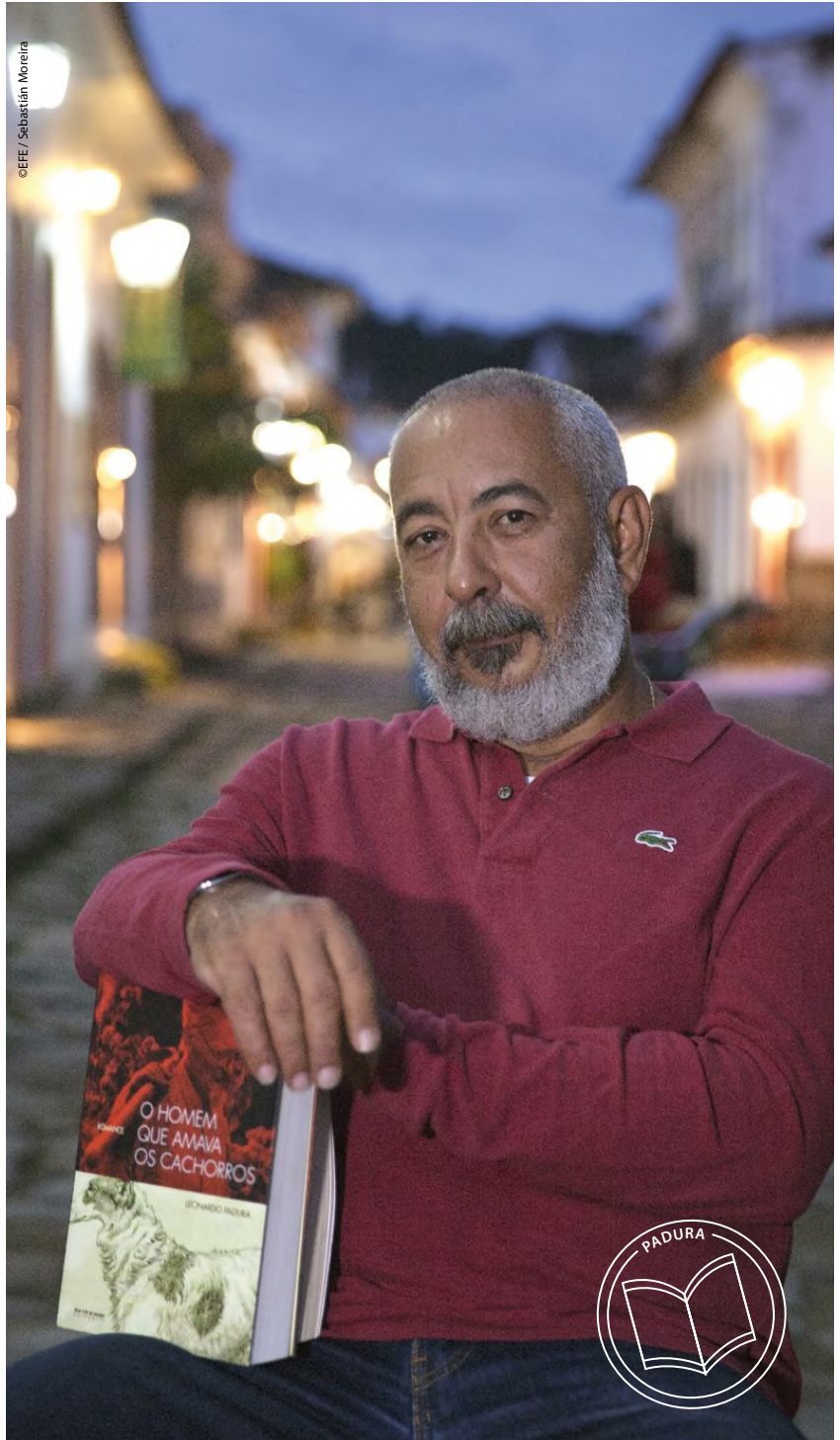
Vivir ahí. Ser de un lugar. Para Reinaldo ese personaje de Adelaida y el poeta significa mirar las fisuras que la humedad ha provocado en el techo de su cuarto, el mismo en el que duerme, desnuda y tibia, Belkis. Unas fisuras que no ha podido arreglar porque no consigue las lozas y el cemento necesarios para componerlas, aun cuando trabaja cada día, con disciplina valiente, en el oficio de escribir... ¿Cuáles son las fisuras de Padura?

"Anguished journalists ask me why I have stayed..." There is a hint of an answer in something Conde says in the miniseries "Cuatro estaciones en La Habana" (Four Seasons in Havana): "I'm just horridly nostalgic."

In the darkness of the salon where he converses with his audience, he declares: "Despite the sorrows, I am simply a Cuban writer, and I need Cuba to write." What does it mean to be a Cuban writer? To be the successor of José María Heredia, Guillermo Cabrera Infante, and Alejo Carpentier. Profoundly rooted in José Martí. Heir to exile and diaspora. "Havana is my city and it engenders feelings of belonging and sadness. The streets, the architecture, the boardwalk, the columns, the stench... A city that is beginning to seem unfamiliar to me... Perhaps because of age, perhaps because the city is changing."

The Havana boardwalk is quite likely one of the Caribbean city's best-known panoramas. The first section was built in the early 20th century, and postcards depict it as a setting for romance. But Padura says that the boardwalk is also "a stone snake," a wall that serves as a daily reminder that Cuba is an island. "It is the line that marks the beginning, or the end, of Havana. The beginning for those who wish to leave, the end, for those of us who decide to live here."

*To live there. To be from a place. For Reinaldo, a character in *Adelaida y el poeta* (Adelaida and the Poet), this means looking at the cracks that the damp has spread across the ceiling of his room, the room where Belkis, naked and warm, sleeps. He has not been able to repair the cracks because he can't get the slabs and cement needed to fix them, even though he doggedly sits down to work at writing every day... What are Padura's cracks?*



"A city is its sounds, colors, and smells. Jerusalem is the color of the desert. The Spanish quarter of Naples smells of coffee. The sound of my Havana is music and old districts. And it's blue," says Leonardo Padura.

Más que habanero, el escritor cubano se declara hijo de Mantilla, ese barrio en el que ha vivido siempre. “Nacer y vivir allí me ha forjado un carácter de pertenencia. Más que cubano y habanero, soy mantillero. Es mi circunstancia y desde allí he escrito”. Una circunstancia que lo ubica en la periferia; no en Centro Habana, Vedado o las provincias. Una particularidad que le ha permitido observar y resentir los cambios que Mantilla y sus habitantes han experimentado con el tiempo. Por eso, confiesa, sus personajes no son solo habaneros, sino casi siempre mantilleros; es el universo que más conoce.

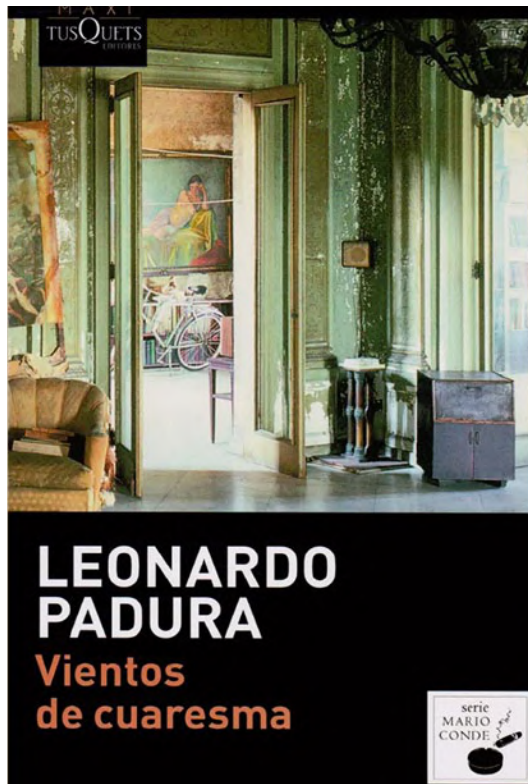
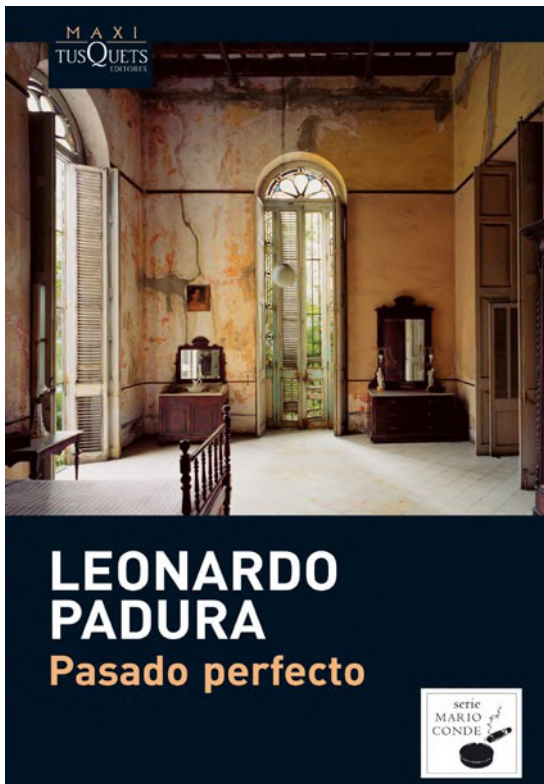
Pasados los años, Padura dice que La Habana, Cuba entera, es un país “pos postsoviético”. Uno distinto al que le tocó vivir durante su juventud. “Tuvimos otras circunstancias, otros sueños. Ahora, la generación tras el período especial es una juventud que busca soluciones individuales, y esa solución pasa por el exilio. Eso produce un desgarramiento terrible para Cuba”.



