



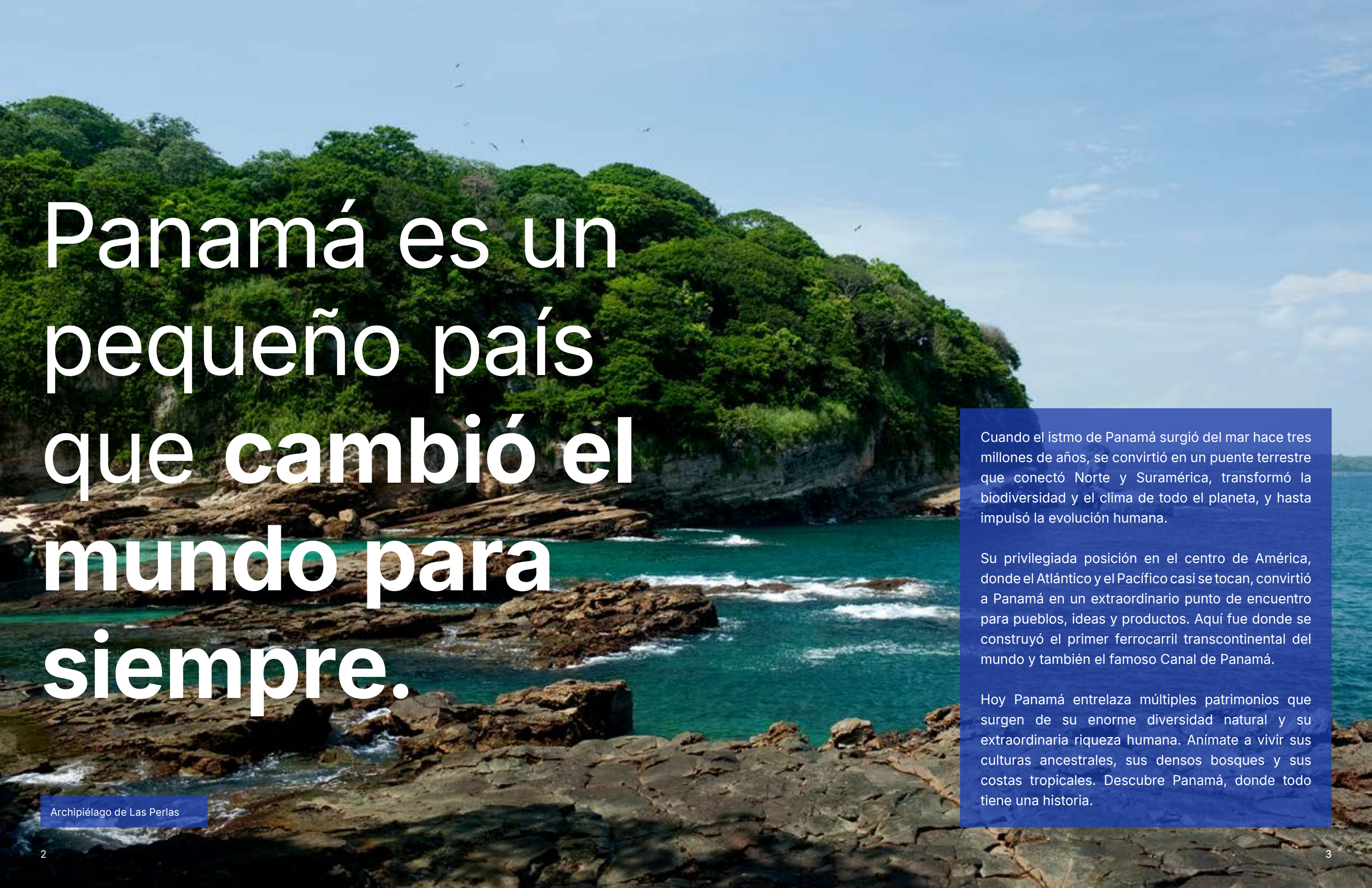
Panamá Patrimonial

Rutas Patrimoniales de Panamá

Panamá, donde todo tiene una historia.

Puente Patrimonial

Introducción. Panamá es un pequeño país que cambió el mundo para siempre	2
Las Rutas Patrimoniales de Panamá	5
Puente del Mundo	7
Panamá Multicultural	9
Bosques de Vida	11
Aves en el Paraíso	13
Maravillas del Océano	15
Vive Panamá destino a destino	16
Mapa	18
Ciudad de Panamá	20
Bocas del Toro	22
Colón	24
Azuero	26
Chiriquí	28
Veraguas	30
Riviera Pacífica	32
Guna Yala	34
Darién	36
Sé un viajero consciente	38



Panamá es un pequeño país que cambió el mundo para siempre.

