

Marzo - Abril 2026

Newsletter

VOL
01



Este newsletter
no tiene nombre
¡Ayúdanos a elegirlo!

↓
Pág. 2

[> Go to english version](#)

Bienvenidos

Hace diez años llegué embarazada y con miedo. No quería alejarme de todo lo que conocía.

Lo que no sabía era que al salir de mi zona de confort me estaba acercando a algo mucho más grande: mi propósito.

Comenzamos entrenando juntas y, sin darnos cuenta, construimos algo más profundo: una red de apoyo, conversaciones honestas y espacios seguros donde fortalecernos como mujeres, madres y amigas.



Me siento muy agradecida de haber sido invitada a formar parte de esta primera edición del newsletter, que nace desde la certeza de que una comunidad sana: acompaña, escucha y contiene. Aquí van a encontrar historias reales de personas que hacemos que Panamá Pacífico se sienta vivo y cercano.

¡Espero que lo disfruten tanto como yo!

Karina Jiménez
Wellness Women Coach

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karina', with a stylized flourish underneath.

Elegimos **juntos**



Este newsletter nace para y desde la comunidad, y por eso, queremos que su nombre loelijamos juntos. **Te invitamos a votar por el nombre que más conecte contigo y con la forma en la que vivimos este espacio.** Abajo las opciones finalistas:



tu voz es parte de esta historia

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. In Common | 4. Conectados |
| 2. Pulso Pacífico | 5. In the Loop |
| 3. Pacífico Vibes | |

Vota

Esto somos



Hoy vivimos un nuevo capítulo. Familias de múltiples culturas convergen para construir una comunidad donde el bienestar, la seguridad y el trabajo en equipo son una práctica diaria.

Rodeados de naturaleza, se crea un entorno que permite vivir y formar a las nuevas generaciones con herramientas, visión y apertura al mundo.

“Cada vez que veo a nuestros estudiantes correr por estos pasillos, sé que estoy siendo testigo de nuestro gran poder para transformar.”

Tania Fleming

Directora Howard Academy



[Ver video](#)

¿Tienes una historia que contar?

[Compártela](#)

Recomendaciones de la **comunidad**



Indyra Polo

Residente y Gerente
ABRO Global

Vivir en Panamá Pacífico es una gran ventaja para correr, porque tengo seguridad, rutas planas, lomas y senderos en un solo lugar.

No siempre amanezco con energía, pero cumplir conmigo va primero.

Correr es mi terapia: me da paz, claridad y energía vital para mí y mi familia. Me siento muy afortunada de vivir aquí.

¡Empieza hoy, hazte prioridad!



Ramón David Sifuentes

Residente y CEO de
GO Business Inc

Si eres un ciclista profesional o alguien que quiere desempolvar la bici, aquí hay rutas para toda la familia.

Ciclovías que conectan colegios, retos como Telegraph Hill y MTB en el Trillo Tití rodeado de fauna.

Puedes alquilar bici, recibir asistencia mecánica y usar el bicilavado: todo lo que necesitas para empezar a rodar.

¡Nos vemos en la ruta!

Comparte la tuya

Bienestar en movimiento

Movimiento **es vida**

A veces el bienestar comienza con un cambio de perspectiva.

Así lo vivió Karina Jiménez, fundadora de Energik Mom, quien encontró el espacio para crear una **comunidad de mujeres que empezó como entrenamientos en grupo y se convirtió en una red de apoyo donde se acompañan y crecen juntas.**

Más que ejercicio, **promueve cuidar cuerpo, mente y alma a través del apoyo.** Porque cuando el bienestar se vive en comunidad, se convierte en fuerza compartida y transformación real.

Súmate a @energikmom



[Comparte tu historia](#)

[Ver video](#)

Desconectarse es el nuevo lujo

Club de lectura infantil

En el Colegio St. Mary, Ana Morán impulsa un club de lectura que despierta la imaginación y el amor por los libros desde pequeños.