More than a Habanero, the Cuban writer says he is a Mantillian, a son of Mantilla, the neighborhood where he has always lived. “Being born and living there has forged a sense of belonging. More than Cuban and Habanero, I’m a Mantillian. It is my background, the source I draw on to write.” It is a background that places him on the outskirts of Havana, rather than in the center, Vedado, or the provinces. It is a perspective that has allowed him to observe and feel the changes that Mantilla and its inhabitants have experienced over time. That is why, he admits, his characters are not just Habaneros but almost always Mantillians; it is the world he knows.

Padura says that Havana, and all of Cuba, has become a “post-post-Soviet” country as the years have gone by. One different from the one of his youth. “We lived in other conditions, we had other dreams. Now, the generation that followed the special period are youths who look for individual solutions, and that solution involves exile. That is a terrible wrench for Cuba.”





Quizá por todo esto que cuenta es que Mario Conde, su más célebre personaje, es tan pesimista. Ahoga sus contradicciones con licor cada noche, para al día siguiente sucumbir ante el amor. Confiesa que casi siempre hace lo que no quiere hacer, y nunca hace lo que sí quiere. Es un “decadente” que se aferra a la amistad, a su verdad y a su ciudad. Un hombre con alma de escritor que, como Padura, no sabe ser otra cosa que cubano, habanero y mantillero.

These feelings may be what make Mario Conde, his most celebrated character, so pessimistic. Conde drowns his contradictions in alcohol every night, only to succumb to love the following day. He admits that he almost always does what he does not want to do, and he never does what he wants to do. He is a “self-indulgent man” who clings to friendship, truth, and his city. A man with the soul of a writer who, like Padura, cannot be anything but Cuban, Habanero, and Mantillian.

Ha trabajado como guionista, periodista y crítico. La serie del detective Mario Conde lo proyectó en el ámbito internacional: “Pasado perfecto”, “Vientos de Cuaresma”, “Máscaras”, “Paisaje de otoño”, “Adiós, Hemingway”, “La neblina del ayer” y “La cola de la serpiente”. También ha escrito “La novela de mi vida” y “El hombre que amaba los perros”, y el libro de cuentos “Aquello estaba deseando ocurrir”. En 2012, Padura recibió el Premio Nacional de Literatura de Cuba y, con “Herejes”, el Premio Novela Histórica Ciudad de Zaragoza.

Padura has worked as a scriptwriter, journalist, and critic. The Mario Conde detective series brought him international renown for the titles: Pasado perfecto (Havana Blue), Vientos de Cuaresma (Havana Gold), Máscaras (Havana Red), Paisaje de otoño (Havana Black), Adiós, Hemingway, La neblina del ayer (Havana Fever), and La cola de la serpiente (Grab a Snake by the Tail). He is also the author of La novela de mi vida (The Story of My Life) and El hombre que amaba los perros (The Man Who Loved Dogs), along with the story collection Aquello estaba deseando ocurrir (It Had to Happen). In 2012, Padura received Cuba’s National Literature Prize, and the City of Zaragoza awarded him its International Prize for Historical Novels for Herejes (Heretics).



"Boa noite, Martha", serie de televisión brasileña (2013).
Boa noite, Martha Brazilian TV series (2013).

ANIMADAS

En estas narraciones sin grandes argumentos, dramas épicos ni finales felices o ejemplares, Vivian Altman logra palpar el corazón de la vida contemporánea. Realista, quizá desesperanzada, pero rebosante de humor y picardía, mira la vida de las mujeres con ojos de mujer.

ANIMATED

Complicated plots, epic dramas, and conventional happy endings may be absent in these narratives, but Vivian Altman still manages to get to the heart of modern life. Realistic and perhaps despairing, but brimming with humor and whimsicality, she looks at women's lives through a woman's eyes.



"Tandem" (2019).

Se tendría la tentación de llamar "mujercitas" a las protagonistas absolutas de las películas animadas de la realizadora franco-brasileña Vivian Altman. Las hemos conocido en producciones como "Boa noite, Martha", "Espelho meu" o "Tandem" (premiada recientemente en el Festival Anima Mundi), entre muchas otras de su extensa filmografía. Son blandas, hablan en voz baja con ojos sorprendidos y el pelo en su lugar. Mujeres de edad mediana, casadas, con hijos, trabajos pequeños e historias menores.

It's tempting to call Franco-Brazilian filmmaker Vivian Altman's animated heroines "little women." We have met them in productions like Boa noite, Martha (Goodnight, Martha), Espelho meu (Mirror, Mirror), and Tandem (recent prizewinner at the Anima Mundi Festival), among other films in her extensive filmography. The women are delicate and speak softly; they are wide-eyed and have every hair in place. They are middle-aged married women with children, inconsequential jobs, and banal stories. We always see them under flowered coverlets or rushing to take a shower on gray mornings.



“Espelho meu” (2011), animaciones de Vivian Altman para esta película realizada junto a las directoras Firouzeh Hhosrovani (Irán), Isabel Noronha (Mozambique) e Irene Cardona (España) sobre la imagen de las mujeres en el mundo.
Vivian Altman's animations for this film, directed by Firouzeh Hhosrovani (Iran), Isabel Noronha (Mozambique), and Irene Cardona (Spain), about the image of women around the world.

Aunque las mujeres de Altman no están dando las grandes batallas de la historia, sí viven la no menos compleja aventura cotidiana, con sus ínfimas victorias y caídas.

Las vemos siempre metidas debajo de cobijas de flores o tomando duchas contra reloj en mañanas grises. Apenas sobreviven al alud de sus carteras: cepillos, maquillaje, secadores de pelo... Van de la casa a la oficina, de la oficina al colegio de los niños, de allí a la cocina. Visten jerséis de lana de cuello alto en invierno o inofensivos vestidos rojos de lunares negros en verano. Corretean sobre sus tacones altos, avanzando sin aliento, como muñequitas de un videojuego donde en cada jugada arriesgan la vida. Solo que con los puntos que obtienen en sus competencias cotidianas nunca alcanzan a pasar al siguiente nivel.

Al contrario. Vuelven todas las noches del trabajo arduo, de los escritorios atiborrados de papeles, del tráfico asfixiante de una gran ciudad a la cama de un marido tierno que no las mira, a los sofás vacíos y acolchados, a los gatos distraídos, a los la-

They grudgingly carry their purses overflowing with brushes, make-up, hair dryers, etc. They go from home to the office, from the office to the children's school, and from there to the kitchen. They wear high-necked wool sweaters in winter and insipid red dresses with black polka-dots in summer. They patter about on high heels, breathlessly, like characters in a video-game where every move is life or death, but the points they rack up in their daily competitions never take them to the next level.

Quite the opposite. Every evening they return from taxing jobs, desks awash with papers, through suffocating big-city traffic, to the bed of a tender husband who does not look at them, to empty upholstered sofas, to distracted cats, to infinite labyrinths of crochet.



"Boa noite, Martha", serie de televisión brasileña (2013).
Boa noite, Martha Brazilian TV series (2013).

berintos infinitos del croché. Vuelven cada vez a las batallas perdidas con el espejo, que siempre las espera al final del día. Ese tribunal implacable que mide sin consideración la caída libre de sus senos, las bolsas inocultables bajo los ojos, la intrusión insistente de las arrugas, la incipiente protuberancia alrededor de la cintura, el ataque cada vez más frecuente de una cana en el remolino del pelo.

Eso sí, nos advierte Altman: ¡no las dejen soñar! El espejo podría explotar: las mujercitas también. Entonces se agigantan. Escuchan su voz interna, hasta entonces apabullada por los rumores urbanos, la tradición y los murmullos de la vecindad. Al llamado de la selva que escondían en el vientre, responden alzándose como mujeres plenas. Sobrevuelan en pompas de jabón la aridez diaria. Sus vestidos de

Time and again they engage in losing battles with the mirrors that always hang in wait for them at the end of the day. This implacable judge unblinkingly weighs their sagging breasts, the unconcealable bags under their eyes, the insistent wrinkles, the incipient bulge around their waists, the increasingly common insult of a gray hair in their tresses.

But, as Altman warns: Don't let them have any dreams! The mirror might shatter and so might the little women. Then they grow. They listen to their inner voices, previously stifled by urban legends, traditions, and neighborhood whisperings. Like full-fledged women, they answer the call of the jungle that waits, dormant, in their bellies. They float above the everyday barrenness in soap bubbles. The cleavage of their polka-dot dress-

While Altman's women don't fight the great battles of history, they do endure the no less complex adventure of daily life, with its modest victories and setbacks.





"Boa noite, Martha", serie de televisión brasileña (2013).
Boa noite, Martha, Brazilian TV series (2013).

Entre muchas otras películas animadas de la extensa filmografía de la realizadora franco-brasileña Vivian Altman, es preciso destacar "Boa noite, Martha, Espelho meu y Tandem".

lunares se rompen en un poderoso escote hasta la raíz del cuerpo. Los vasos con leche se convierten en alegres copas de vino. Rien con boca golosa y dientes afilados que se podrían tragar el mundo. Se sueltan el pelo sobre la cara. Alzan los brazos y las piernas. Apagan las cálidas lámparas de las mesitas de noche para encender luces escandalosas sobre su piel. Se quitan los guantes de lavar platos para ponerse los de terciopelo de Rita Hayworth. Se apoderan de su cuerpo como un reino al que no invitan a nadie.

Y, por fin, pasan a otro nivel. Descosen los jerséis. Riegan las plantas marchitas del patio y de nuevo las hacen florecer. Bailan tango. Afuera, los maridos ni se enteran.

Tampoco nadie más. Todo sucede en una fracción de segundo: dentro del baño, debajo de las mantas,

es plunges to the very cores of their bodies. Glasses of milk transmute into cheery glasses of wine. They laugh with greedy mouths and pointy teeth that could swallow the world. They let their hair down over their faces. They raise their arms and legs. They turn off the warm lamps on the bedside tables and shine dazzling lights on their skin. They take off their dishwashing gloves and slip on Rita Hayworth's velvet gloves. They rule their bodies like a kingdom that admits no one.