Archipiélago de Las Perlas

Cuando el istmo de Panamá surgió del mar hace tres millones de años, se convirtió en un puente terrestre que conectó Norte y Suramérica, transformó la biodiversidad y el clima de todo el planeta, y hasta impulsó la evolución humana.

Su privilegiada posición en el centro de América, donde el Atlántico y el Pacífico casi se tocan, convirtió a Panamá en un extraordinario punto de encuentro para pueblos, ideas y productos. Aquí fue donde se construyó el primer ferrocarril transcontinental del mundo y también el famoso Canal de Panamá.

Hoy Panamá entrelaza múltiples patrimonios que surgen de su enorme diversidad natural y su extraordinaria riqueza humana. Anímate a vivir sus culturas ancestrales, sus densos bosques y sus costas tropicales. Descubre Panamá, donde todo tiene una historia.



Lago Gatún

Vive las Rutas Patrimoniales de Panamá

El Plan Maestro de Desarrollo Turístico Sostenible de Panamá utiliza el enfoque Turismo-Conservación-Investigación como armazón estratégico del turismo panameño, e implementa las Rutas Patrimoniales: una red de circuitos que reflejan la esencia del patrimonio natural y cultural de Panamá y se convierten en un elemento diferenciador clave para el destino.

En Panamá se han definido cinco Rutas Patrimoniales. Para seguir descubriendo Panamá, escoge una de ellas y lánzate a la aventura.

- Puente del Mundo
- Panamá Multicultural
- Bosques de Vida
- Aves en el Paraíso
- Maravillas del Océano



Canal de Panamá

Ruta Patrimonial

Puente del Mundo

Interpretación geológica e histórica de Panamá como puente terrestre. Esta ruta presenta el impacto del surgimiento de Panamá hace más de 3 millones de años, luego atravesando sus caminos coloniales por donde circularon riquezas durante siglos, luego ofreciendo la experiencia e historia del primer ferrocarril interoceánico del mundo, hasta llegar al Canal de Panamá con toda su historia que llega hasta nuestros días.

Descubre por qué decimos que Panamá es el istmo que transformó el mundo entero.

Visita el Biomuseo y descubre la historia del surgimiento del Istmo de Panamá.

Recorre el Fuerte San Lorenzo, el fuerte colonial que protegía la ruta interoceánica.

Aborda el Ferrocarril de Panamá y cruza del Caribe al Pacífico.

Y finalmente asómbrate con el Canal de Panamá en el centro de visitantes de Miraflores.

Por donde lo mires, Panamá es el puente del mundo.



Comarca Naso Tjër Di

Ruta Patrimonial

Panamá

Multicultural

La posición geográfica, las influencias extranjeras, el pensamiento y los cambios culturales por más de cinco siglos ha convertido a Panamá en un país con un crisol de culturas. Aquí se cuentan las historias, las tradiciones y el presente de las tres principales culturas que preservan y aun celebran tradiciones ancestrales. Estas culturas vivas compartirán con los visitantes su estilo de vida invitándolos a vivir junto a ellos experiencias auténticas.

Descubre por qué decimos que en Panamá converge toda la humanidad.

Visita nuestras comarcas indígenas y conoce las ricas tradiciones de los primeros pobladores del istmo.

Viaja a Colón y a Bocas del Toro y descubre el inmenso legado cultural de los afropanameños.

Dirígete a las provincias centrales y vive la mezcla de las herencias española, negra y indígena.

Y sé testigo de cómo todas estas culturas se unen con la del resto del mundo en la Ciudad de Panamá.



Parque Natural Metropolitano

Ruta Patrimonial

Bosques de Vida

El clima tropical, las altas temperaturas y la humedad hacen de Panamá el lugar perfecto para el desarrollo de vida en abundancia. Los bosques de Panamá ofrecen la experiencia perfecta para exploradores, curiosos y amantes de la naturaleza de todas las edades.

Descubre los ecosistemas más biodiversos de Panamá.

Explora Barro Colorado, el bosque tropical más estudiado del planeta.

Recorre el Parque Nacional Santa Fe y descubre orquídeas en medio de la selva.

Adéntrate en el remoto Parque Nacional Darién y asómbrate con el águila más poderosa del mundo.

O recorre el Parque Nacional Volcán Barú y sube a la montaña más alta de Panamá.

En Panamá, siempre hay un bosque lleno de vida por explorar.



Quetzal resplandeciente
Pharomachrus mocinno

Ruta Patrimonial

Aves en el Paraíso

En Panamá habitan especies únicas, y este puente de biodiversidad es el lugar ideal para observar aves para expertos y principiantes. En nuestro país se han reportado 1018 especies de aves, lo que supera la lista combinada de los Estados Unidos y Canadá.

Disfruta de la diversidad de aves de Panamá.

Sube al Cerro Ancón y asómbrate con la extraordinaria migración de rapaces.