Sumar lecturas infantiles que fomenten valores, curiosidad y conexión en familia también es una forma de acompañar el crecimiento de tu hijo.

Si quieres ser parte, encuéntralo en:

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



Smokin' hot



Un sábado empezó con humo y terminó en trofeo. Así nació Smokin' Hot: **amigas que por diversión decidieron competir y ganaron el Grand Champion 2019.**

Hoy se reúnen para cocinar y encontrarse. Son mamás y profesionales, y su pasión las llevó a ser jueces certificadas por la Kansas City BBQ Society y en los Panama Weeks.

¡Aquí el lujo es el tiempo juntas!

Imaforest

Hay un recorrido muy especial de **600 metros**, que no se siente ni urbano ni parque. **Se siente bosque vivo.**

Nace en alianza con el Biomuseo, y eso se nota. Cada estación tiene intención. Despierta los sentidos. Cuenta historias del bosque, de la fauna, de los manglares y de cómo convivimos con ellos en este entorno que es nuestro hogar.

Empieza casi sin darte cuenta. Y de pronto escuchas aves en vez de carros. Reconoces especies que antes pasaban desapercibidas. Caminas sin prisas. Miras con otros ojos lo que siempre estuvo ahí.

No es largo. Pero sí transforma el ritmo.
Abre todos los días de 6:00 a.m. a 6:30 p.m.

Ve, camínalo y luego nos cuentas tu experiencia

Ver aquí 



🌿 La conexión real se vive fuera de las pantallas 🌿

¿Qué actividad te gustaría compartir?

Compártela

Club de mascotas

Cooper Rocks

El pequeño Beagle que regula emociones entre partituras

En la entrada de la Academia de Música Fioritura, todos preguntan **¿y Cooper? Un beagle de un año, de mirada noble y energía equilibrada** que llegó en marzo del año pasado.

Lo que comenzó como una compañía para Marianela Aponte, directora de la academia, se transformó rápidamente en algo más profundo: **un apoyo emocional para estudiantes y profesores.**



“Para nosotros Cooper no es sólo una compañía, es un perrito de apoyo emocional, que nos contagia su energía y su alegría.”

Juan Diego, familiar de Cooper

La academia lo presenta como parte de su cultura, siendo el reflejo del amor en cuatro patas y un recordatorio de que el **bienestar también forma parte del aprendizaje.**

¿Tu mascota tiene una historia que contar?

Compártela

Vida compartida

Conviviendo con nuestro ecosistema

“Siempre estamos más cerca de los animales de lo que creemos”

Reinaldo Pérez, guardafauna

En muchas comunidades, la naturaleza es algo que se mira desde la ventana. Aquí es parte de la rutina.

Serpientes que cruzan un sendero. Aves y perezosos que aparecen en los árboles. Zarigüeyas al caer la tarde. Alacranes que aparecen en temporada seca. Y en zonas cercanas al manglar, incluso caimanes.

No es algo extraordinario. **Es el ecosistema coexistiendo con nosotros.**



Por eso, contamos con un experto que nos ayuda a convivir mejor: **Reinaldo Pérez, biólogo y encargado del rescate y manejo de la fauna en Panamá Pacífico.**



La regla de oro es clara: mantener distancia y no manipular

No se trata de asustarse, sino de saber cómo actuar.

“Siempre estamos más cerca de los animales de lo que creemos”, explica. Y la diferencia no está en el encuentro, sino en nuestra reacción.



Si aparece un animal:

- Obsérvalo sin acercarte.
- No intentes moverlo ni capturarlo.
- Repórtalo al CSI:
+507 316 3636



La convivencia se construye aplicando cosas simples:

- Manteniendo los espacios limpios.
- Gestionando bien los desechos.
- Respetando los ciclos naturales.

Somos parte de un sistema vivo

Vivir aquí implica aceptar algo valioso, aquí no estamos separados de la naturaleza. Estamos dentro de ella.