And, finally, they make it to the next level. They rip up their sweaters. They water the wilted plants on the patio and make them flower again.

They dance the tango. On the outside, their husbands know nothing about it. Nor does anyone else. Everything happens in a fraction of a second: inside the bathroom, under the covers, behind their eyelids. For the first time, they look into a mirror that shows them a clean, naked



"Solani", Vivian Altman.

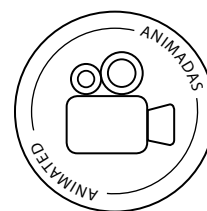
detrás de sus párpados. Adelante del espejo que por primera vez las deja ver limpias y desnudas, sin empañarlas con su viscosa mirada de tirano. Allí sueñan. Resisten. Y otra vez sueñan antes de abrir la puerta de la realidad.

En estas narraciones sin grandes argumentos, dramas épicos ni finales felices o ejemplares, Altman logra palpar el corazón de la vida contemporánea. Realista, quizá desesperanzada, pero rebosante de humor y picardía, mira la vida de las mujeres con ojos de mujer. Un lujo que puede darse por su condición de animadora cinematográfica en una escena todavía dominada por la producción y la perspectiva masculina. Se acerca entonces sigilosamente a la sin salida de sus personajes anónimos. Allí reconoce como, aunque en estas vidas normales no se están dando las grandes batallas de la historia, sí tiene lugar la no menos compleja aventura cotidiana, con sus ínfimas victorias y caídas.

image instead of sullyng them with its smarmy tyrant's gaze. There they dream. They resist. And they dream again before opening the door to reality.

Complicated plots, epic dramas, and conventional happy endings may be absent in these narratives, but Vivian Altman still manages to get to the heart of modern life. Realistic and perhaps despairing, but brimming with humor and whimsicality, she looks at women's lives through a woman's eyes. It is a luxury accorded to her as a maker of animated films in an arena still dominated by male production and the male gaze. She stealthily approaches the dead ends of her anonymous characters. She recognizes that, while these ordinary lives may not be the great battles of history, they endure the no less complex adventure of daily life, with its modest victories and setbacks.

Franco-Brazilian filmmaker Vivian Altman's extensive filmography of animated movies includes standouts like *Boa noite, Martha (Goodnight, Martha)*, *Espelho meu (Mirror, Mirror)*, and *Tandem*.

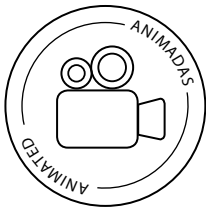




"Tandem" (2019).



Vivian Altman y sus personajes de "Tandem".
Vivian Altman and her characters from Tandem.



Atrapadas en sus dobles jornadas laborales y familiares, en estereotipos inmemoriales e inamovibles, en relaciones de pareja sin magia, en prejuicios que las quieren sumisas, sin deseos ni vida propia, pregunta: a fin de cuentas, ¿qué es hoy una mujer? ¿Cómo se construye? ¿Con una minifalda en España, un turbante en Mozambique, una burka en Irán? ¿Hay algo más? ¿Quién tiene el control de los espejos? ¿Cómo reconquistarlos?

Altman no responde. Solo observa a las mujeres de aquí y de allá, de América Latina, Europa y África. Se inmiscuye en los finos mecanismos de su relojería. Desgaja capas con un bisturí preciso y reconoce sus dudas, errores, deseos, temores. Las registra soportando las presiones morales, sociales, estéticas, emocionales de su tiempo y entorno. Se regocija en sus múltiples e ingeniosas estrategias de supervivencia. Y, simplemente, entiende su cansancio. Entonces con sus películas les desea, como a Martha, su personaje emblemático, tan solo el milagro de una "boa noite". La necesitan para seguir adelante.

Looking at these women, trapped in their double shifts of work and family, in immemorial and fixed stereotypes, in romantic relationships with no magic, in prejudices that try to keep them submissive, with no desires or life of their own, Altman wonders what, in the end, constitutes a modern woman. What is she made of? A miniskirt in Spain, a turban in Mozambique, a burka in Iran? Is there anything else? Who controls the mirrors? How can they be reclaimed?

Altman does not have an answer. She merely observes women from here and there: Latin America, Europe, and Africa. She pries into their finely-tuned workings. She unpeels layers with a scalpel-like precision and recognizes women's doubts, mistakes, desires, and fears. She watches them bear the moral, social, aesthetic, and emotional pressures of their time and place. She delights in their numerous clever survival strategies. Simply put, she understands their weariness. Her films thus wish them—as we see with Martha, Altman's iconic character—the simple miracle of a boa noite (good night). She cannot go on without them.



BIENVENIDOS A BORDO

**Siéntase como en casa.
Disfrute los servicios de Copa Airlines.**



WELCOME ABOARD

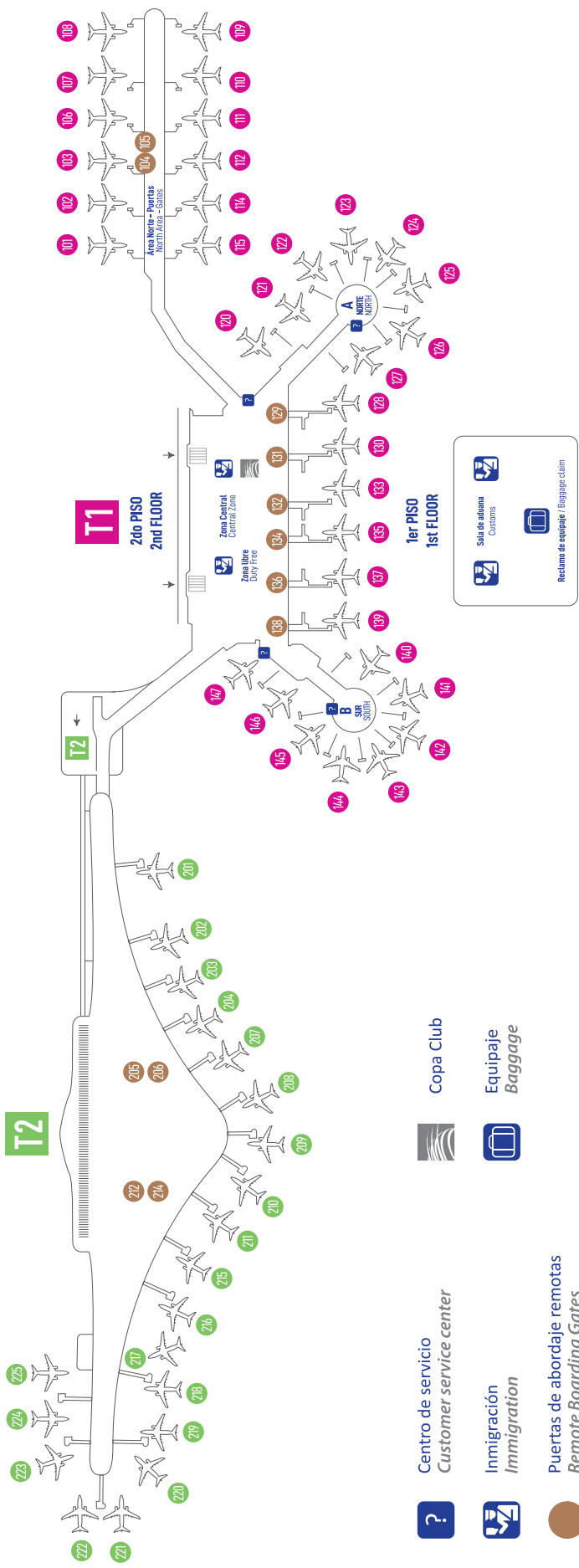
***We want you to feel
at home on Copa Airlines.***

 HUB of
THE AMERICAS®
P A N A M A

CopaAirlines 
A STAR ALLIANCE MEMBER 

Hub de Las Américas

Hub of The Americas



Nuestro personal le asistirá en los Centros de servicio , ubicados a lo largo del aeropuerto.
 Please check at *Copa Airlines' Service Counters located throughout the airport. Our personnel will gladly assist you.*

El Aeropuerto Internacional de Tocumen está siendo remodelado. Pueden surgir cambios que no aparecen reflejados en este mapa.
 The Tocumen International Airport is undergoing remodeling. Changes may occur that are not reflected on this map.

Descubra ConnectMiles. ¡Afíliese ya!

Discover ConnectMiles. Join now!



El programa de lealtad de Copa Airlines

Copa Airlines' loyalty program

ConnectMiles es el programa de lealtad de Copa Airlines creado especialmente para los viajeros de nuestra red.

¿Por qué ConnectMiles?

- **SIMPLE:** La acumulación de millas se basa en la distancia volada. **1 milla volada equivale a 1 milla ganada***. ¡Así de simple!
- **GENEROSO:** Al volar en Copa Airlines con ConnectMiles como su programa de lealtad, ganará más millas que utilizando cualquier otro programa. Además, a través de la red de Star Alliance, usted puede acumular y redimir millas en más de 25 aerolíneas alrededor del mundo.
- **EXCLUSIVO:** Calificar para un estatus PreferMember es más fácil. Las millas y segmentos de calificación requeridos son menores y personalizados según las rutas de Copa.

¿Cómo ganar millas?

Con Copa Airlines, Copa Airlines Colombia, socios de la red de Star Alliance y otras aerolíneas asociadas, usted puede ganar 5 tipos de millas:

- **Millas Base:** Las millas reales que vuela cuando viaja.
- **Millas Bono por Tarifa:** Las millas de bonificación según la tarifa adquirida.
- **Millas Bono por Estatus:** Las millas de bonificación según su estatus PreferMember.
- **Millas Bono Promocionales:** Las millas de bonificación ofrecidas por ConnectMiles para distintas promociones.
- **Millas de Socios Comerciales:** Las millas ganadas en actividades no relacionadas con aerolíneas como estadías en hoteles, alquiler de autos, compras con tarjeta de crédito entre otros.