Visita El Copé y descubre un colibrí de plumaje resplandeciente.

Recorre los bosques nubosos de Boquete y encuentra un quetzal resplandeciente.

Y adéntrate en el remoto tapón del Darién y avista un águila harpía con su pichón.

De extremo a extremo, Panamá es un paraíso lleno de aves.



Ballena Jorobada
Megaptera novaeangliae

Ruta Patrimonial

Maravillas del Océano

Las características ecosistémicas de los Océanos de Panamá permiten el desarrollo de 4 circuitos patrimoniales en las diferentes regiones del país. Estos circuitos incluyen comunidades que comprenden la importancia de la conservación de los ecosistemas marinos, sus especies y la integración de sus buenas prácticas con el turismo sostenible.

Este país rodeado por dos océanos y conectado por una de las vías acuáticas más importantes del mundo merece reconocer y disfrutar de su patrimonio siendo consciente de su importancia para la vida del mundo.

Descubre el país donde dos océanos casi se tocan.

Navega por el Archipiélago de las Perlas y saluda una ballena jorobada.

Bucea en la Isla Coiba y explora un extenso arrecife de coral.

Zarpa hacia Isla Pájaros y zambúlete entre aves marinas.

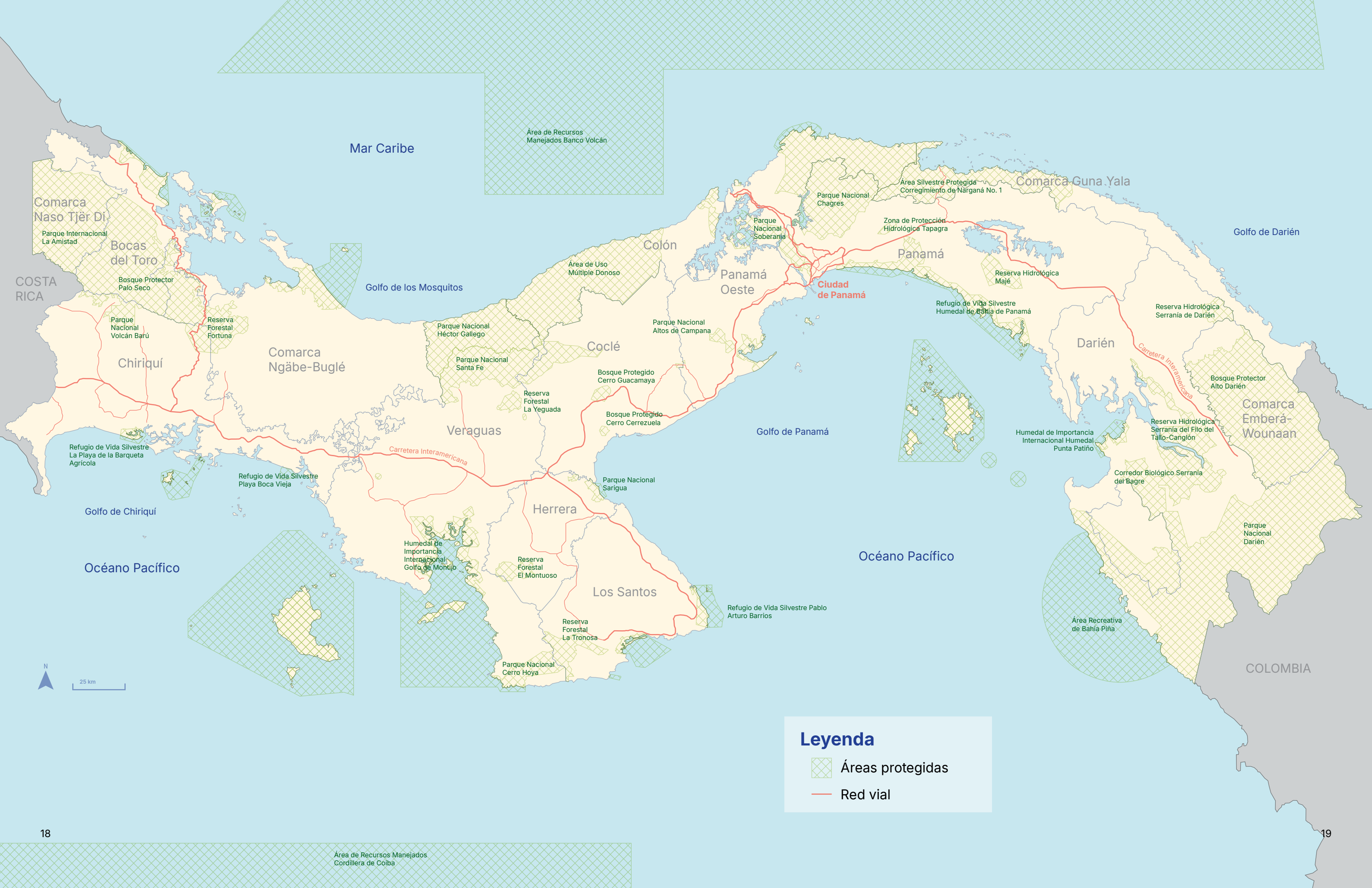
Termina el día en los Cayos Holandeses y descansa en una playa de arena blanca.