**No vivimos “a pesar” del ecosistema.
Vivimos gracias a él.**

Crece aquí

**Hola Moda:
Logística que viste a la región**



Cuando H&M abrió su primera tienda en Centroamérica en 2021, lo hizo en medio de la pandemia. Desde entonces, su operación no ha dejado de crecer en la región.

“Panamá Pacífico es un lugar muy seguro para trabajar, especialmente en operaciones que funcionan 24 horas”.

Nadia Cáceres, 24 años trabajando en logística y 17 años han sido desde *Panamerica Corporate Center (PCC)*.

Desde aquí, Hola Moda, operador regional de la marca, coordina parte de su logística hacia países como Costa Rica, Guatemala y República Dominicana, **apoyándose en sistemas automatizados que optimizan la preparación de pedidos, permitiendo que el centro logístico funcione de manera eficiente las 24 horas.**



Más allá de la logística, el crecimiento también se refleja en las personas. Historias como la de Ingrid, quien comenzó como operadora de bodega y hoy lidera un equipo, muestran cómo la compañía se ha convertido en un espacio para desarrollar talento y abrir nuevas oportunidades.

¿Tienes una historia que contar?

Compártela

Mejor lugar para vivir

Premio de Arquitectura



Imaterra fue galardonado con el Premio Magno (MOA 2026) por el Colegio de Arquitectos de Panamá. Un reconocimiento que celebra el diseño.

Más que arquitectura, **Imaterra representa una manera de habitar: donde la calidez del hogar y la modernidad conviven en equilibrio, pensando en las personas antes que en las formas.**

Este logro confirma que en Panamá Pacífico se construyen hogares con diseño consciente.



Desde el 30 de marzo, el ingreso por Veracruz será con el carnet de acceso actualizado para unificar credenciales, reducir el tráfico externo y ordenar la movilidad. Esto aplica a residentes, colaboradores y externos que requieren entrar al área por motivos específicos.

El proceso busca cuidar el ritmo y la seguridad de quienes convivimos en Panamá Pacífico.

Si necesitas más información, escríbela a: pases@app.gob.pa. Y si quieres solicitar tu permiso, hazlo en:

[Solicitar acceso](#)

Proceso de carnetización



Llegó el sabor de yogen früz

Un nuevo punto de encuentro ubicado en el Edificio Céntrico, diseñado para **compartir momentos y seguir haciendo comunidad entre sabores que nos conectan.**

¿Tienes una historia que contar?

[Compártela](#)

Lo que se vive



Woodlands BBQ Fest: una década entre vecinos

Todo comenzó con un simple:

“¿y si hacemos un asado entre vecinos?”

Unos cuantos equipos de residentes, alrededor de 50 personas... y muchas ganas de compartir.

Diez años después, el Woodlands Barbecue Fest reúne entre 2,000 y 3,000 asistentes y celebra su edición aniversario como un verdadero invitacional. Creció en organización, sumó jueces certificados, nuevas categorías, el esperado People’s Choice y patrocinadores que lo han llevado a otro nivel.



Pero su esencia sigue intacta: los protagonistas son los residentes. Equipos que hoy **destacan dentro y fuera del país**, mientras nuevas generaciones —incluidos los niños— se suman a la experiencia.

De una reunión entre vecinos nació una tradición. Un punto de encuentro, en el que se disfrutaban de grandes sabores, música en vivo y actividades para toda la familia, **una gran celebración.**

Mantente al tanto



En cada edición te mantendremos al día de las amenidades, establecimientos y soluciones, para que **siempre estés al tanto** de lo que ofrece el área.

Comenzamos esta edición con:



¿Qué novedad quieres dar a conocer?

[Compártelo](#)



[Ver video](#)

Mantente conectado

Dale clic a los íconos

Redes sociales



Residente

WhatsApp & Email

+507 6612-4808

plc@panamapacifico.com

Comercial

WhatsApp & Email

+507 6790-5388

atencionpanamapacifico@mts.com.pa

¡Nuevo! Canal de alertas



Gracias por ser parte de esta comunidad.

¡Nos vemos en la próxima edición!