¿Cómo utilizar sus millas?

Dado que nuestros miembros valoran el uso de millas en boletos aéreos, hemos diseñado dos tarifas de millas:

- **Tarifa Saver:** cuando tiene mayor flexibilidad en su viaje y puede ajustar su itinerario para obtener la mejor tarifa de millas posible.
- **Tarifa Standard:** son tarifas más altas pero le brinda acceso a boletos de millas mientras existan asientos disponibles en el avión.

Nuestro PreferProgram

Para alcanzar un estatus PreferMember de ConnectMiles debe acumular un número mínimo de millas o segmentos de calificación y haber realizado al menos cuatro segmentos con viajes pagados en Copa Airlines y/o en Copa Airlines Colombia durante un año calendario.

ConnectMiles is Copa Airlines' loyalty program, created especially for travelers in our network.

Why ConnectMiles?

- **SIMPLE:** You'll earn miles based on the distance you fly. **1 mile flown equals 1 mile earned***. It's that simple!
- **GENEROUS:** When flying Copa Airlines with ConnectMiles as your loyalty program, you'll end up earning much more miles than flying Copa with another program. Plus, you can earn and redeem miles on more than 25 airlines around the world through the Star Alliance network.
- **EXCLUSIVO:** Qualifying for a PreferMember status is easier. The qualification miles and segments are lower and more customized for Copa routes.

How to earn miles?

On Copa Airlines, Copa Airlines Colombia, Star Alliance member airlines and any other ConnectMiles airline partner, you can earn 5 types of miles:

- **Base Miles:** The actual miles you fly when you travel.
- **Fare Bonus Miles:** Bonus miles based on the fare purchased.
- **Status Bonus Miles:** Bonus miles based on your PreferMember status.
- **Promotional Bonus Miles:** Bonus miles offered by ConnectMiles as part of various promotions.
- **Business Partner Miles:** Miles earned for non-airline activities, such as hotel stays, car rentals, credit card purchases, and more.

How to use your miles?

ConnectMiles members value being able to use their miles for travel, so we offer two types of mile fares:

- **Saver Awards:** Saver fares are perfect for when your travel plans are flexible, so you can adjust your itinerary to get the best possible mile fare.
- **Standard Awards:** Standard fares are higher but they give you access to award tickets whenever seats are available on the airplane.

Our PreferProgram

To qualify for ConnectMiles PreferMember status, you will need to earn a minimum number of qualifying miles or segments and complete at least four paid travel segments on Copa Airlines and/or Copa Airlines Colombia during one calendar year.

*Con excepción de la tarifa económica promo, donde ganará un 50% de la distancia volada.

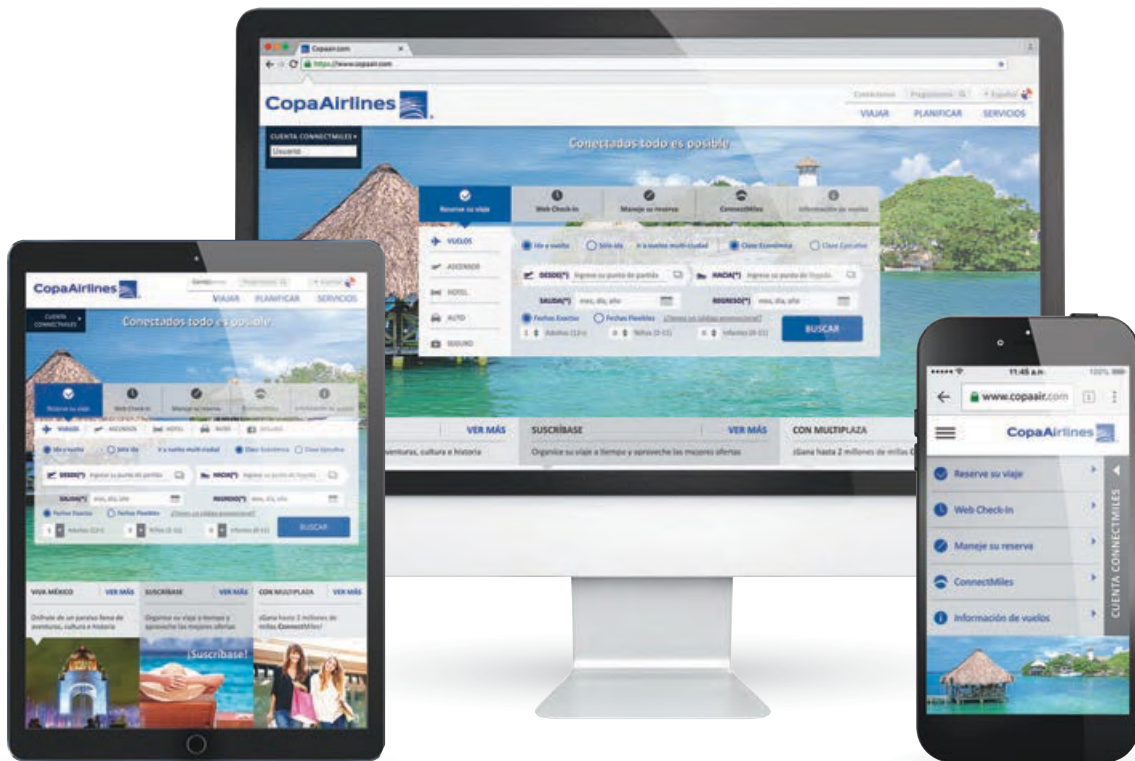
* Except for the Economy promo fare which gives you 50% of the distance flown.

**SERVICIO
PUERTA A PUERTA
A CUALQUIER
PARTE DEL MUNDO.**



CopaAirlines
Courier 

Su mundo en movimiento



Descubra las ventajas de organizar su viaje con copa.com

- Reserve su viaje, carro y hotel en un mismo sitio
- Búsqueda fácil y rápida de su destino
- Reserve y compre su boleto al instante hasta 4 horas antes de su vuelo
- Con Web Check-In puede elegir su asiento e imprimir su pase de abordar
- Compatible con tabletas y celulares para su comodidad
- Escoja entre las 6 monedas disponibles para realizar su pago
- Transacciones seguras
- Podrá encontrar ofertas y promociones
- Opción de pago en cuotas y en efectivo
- Portales disponibles por país para ofrecerle ofertas personalizadas
- Nuestro buscador lo ayudará a encontrar la información que necesita en **copa.com**

Además, tenga más control en sus viajes:

- Averigüe los requisitos migratorios
- Confirme el horario y el estatus de cualquier vuelo
- Obtenga asistencia en línea mientras navega en “Maneje su reserva” o compre sus pasajes en **copa.com**
- Con “Maneje su reserva”, seleccione sus asientos favoritos y solicite comidas y servicios especiales
- Exporte detalles de su reserva a su calendario de Outlook

Discover the advantages of organizing your travel with copa.com

- Book your flight, car and hotel in one site
- Quick and easy destination search
- Book and buy your ticket within minutes, up to 4 hours before your flight
- Select your seat and print your boarding pass with Web Check-In
- Compatible with tablets and cellular phones for your comfort
- Choose between available currencies to make your payment
- Safe transactions
- You can find offers and promotions
- Payment options using credit card or cash
- Portals available by country for personalized offers
- Our browser will help you find the information you need on **copa.com**

Additionally, have more control over your trips:

- Find out about immigration requirements
- Confirm the Schedule and status of any flights
- Get online assistance on “Manage your booking” or when buying your tickets on **copa.com**
- Request special services, pre-select your favorite seat and meals with “Manage your booking”
- Copy details of your itinerary to your Outlook calendar

Vuelos disponibles en octubre

Conectando a más de 25 destinos de América desde y a través de Panamá.

A continuación listamos algunos de los destinos a los que estaremos operando durante octubre.

Flights available in October

Connecting to more than 25 destinations in the Americas through Panama.

The following are some of the destinations that we will be operating during October.

Argentina	Bolivia	Brasil
Buenos Aires	Santa Cruz	Río de Janeiro Sao Paulo
Canadá	Chile	Colombia
Toronto	Santiago de Chile	Bogotá / Cali Cartagena Medellín
Ecuador	El Salvador	Estados Unidos
Guayaquil Quito	San Salvador	Los Angeles / Miami New York / Orlando Washington DC
Guatemala	Honduras	Jamaica
Guatemala	San Pedro Sula	Kingston
México	Panamá	Puerto Rico
Cancún Ciudad de México	Ciudad de Panamá David	San Juan
República Dominicana	Uruguay	
Punta Cana Santo Domingo	Montevideo	

Si estás interesado en reservar o conocer el listado completo de destinos [entra aquí](#), contacta a nuestro Centro de Reservas o a tu agencia de viaje.

Para más información ingresa a copa.com

If you are interested in making a reservation or learning more about the updated flight itineraries and destinations, [click here](#), contact the Copa Airlines Reservation Center or your travel agency.

For more information visit copa.com

*Vuelos sujetos a restricciones, aprobaciones gubernamentales y cambios. Entrada a Panamá, Canadá, Chile, Uruguay y Argentina únicamente para nacionales y residentes. *Flights are subject to change; government restrictions and approvals may apply. Entry to Panama, Canada, Chile, Uruguay and Argentina will only be allowed for nationals and residents.



¿Qué debes saber acerca de estos próximos vuelos?

Los vuelos están sujetos a cambios de origen, fecha y horario debido a restricciones gubernamentales u otras circunstancias.

Debes cumplir con los [requisitos migratorios y sanitarios](#) establecidos por Copa Airlines y las autoridades correspondientes en los países de origen y destino.

Hemos implementado y seguiremos reforzando todas las [medidas de desinfección, higiene y bioseguridad](#), recomendadas por las autoridades sanitarias y organismos internacionales, para ofrecerte un ambiente seguro en todas las etapas de tu viaje.

Para adquirir un boleto debes ingresar a [copa.com](#), contactar al Centro de Reservas de Copa Airlines o a tu agencia de viajes.

Mantente informado de la lista de nuestros destinos disponibles ingresando a [copa.com](#).

What should you know about our flights?

Flights are subject to change; origin city, date and times may change due to government restrictions or other circumstances.

You must comply with the [immigration and health requirements](#) established by Copa Airlines and the corresponding authorities in your country of origin and destination.

We have implemented, and continue to reinforce all [sanitary, hygiene and biosafety measures](#) recommended by health authorities and international organizations in order to offer a safe environment at every stage of your trip.

For reservations visit [copa.com](#), contact the Copa Airlines Reservation Center or your preferred travel agency.

Stay informed about our available destinations list by visiting [copa.com](#).

Artículos permitidos

Allowed items

Se pueden usar en cualquier momento

Can be used at any time



Cualquier instrumento médico fisiológico prescrito (marcapasos, ayudas auditivas, etc.)
Any prescribed physiological medical instrument (pacemakers, hearing aids, etc.)



Afeitadoras portátiles
Electric shavers



Cámaras / vídeo grabadoras portátiles
Cameras / portable video recorders



Calculadoras
Calculators



Equipo de disco compacto
Compact disc players



Sistema de posición global (GPS)
Global positioning systems (GPS)



Relojes electrónicos
Electronic clocks



MP3 / iPod¹
MP3 / iPod



Busca personas
Pagers



Teléfonos inteligentes¹
Smartphones



Tablets / e-readers¹
Tablets / e-readers



Computadores personales²
Personal computers



Juegos electrónicos
Video games

¹ Sólo se pueden utilizar en modo avión o con la conexión celular deshabilitada.
Can only be used in Airplane Mode or with the cellular connection disabled.

² Aparatos de dimensiones grandes deben ser apagados, desconectados y guardados durante el rodaje, despegue y aterrizaje.
Large devices must be turned off, disconnected and put away during taxiing, take-off and landing.

No se pueden utilizar en ningún momento mientras está en la aeronave

Cannot be used at any time while on board the airplane



Televisores/Radio (AM/FM banda civil) / Televisions/Radio (AM/FM, CB)



Cigarrillos electrónicos / Electronic cigarettes



Juguetes a control remoto y transmisores / Remote control toys and transmitters



Purificadores de aire personales / Personal air purifiers



Transmisores para aficionados, de Banda Ciudadana (CB) / Ham radios and transmitters (CB)



Radios de dos vías o walkie-talkies; receptores escáner VHF
Two-way radios or walkie-talkies; VHF receivers or scanners



Cualquier dispositivo habilitado con servicio de red celular / Any device with cellular service³

³ El uso de redes móviles de data o celular es permitida sólo cuando la puerta del avión está abierta y luego del aterrizaje.
The use of mobile data or cellular networks is only permitted while the door of the airplane is open and after landing.

Si hay duda en el uso de cualquier artículo electrónico, notifique al jefe de cabina y siga sus instrucciones.

If you have any questions or doubts regarding the use of an electronic device, notify the cabin chief and follow their instructions.

Formulario EE.UU.

Importante:

Recuerde completar su formulario de declaración de aduanas para entrar a Estados Unidos ¿Cómo hacerlo?

Es importante que usted presente el formulario de declaración de aduanas debidamente completo. Recuerde tenerlo a mano al desembarcar del avión. A continuación le presentamos una guía para llenarlo de forma correcta. Escriba con tinta, en letra imprenta y mayúsculas.

Important:

Remember to complete your Customs Declaration form when entering the United States. Here's how:

It's important that you present your Customs Declaration form properly filled out. Remember to have it on hand when you get off the airplane. The following guide will help you fill it out correctly. Use ink and print in capital letters.

Importante:

Lembre-se de preencher seu formulário de declaração alfandegária para entrar aos Estados Unidos. Como se faz?

É importante apresentar o formulário de declaração alfandegária devidamente preenchido. Deve tê-lo à mão ao desembarcar do avião. A seguir, fornecemos a orientação para preenchê-lo corretamente. Escreva a caneta, em letra de forma e maiúsculas.

U.S. Customs and Border Protection

Declaración de Aduana FORMULARIO APROBADO
19 CFR 122.27, 148.12, 148.13, 148.110, 148.111, 1496, 31 CFR 6316 No. OMB 1651-0059

Cada pasajero o responsable de familia que ingresa al territorio debe proporcionar la siguiente información (sólo se exige UNA declaración escrita por familia):

1. Apellido **ROMERO ALVARADO**
Primer nombre **MIRIAM** Segundo nombre **ROSA**

2. Fecha de nacimiento Día **11** Mes **03** Año **72**

3. Número de familiares que viajan con usted **2**

4. (a) Dirección en los EE.UU. (nombre del hotel/destino)
HYATT REGENCY HOTEL, 711 SOUTH HOPE STREET
(b) Ciudad **LOS ANGELES** (c) Estado **CA**

5. Pasaporte emitido por (país) **PANAMÁ**

6. No. de pasaporte **8-654-123**

7. País de residencia **PANAMÁ**

8. Países visitados antes de esta llegada a los EE.UU.
PANAMÁ

9. Aerolínea/No. de vuelo o nombre del buque **CM 302**

10. El motivo principal de este viaje es negocios: Sí No

11. Traigo (traemos):
(a) frutas, legumbres, plantas, semillas, alimentos, insectos: Sí No
(b) carnes, animales, productos animales/silvestres: Sí No
(c) agentes de enfermedades, cultivos celulares, caracoles: Sí No
(d) tierra o he (henos) visitado una granja/rancho/pradera: Sí No

12. He (hemos) en las inmediaciones de (como estar en contacto o manipular) ganado: Sí No

13. Traigo (traemos) moneda circulante o instrumentos monetarios por valor superior a US \$10.000 o su equivalente en moneda extranjera: Sí No
(consultar la definición de instrumentos monetarios al dorso)

14. Tengo (tenemos) mercancía comercial: (artículos para venta, muestras para tomar pedidos, o bienes que no se consideran efectos personales) Sí No

15. Residentes — el valor total de todos los bienes, incluida la mercancía comercial, que he (hemos) comprado o adquirido en el extranjero (incluidos regalos para otras personas, con exclusión de artículos enviados a los EE.UU.) y que traigo (traemos) a los EE.UU.: es: US \$ _____
Visitantes — el valor total de todos los artículos que permanecerán en los EE.UU., incluida la mercancía comercial es: US \$ _____

Lea las instrucciones al dorso de este formulario. Allí encontrará espacio suficiente para hacer una lista de todos los artículos que usted debe declarar.

HE LEÍDO LA INFORMACIÓN IMPORTANTE AL DORSO DE ESTE FORMULARIO Y HE PRESENTADO UNA DECLARACIÓN VERAZ.

X M. Romero **13/04/2013**
(Firma) Fecha (día/mes/año)

Para uso oficial solamente

U.S. Customs and Border Protection

Declaração de Alfândega FORMULARIO APROBADO
19 CFR 122.27, 148.12, 148.13, 148.110, 148.111, 1496, 31 CFR 6316 Nº OMB 1651-0059

Cada passageiro ou responsável por família que ingresse em território norte-americano deve fornecer as seguintes informações (é exigida apenas UMA declaração escrita por família):

1. Sobrenome **ROMERO ALVARADO**
Primeiro nome **MIRIAM** Segundo nome **ROSA**

2. Data de nascimento Dia **11** Mês **03** Ano **72**

3. Número de familiares que viajam com você **2**

4. (a) Endereço nos EUA (nome do hotel/destino)
HYATT REGENCY HOTEL, 711 SOUTH HOPE STREET
(b) Cidade **LOS ANGELES** (c) Estado **CA**

5. Passaporte expedido por (país) **PANAMÁ**

6. Número de passaporte **8-654-123**

7. País de residência **PANAMÁ**

8. Países visitados antes desta chegada aos EUA
PANAMÁ

9. Companhia aérea/nº de voo ou nome do navio **CM 302**

10. O motivo principal desta viagem é negócios: Sim Não

11. Traço (trazemos) na bagagem:
(a) frutas, legumes, plantas, sementes, alimentos, insetos: Sim Não
(b) carnes, animais, produtos de origem animal ou vegetal: Sim Não
(c) agentes patológicos, culturas celulares, caracóis: Sim Não
(d) terra ou visito (visitamos) áreas de produção agrícola: Sim Não

12. Estive (estivemos) nas imediações de fazendas de criação de gado: Sim Não

13. Traço (trazemos) valores em espécie ou instrumentos monetários superiores a US\$10.000 ou seu equivalente em outra moeda: (Consulte a definição de instrumentos monetários no verso) Sim Não

14. Tenho (temos) mercaderia comercial: (artigos para venda, amostras ou bens que não se consideram de uso pessoal) Sim Não

15. Residentes — o valor total dos bens, inclusive as mercadorias comerciais que comprei (compreamos) no exterior (incluídos presentes para outras pessoas, mas excluindo artigos enviados aos EUA) e que trago (trazemos) aos EUA, é de: US\$ _____
Visitantes — o valor total dos artigos que permanecerão nos EUA, inclusive as mercadorias comerciais é de: US\$ **32.00**

Leia as instruções no verso deste formulário. Você encontrará espaço suficiente para preencher a relação de todos os artigos que deve declarar.

LI A INFORMAÇÃO IMPORTANTE NO VERSO DESTE FORMULÁRIO E DECLARO SEREM VERDADEIRAS AS INFORMAÇÕES PRESTADAS NESTA DECLARAÇÃO.

X M. Romero **13/04/2013**
(Assinatura) Data (dia/mês/ano)

Para uso oficial

Guía de derechos y deberes del pasajero de vuelos desde y dentro de Colombia (Guía publicada en cumplimiento de la Resolución 2591 del 6 de junio de 2013, de la Aeronáutica Civil de Colombia).

1. Al efectuar la reserva:

1.1. El pasajero tiene derecho a que en la reserva se le informe sobre vuelos y tarifas, el valor del tiquete especificando IVA, tasa, impuesto de salida, cualquier otro sobrecosto y las condiciones del transporte.

1.2. La información y datos personales del pasajero se usarán para la reserva y el contrato de transporte. Cualquier cambio en los itinerarios, se deberán informar al pasajero.

1.3. Puede solicitar el servicio de pasajeros recomendados, como niños que viajan solos, personas con movilidad reducida, adulto mayor, etc. Por lo anterior, es necesario informar las circunstancias de este pasajero al momento de hacer la reserva o adquirir el tiquete.

1.4. Para trayectos dentro de Colombia los niños menores de 2 años que pueda llevar en brazos, tienen derecho a ser transportados sin pagar tarifas.

1.5. Recuerde tener en regla la documentación requerida por las autoridades tanto a la salida del país de origen como al ingreso del país de destino o tránsito. Consulte previamente en la embajada o consulado que corresponda, los requisitos de ingreso, tránsito o salida. La documentación de salida es responsabilidad del pasajero y la falta de alguno de ellos puede ocasionar su inadmisión o la denegación del embarque, sin que esta inadmisión o denegación genere responsabilidad para la aerolínea.

1.6. La vigencia del tiquete será máxima de 1 año, o tendrá la vigencia especial de la tarifa en que se adquirió. Prevalcerán las condiciones especiales de la tarifa.

1.7. El pasajero podrá desistir del viaje con aviso al transportador mínimo con 24 horas de anticipación, sujeto a las penalidades propias de la tarifa adquirida.

1.8. La aerolínea se abstendrá de ofrecer planes de turismo o servicios de transporte en los que se incluya explotación sexual de niños, niñas y adolescentes o se informen sobre lugares desde donde se coordinen o practique su explotación sexual.

Consulte las condiciones generales de nuestro contrato de transporte en www.copaair.com

2. Indicaciones para su chequeo:

2.1. En vuelos nacionales preséntese como mínimo una (1) hora antes del vuelo, para vuelos internacionales se debe presentar como mínimo con tres (3) horas de anticipación. Este tiempo es necesario para su registro, procedimientos de control y seguridad, y manejo de equipajes. No ingresar oportunamente en la sala de embarque puede implicar la pérdida del vuelo, sin que esta pérdida del vuelo genere responsabilidad para la aerolínea.

2.2. Tenga a la mano documento de identidad para viajes nacionales, para los internacionales debe presentar: documento de viaje (pasaporte con los visados pertinentes u otros papeles que exijan los diferentes países como pasado judicial, reserva hotelera, carta de invitación, autorización para la salida de menores, pago de impuestos de salida del país, carné de vacunas,

y demás documentos requeridos por las autoridades del país de salida y de destino.

2.3. Mujeres en estado de embarazo no deberán viajar por vía aérea si el periodo de gestación supera las 30 semanas.

Si el viaje es estrictamente necesario, podrá efectuarlo bajo su responsabilidad presentando previamente certificación médica de aptitud para el viaje, expedida con máximo 24 (veinticuatro) horas de anticipación al vuelo.

2.4. Pasajeros en condiciones *especiales por razones de salud, deberán consultar con su médico y obtener una autorización* expedida con no más de 12 horas de antelación al vuelo, en donde consten las condiciones de salud del pasajero y su aptitud para el viaje.

2.5. Menores de edad que viajan como recomendados, deben ser llevados por sus padres o tutor personalmente hasta el aeropuerto, presentar la documentación requerida y dar los datos completos de quien los estará recibiendo en la ciudad de destino. (Ley 1098 de 2006).

2.6. El pasajero no deberá embarcar a la aeronave ningún tipo de elemento que pueda ser considerado como mercancía peligrosa (explosivos, inflamables, tóxicos, corrosivos, radiactivos, entre otros.). Del mismo modo deberá el pasajero abstenerse de embarcar cualquier tipo de elemento, droga o sustancia cuyo porte, tenencia, comercio o consumo sea prohibido.

2.7. En caso de portar cualquier tipo de arma o munición legalmente permitida, el pasajero deberá previo al embarque, presentarla ante las autoridades policiales en el aeropuerto de origen, acompañada de sus respectivos documentos de salvoconducto. Si el transportador acepta su transporte, el transportador podrá cobrar un valor adicional por el transporte del arma, proporcional a los costos administrativos y operacionales en que incurra la aerolínea para su transporte.

2.8. Mercancía peligrosa, armas de fuego, líquidos, geles, spray, aerosoles, cuchillos, navajas, corta cajas, cuchillas plegables o retractables, pica hielos, tijeras, punzantes con filo u objetos similares están prohibidos en el equipaje de mano.

3. Transporte de mascotas

3.1. El pasajero no podrá transportar en la cabina de pasajeros animales o mascotas que puedan provocar riesgos o molestias a los demás pasajeros. Si viaja con animales deben viajar en guacales y cumplir con los permisos requeridos (certificado de salud del animal y carné de vacunación). Consulte al efectuar su reserva y adquirir el boleto.

4. Ejecución del contrato de transporte

4.1. Si al momento de disponer el embarque para el trayecto inicial con conexión, existiere cualquier tipo de demora o fuere previsible que en condiciones normales de vuelo éste no llegará con suficiente antelación al punto de conexión, la aerolínea deberá informarle tal circunstancia, brindándole la opción de desistir del viaje, sin que haya lugar a penalidad alguna. El transportador suministrará información sobre demoras, cancelación y modificaciones de los vuelos.

Derechos y deberes

4.2. Si su presentación fue oportuna y tiene reserva reconfirmada y su embarque es denegado por sobreventa, la aerolínea deberá proporcionar el viaje a su destino final. De no disponer de éste, el transportador deberá hacer las gestiones pertinentes para el embarque del pasajero en otra empresa a la mayor brevedad posible, a menos que el pasajero voluntariamente ceda su cupo a cambio de una compensación o solicite el reembolso de su ticket.

4.3. Anticipación del vuelo en más de una hora, sin avisar al pasajero, o cuando habiéndole avisado le resulte imposible viajar en el nuevo horario impuesto, se le deberá proporcionar el viaje a su destino final en el siguiente vuelo de la propia aerolínea, en la misma ruta.

4.4. Cuando el viaje no pueda iniciarse o se retrase por razones meteorológicas o de fuerza mayor (Estados del tiempo, Trabajos en Pista, Afluencia de tráfico, Accidentes en la pista, etc.), el transportador quedará liberado de responsabilidad devolviendo el precio del ticket, si así lo solicita el pasajero.

4.5. Las compensaciones por demora o interrupción en los casos de responsabilidad de la aerolínea, si el pasajero no opta por el reembolso de la parte proporcional al precio del trayecto, son:

4.5.1. Por demora entre 1 y 3 horas, se suministrará un refrigerio y una comunicación telefónica que no exceda de tres (3) minutos, a menos que con esto se fuere a ocasionar más demoras.

4.5.2. Por demora entre 3 y 5 horas, además de lo anterior, se deberá proporcionar alimentos (desayuno, almuerzo o comida, según la hora).

4.5.3. Por demora superior a 5 horas, además de lo anterior, el transportador deberá compensar al pasajero de acuerdo con la normatividad vigente.

4.5.4. Si sobrepasa las 10.00 p.m. (hora local), la aerolínea deberá proporcionarle, además, hospedaje (si no se encuentra en su domicilio) y gastos de traslado, a menos que el pasajero acepte voluntariamente prolongar la espera cuando sea previsible que el vuelo se va a efectuar dentro de un plazo razonable.

4.5.5. Por cancelación del vuelo, sin reintegro del precio del pasaje, pagará al pasajero los gastos de hospedaje (si no se encuentra en su domicilio), transporte y compensación adicional prevista en la normatividad aeronáutica.

4.5.6. Por daños, muerte o lesiones del pasajero sufridas a bordo o durante la ejecución del transporte, se indemnizará de acuerdo a la ley y los Convenios Internacionales.

5. Deberes y derechos en cuanto a su equipaje:

5.1. El pasajero tiene derecho a transportar consigo y en el mismo vuelo la cantidad de equipaje que le indique el transportador de acuerdo con la capacidad de la aeronave y en todo caso, dentro de los cupos previstos en las normas aplicables.

5.2. Recuerde verificar en nuestra página web, las especificaciones de dimensión y peso del equipaje libre permitido por la Compañía para su viaje.

5.3. Objetos valiosos, frágiles o perecederos, tales como, dinero, joyas, equipos electrónicos, documentación de viaje, medicamentos, entre otros, deberán ser transportados como equipaje de mano, bajo la custodia y responsabilidad del propio pasajero. De transportarse estos elementos dentro del equipaje facturado, el transportador no se responsabiliza por pérdida, daño o saqueo.

5.4. La aerolínea deberá entregarle el equipaje en el mismo estado en que lo recibió.

5.5. Si el equipaje acompañado de un pasajero no llega o si llega en otro vuelo, de modo que implique espera para su dueño, o que tenga que regresar al aeropuerto para reclamarlo, el costo de los traslados hasta el aeropuerto si son necesarios, serán asumidos por la aerolínea. De igual forma la aerolínea deberá suministrar o facilitar la consecución de los artículos de primera necesidad y compensar conforme lo previsto en la normatividad aeronáutica para demoras en la entrega del equipaje.

5.6. En caso de pérdida, saqueo o daño del equipaje el pasajero deberá dirigirse a la aerolínea dentro los 7 días siguientes a su recibo, o de la fecha en que dicho equipaje debió llegar a su destino. Por retraso del equipaje, la reclamación deberá hacerla a más tardar dentro de 21 días siguientes a la fecha en que debió llegar a su destino. Una vez se determine la pérdida o el saqueo de equipaje, la aerolínea deberá indemnizar al pasajero conforme a la norma nacional o internacional aplicable, según el caso.

6. Deberes del pasajero

6.1. Es obligación del pasajero acatar las instrucciones del transportador y de sus tripulantes, impartidas desde las operaciones de embarque, así como durante el carreteo, despegue, vuelo, aterrizaje y desembarque.

6.2. El pasajero deberá abstenerse de todo acto que pueda atentar contra la seguridad del vuelo, contra su propia seguridad o la de las demás personas o cosas a bordo, así como de cualquier conducta que atente contra el buen orden, la moral o la disciplina a bordo o en los aeropuertos; o que asuma conductas perturbadoras; o que de cualquier modo implique molestias a los demás pasajeros.

6.3. Cuando un pasajero incumpla cualquiera de las anteriores obligaciones, la aerolínea podrá considerar terminado el contrato del transporte.

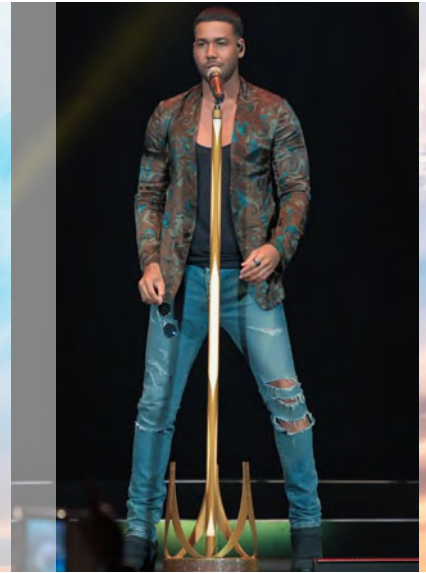
El texto completo de las normas que regulan los deberes y derechos del usuario de transporte aéreo puede ser consultado en la página web de la autoridad aeronáutica colombiana. Finalmente, recuerde: ante cualquier incumplimiento trate de agotar las instancias de reclamación o arreglo directo con la aerolínea.

Contra el turismo sexual

Disposiciones legales, nacionales e internacionales, prohíben la explotación y el abuso sexual de niños, niñas y adolescentes y castigan con cárcel a los perpetradores del llamado turismo sexual con menores de edad.

Guía de entretenimiento

Inflight Entertainment Guide



Cortos/Shorts

¡Bienvenido a bordo!

Experimente un cómodo y relajado vuelo a bordo de nuestra flota Boeing 737-700 y 737-800 Next Generation, que ofrece un sistema de entretenimiento a bordo de la más avanzada tecnología en su clase.

Favor referirse al cuadro de abajo para conocer la selección, los canales e idiomas disponibles.

Películas/Movies

Welcome aboard!

Experience a comfortable and relaxing flight aboard our BOEING 737-700 and 737-800 Next Generation fleet which offer a state of the art in-flight entertainment system with the most advanced technology in its class.

Please refer to the chart below for the available selection of channels and languages.

Música/Music

Bem-vindo a bordo!

Experimente um confortável e relaxante voo a bordo de nossa frota BOEING 737-700 e 737-800 Next Generation que oferece um sistema de entretenimento a bordo da mais avançada tecnologia em sua classe.

Favor refra-se ao seguinte quadro para saber a seleção, os canais e idiomas disponíveis.

Selección / Selection / Seleção	Canales / Channels / Canals	Idiomas / Languages / Idiomas
Películas, comedias, cortos	1	Español
Movies, comedy, shorts	2	English
Cinema, comédia, curta-metragem	3	Português
Música / music / musica	4 - 12	



Segunda programación para vuelos de más de seis horas Second schedule for flights over 6 hours

The Big Bang Theory The Helium Insufficiency

Ante la escasez nacional de helio, Sheldon y Leonard toman medidas desesperadas para obtener los suministros que necesitan en el mercado negro.

In the midst of a nationwide helium shortage, Sheldon and Leonard take desperate measures to obtain the supplies they need on the black market.

The Big Bang Theory The Perspiration Implementation

Los chicos toman lecciones de esgrima con Barry Kripke, y Sheldon se encuentra en una posición incómoda cuando Kripke expresa interés por Amy.

When the guys take fencing lessons from Barry Kripke, Sheldon finds himself in an awkward position when Kripke expresses interest in Amy.

Modern Family It's the Great Pumpkin, Phil Dunphy

Phil y Claire todavía quieren celebrar Halloween a lo grande, pero parece que nadie comparte su entusiasmo, por lo que se preguntan si todos los demás tienen razón. Phil and Claire still want to celebrate Halloween in a big way, but it seems no one shares their same enthusiasm making them wonder if maybe everyone else is right.

Modern Family Catch of the Day

El ritual diario de Phil de patear su ropa interior y atraparla con las manos es un indicador de si tendrá un buen día... y hoy no la atrapó.

Phil's daily ritual of kicking off his underwear and catching them in his hands is an indicator of whether or not he'll have a good day – and today he didn't catch them.

Young Sheldon A Computer, a Plastic Pony, and a Case of Beer

Sheldon pide una computadora y, sin saberlo, genera una enardecida disputa entre sus padres sobre las finanzas familiares, por lo que Mary y los mellizos deciden mudarse con la abuela.

Sheldon asks for a computer and unknowingly sparks a heated argument between his parents over the family finances, prompting Mary and the twins to move in with Meemaw.

Young Sheldon Spock, Kirk, and Testicular Hernia

George padre acuerda con Sheldon que ayude a Georgie en la escuela cuando sus bajas calificaciones amenazan su futuro en el equipo de fútbol americano.

George Sr. strikes a deal with Sheldon to tutor Georgie when poor grades threaten his future on the football team.

Friends

The One With The Sharks

Phoebe teme perder a su posible novio más reciente, Mike, y sus dudas solo empeoran con los tontos comentarios de Ross. Mientras tanto Chandler está en Tulsa, Oklahoma, en una asignación de trabajo.

Phoebe fears losing her latest prospective boyfriend, Mike, and her self-doubt is only worsened by Ross' foolish comments. Meanwhile, Chandler is in Tulsa, Oklahoma, on a work assignment. arrival.

Friends

The One Where Emma Cries

Los vanos intentos de Joey por obtener el perdón de Ross terminan en una hospitalización de emergencia. Mientras tanto, Rachel busca desesperadamente alguna manera de aplacar el llanto de Emma.

Joey's futile attempts to gain Ross' forgiveness only result in emergency hospitalisation. Meanwhile, Rachel desperately searches for any remedy to quell baby Emma's nonstop crying.

Pop Magic Street

Olvidese de las palomas y los conejos en los sombreros, porque lo que haya en sus bolsillos es suficiente para un momento fantástico de magia.

Forget about the pigeons and rabbits in the hat, because whatever you have in your pockets is enough to create a fantastic magic moment.

Just Kidding

¡Nadie está a salvo cuando el grupo de chicos de "Just Kidding" les hace bromas a los incautos miembros del público!

Nobody's safe as the all-child Just Kidding crew plays pranks on unsuspecting members of the public.

De Panamá hacia Norteamérica
From Panamá to North America

De Norteamérica hacia Panamá
From North America to Panamá

De Panamá hacia Sudamérica
From Panamá to South America

De Sudamérica hacia Panamá
From South America to Panamá



Intensa Mente (2015) Inside Out (2015)

Género: Animación

Genre: Animation

Reparto: Amy Poehler, Phyllis Smith, Diane Lane

Director: Pete Docter y Ronaldo Del Carmen

Cuando Riley se muda a una nueva ciudad a los once años, sus emociones la ayudan a enfrentar la transición. Pero cuando Alegría y Tristeza se pierden dentro de la mente de Riley, deben regresar a casa.

When 11-year-old Riley moves to a new city, her Emotions team up to help her through the transition. But when Joy and Sadness get lost in Riley's mind, they must journey back home.



Hasta pronto, Christopher Robin Goodbye Christopher Robin

Género: Biografía

Genre: Biography

Reparto: Ewan McGregor, Hayley Atwell, Bronte Carmichael

Director: Marc Forster

En esta cálida aventura con actores reales, "Christopher Robin", el niño que compartió infinitas aventuras en el Bosque de los Cien Acre con sus amigos de juguete, ha crecido y ha perdido el rumbo.

In the heartwarming live-action adventure, "Christopher Robin," the young boy who shared countless adventures in the Hundred Acre Wood with his stuffed animal friends, has grown up and lost his way.



El gran showman The Greatest Showman

Género: Drama, musical

Genre: Drama, Musical

Reparto: Hugh Jackman, Michelle Williams, Zac Efron

Director: Michael Gracey

La historia inspiradora de la pobreza a la riqueza de un soñador empedernido, P. T. Barnum, quien surgió de la nada y demostró que todo lo que deseamos es posible.

An inspirational rags-to-riches tale of a brash dreamer, P.T. Barnum, who rose from nothing to prove that anything you can envision is possible.



Doctor Strange: hechicero supremo Doctor Strange

Género: Acción

Genre: Action

Reparto: Benedict Cumberbatch, Chiwetel Ejiofor

Director: Scott Derrickson
Un reconocido neurocirujano

que busca una cura encuentra magia poderosa en un lugar enigmático conocido como Kamar-Taj, el frente de batalla ante fuerzas oscuras que buscan destruir nuestra realidad.

A world-famous neurosurgeon seeking a cure finds powerful magic in a mysterious place known as Kamar-Taj – the front line of a battle against unseen dark forces bent on destroying our reality.

Español: Canal 1 English: Channel 2 Português: Canal 3

* La programación de películas está sujeta a cambio y al sistema de entretenimiento de cada aeronave
Movie schedules and selections are subject to change and may vary according to the entertainment system of the aircraft



Jazz

Sophisticated Lady / Sarah Vaughan.
Round About Midnight / Thelonious Monk
The Girl from Ipanema / Astrud Gilberto
Puttin' on the Ritz / The O'Neill Brothers Group
Bill / Oscar Peterson
Tea for Two / Art Tatum
All The Things You Are / Ralph Sharon Trio
Our Day Will Come / Jim Rotondi
Since I Fell for You / Vince Guaraldi Trio
Tenderly / Bill Evans
Samba Saravah / Johnny Lytle
Dorene Don't Cry, I / Les McCann
The Beat / Henry Mancini
The Truth (Alternate Take) / Les McCann Ltd.
Vera Cruz / Astrud Gilberto

Latin Hits

Besándote / Piso 21
Tal vez (versión remix) / Leonel García
Te fuiste de aquí (AD remix) / Reik
Mango (remix) / Natalia Lafourcade
Cheirosa / Jorge & Mateus
El amigo / Romeo Santos
Amigo / Romeo Santos
Si voy a perderte / Gloria Estefan
Vacío / Leonel García
Vacío / Natalia Lafourcade
Puedo / Leonel García
Toda forma de amor / Lulu Santos
Apenas Mais uma de Amor (Ao Vivo) / Lulu Santos
Ya lo sé que tú te vas (Album Version) / Marc Anthony
Brigas por nada / Sorriso Maroto

Ritmos do Brasil

Garota de Ipanema / Rosa Passos
Caminhos Do Mar / Gal Costa
Como Vai Você (Versão Remasterizada) / Roberto Carlos
Samba em Paz (Remasterizada) / Caetano Veloso
Fado / Maria Bethânia
Dois Pra Lá, Dois para Cá / Elis Regina
Outra Vez (Versão Remasterizada) / Roberto Carlos
Tema de Amor de Gabriela (Ao Vivo) / Gal Costa
Cansei de Ferra / Dilsinho
Apenas Mais uma de Amor (Ao Vivo) / Lulu Santos
Estado Decadente / Zé Neto & Cristiano
Para, Pensa e Volta / Yasmin Santos

Pula a Cerca / Marcos & Belutti
Ponto G / Gustavo Lima
Poderosa / Wesley Safadão
Bala de Prata / Fernando & Sorocaba
Meu Menino (Minha Menina) / Luan Santana

Oldies

Lucille / Little Richard
All or Nothing at All / Frank Sinatra
All I Have To Offer You Is Love / Dusty Springfield
Brand New Second Hand / Bob Marley
My Life / Billy Joel
Can I Steal a Little Love / Frank Sinatra
You May Be Right / Billy Joel
Roll Away / Dusty Springfield
Arms of Mary / Sutherland Brothers & Quiver
Child of the Universe / The Byrds
Midnight Train to Georgia / Gladys Knight
We're Through / The Hollies
Dance Electric / The Pointer Sisters
Rich Girl (Remastered) / Daryl Hall & John Oates
Shame (12" Version) / Evelyn "Champagne" King
Temptation Eyes / The Grass Roots
Angie Baby / Helen Reddy
Oh Girl / The Chi-Lites / The Whispers
Car Wash / Rose Royce
Boogie Nights / Heatwave

Concert Hall

Carmen Suite N.º 1: Les toréadors / Mayfair Philharmonic Orchestra
Waldszenen, Op. 82: I. Eintritt / Wilhelm Backhaus
Gnossiennes: I. / Martin Jacoby
You Make Loving Fun / Royal Philharmonic Orchestra
Purple Haze / Vitamin String Quartet
Little Wing / Francis Lockwood
The Sun / Vitamin String Quartet
Night on Bare Mountain / Bulgarian National Radio Symphony Orchestra
I Want to Hold Your Hand / The Beatles Symphony Orchestra
Die Walküre: Ride of the Valkyries / Mayfair Philharmonic Orchestra
Peer Gynt Suite N.º 1, Op. 46: I. Morning Mood / Plovdiv Philharmonic Orchestra
Don't Stop / Royal Philharmonic Orchestra
1812 Overture, Op. 49 / Russian State Symphony Orchestra
Piano Sonata N.º 14 in C-Sharp Minor, Op. 27, N.º 2 "Moonlight": II. Allegretto / Ludwig van Beethoven
Manic Depression / Vitamin String Quartet
Waldszenen, Op. 82: IV. Verrufene stelle / Wilhelm Backhaus

Waldszenen, Op. 82: N.º 5, Freundliche Landschaft / Trudelines Leonhardt
Waldszenen, Op. 82: VIII. Jagdlied / Aldo Ciccolini

Chill

Nocturne in E-Flat Major, Op. 9, N.º 2 / Martin Jacoby
Waldszenen, Op. 82: III. Einsame blumen / Wilhelm Backhaus
My Life (Instrumental Version) / The O'Neill Brothers Group
You May Be Right / Rockabye Lullaby
Piano Sonata No. 8 in C Minor, Op. 13, "Sonata Pathétique": II. Adagio cantabile / Martin Jacoby
Somewhere out There / The Great Backing Orchestra
Suite Bergamasque, L. 75: III. Clair De Lune / Steve Anderson
I Started a Joke / Wildlife
24 Preludes, Op. 28: N.º 4 in E Minor / Martin Jacoby
Scenes from Childhood, Op. 15: VII. She Will Be Loved / Steve Wingfield
Nocturne for Piano, N.º 1 in B flat minor, Op. 9,1 / Frédéric Chopin
I Write the Songs / Owen Richards
Lean on Me / The Great Backing Orchestra
Nothing Compares 2 U (Piano Version) / Piano Superstar

Pop Billboard

Just You and I / Tom Walker
Flying On My Own / Céline Dion
Between these Hands / Asaf Avidan
It's Not The Same Anymore / Rex Orange County
I Been On (Homecoming Live Bonus Track) / Beyoncé
Falling In Love Again / Céline Dion
Power Back / Mary J. Blige
Pluto Projector / Rex Orange County
Death Stranding / CHVRCHES
Leave While I'm Not Looking / Paloma Faith
Save Yourself / Will Young
Outrageous (Remastered) / Britney Spears
All Fun and Games / Mary J. Blige
End of the World / A Great Big World
Heartbreaker / Nicole Scherzinger

Kids

Twinkle, Twinkle Little Star / Dora The Explorer
Bennie and the Jets / Rockabye Lullaby
The Bear Went over the Mountain / Mogul Music Inc.
Head Shoulders Knees And Toes / Rhymes 'n' Rhythm
If You're Happy and You Know It / Dora The Explorer
Humpty Dumpty / Rhymes 'n' Rhythm
How Deep Is Your Love / Sweet Little Band
Crocodile Rock / The Hit Crew
Night Fever / Sweet Little Band
Grease (Is The Word) / The Hit Crew
Winnie The Pooh / Déjà Vu
Car Wash / The Hit Crew
Hound Dog / The Hit Crew
Heigh Ho / Déjà Vu
Pussy Cat Where Have You Been? / Various Artists
This Is The House That Jack Built / Wow Kidz
Jack and Jill (Male and Female Vocal Version) / Songs For Children
The Grand Old Duke of York / Songs For Children
It's Raining It's Pouring / The Hit Co.
I'm H-a-p-p-y / The Playtime Allstars
The Farmer's in the Dell / #Nursery Rhymes
Wheels On The Bus / Dora The Explorer
This Is The House That Jack Built / Wow Kidz
Oh Dear What Can the Matter Be? / The Kiboomers
The Teddy Bear's Picnic / Songs for Kids

Club Coopa

Not Giving In (Andy C Remix) / Tom Walker
Malibu (Tiësto Remix) / Miley Cyrus
Flying On My Own (Dave Audé Remix) / Céline Dion
I Know A Place (MNEK Remix) / Muna
Just You and I (Paul Woolford Remix) / Tom Walker
Outrageous (Junkie XL's Dancehall Mix) / Britney Spears
Winterbreak (Tiësto's Deep House Remix) / Muna
Just (The Loving Hand Remix) / Mark Ronson
No Freedom (DJ Cobra Mix) / Dido
Your Love (Cahill Club Remix) / Nicole Scherzinger
Loudspeaker (Absofacto Remix) / Muna
Leave a Light On (High Contrast Remix) / Tom Walker
Younger Now (Niko The Kid Remix) / Miley Cyrus
Womanizer (Kaskade Mix) / Britney Spears

Funcionalidades de la silla de Clase Ejecutiva

Business Class seat functions / Funções da poltrona de Classe Executiva



1. Soporte de pies / Footrest / Descanso de pies

Para usar el soporte de pies, primero abra el mismo con sus manos. Luego, tire de este botón para extenderlo unas pulgadas adicionales.

To use the footrest, first manually open it. Then, pull this button to further extend it.

Para usar o descanso de pés, primeiro abra-o manualmente. Puxe, então, este botão para estendê-lo algumas polegadas mais.



4. Recline / Recline / Reclinação

Tire de este botón para reclinar el respaldar.

Pull this button to recline the seat back.

Pressione este botão para reclinar o encosto.

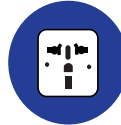


2. Soporte de piernas / Legrest / Descanso de pernas

Tire de este botón para subir / bajar el soporte de piernas y para extender su base.

Pull this button to extend / stow the legrest as well as to further extend its base.

Pressione este botão para subir / baixar o descanso de pernas e para estender sua base.



5. Toma corriente / Seat power port / Tomada

Permite conectar y cargar sus dispositivos electrónicos.

Allows you to plug and charge your personal electronic devices.

Permite que você ligue e carregue seus aparelhos eletrônicos.



3. Soporte lumbar / Lumbar support / Apoio lombar

Tire de este botón para inflar el soporte lumbar. Para que se infle debe retirar su peso del respaldar. Para desinflar tire del botón y mantenga su peso sobre el respaldar.

Pull this button to inflate the lumbar support. To inflate remove your weight from the seat back. To deflate pull the button and keep your weight against the seat back.

Pressione este botão para inflar o apoio lombar. Para inflar, deve retirar seu peso do encosto. Para desinflar, pressione o botão e mantenha seu peso sobre o encosto.