En Panamá, el mar nunca está muy lejos.

Vive Panamá destino a destino.

Comarca Ngäbe-Buglé

Las rutas patrimoniales de Panamá conectan variados destinos en todo el país. Podrás adentrarte en bosques tropicales llenos de biodiversidad, zambullirte en dos océanos distintos y conectarte con culturas ancestrales. Lo único que necesitas es decidir por dónde empezar tu aventura panameña.



Leyenda

- Áreas protegidas
- Red vial

Área de Recursos Manejados Cordillera de Coiba



Vive una metrópolis tropical con rascacielos, bosques y el Canal de Panamá.

Casco Viejo



Ciudad de Panamá

La ciudad de Panamá es la capital del país. Aquí puedes explorar ruinas del siglo XVI, maravillas de la ingeniería del siglo XX y obras maestras de la arquitectura del siglo XXI. Aquí puedes ir de compras al segundo centro comercial más grande del hemisferio occidental pero también adentrarte en densos bosques tropicales. Aunque tengas poco tiempo, esta ciudad lo tiene todo para ti.

Experiencias icónicas en la ciudad de Panamá

Puente del Mundo:
Aprende cómo Panamá se convirtió en un puente de vida en el Biomuseo
Explora el Parque Arqueológico Panamá Viejo
Cruza el Canal de Panamá

Panamá Multicultural:
Visita una comunidad Emberá en el Parque Nacional Chagres
Prueba la gastronomía caribeña en la Vereda Afroantillana
Experiencia gastronómica sensorial en el Casco Viejo

Bosques de Vida:
Visita el Monumento Natural de Barro Colorado, el bosque tropical más estudiado del mundo.
Disfruta las mejores vistas de la ciudad y el canal desde la cima del Cerro Ancón

Aves en el Paraíso:
Migración de aves sobre la ciudad

Maravillas del Océano:
Haz avistamiento de ballenas en la Bahía de Panamá y el Archipiélago de las Perlas



Bocas del Toro

Bocas del Toro es el destino ideal para probar el Caribe panameño. Este archipiélago esconde incontables islotes y cayos de arena blanca, rodeados de aguas cálidas y cristalinas. Sus pueblos son vibrantes y llenos de color, donde se vive al ritmo del calipso y del picante. Al caer la noche, aquí se celebran las mejores fiestas de playa de todo Panamá.



Vive un paraíso multicultural de playas caribeñas y bosques junto al mar.



Isla Colón

Experiencias icónicas en Bocas del Toro

Panamá Multicultural:

Visita la comunidad Ngäbe de Silico Creek
Prueba la gastronomía afroantillana en Old Bank y Carenero

Bosques de Vida:

Explora la Cueva de los murciélagos

Aves en el Paraíso:

Colonia de aves marinas en Isla Pájaros

Maravillas del Océano:

Obtén tu licencia PADI en un paraíso caribeño
Buceo científico con el Smithsonian
Protege y aprende sobre las tortugas con ANABOCA
Surfea en un parque nacional marino
Bioluminiscencia
Disfruta la playa, los senderos y el mundo subacuático en los Cayos Zapatilla



Colón

Colón es el lugar ideal para que vivas el rico legado africano y colonial de Panamá. Aquí, se mezcla la cultura Congo con las fortalezas españolas que custodiaron los tesoros de Suramérica y también el recuerdo de los temibles piratas que se atrevieron a atacarlas. Colón además resguarda incontables playas caribeñas de arena blanca, donde podrás zambullirte en aguas cálidas de color turquesa.



Vive el extraordinario legado africano y colonial de Panamá.



Portobelo

Experiencias icónicas en Colón

Puente del Mundo:

Explora el Fuerte de San Lorenzo
Paseo en el Ferrocarril de Panamá
Observa un buque Neopanamax mientras cruza las nuevas esclusas de Agua Clara

Panamá Multicultural:

Clases de percusión en la Escuelita del Ritmo
Visita el taller de arte de Casa Congo

Bosques de Vida:

Santuario de Perezosos en Gamboa
Rema en un kayak junto al Canal de Panamá

Aves en el Paraíso:

Recorre el Camino del Oleoducto y Parque Nacional Soberanía
Disfruta la diversidad del Parque Nacional San Lorenzo
Descubre las aves del Camino de Achiote junto a un guía de la comunidad

Maravillas del Océano:

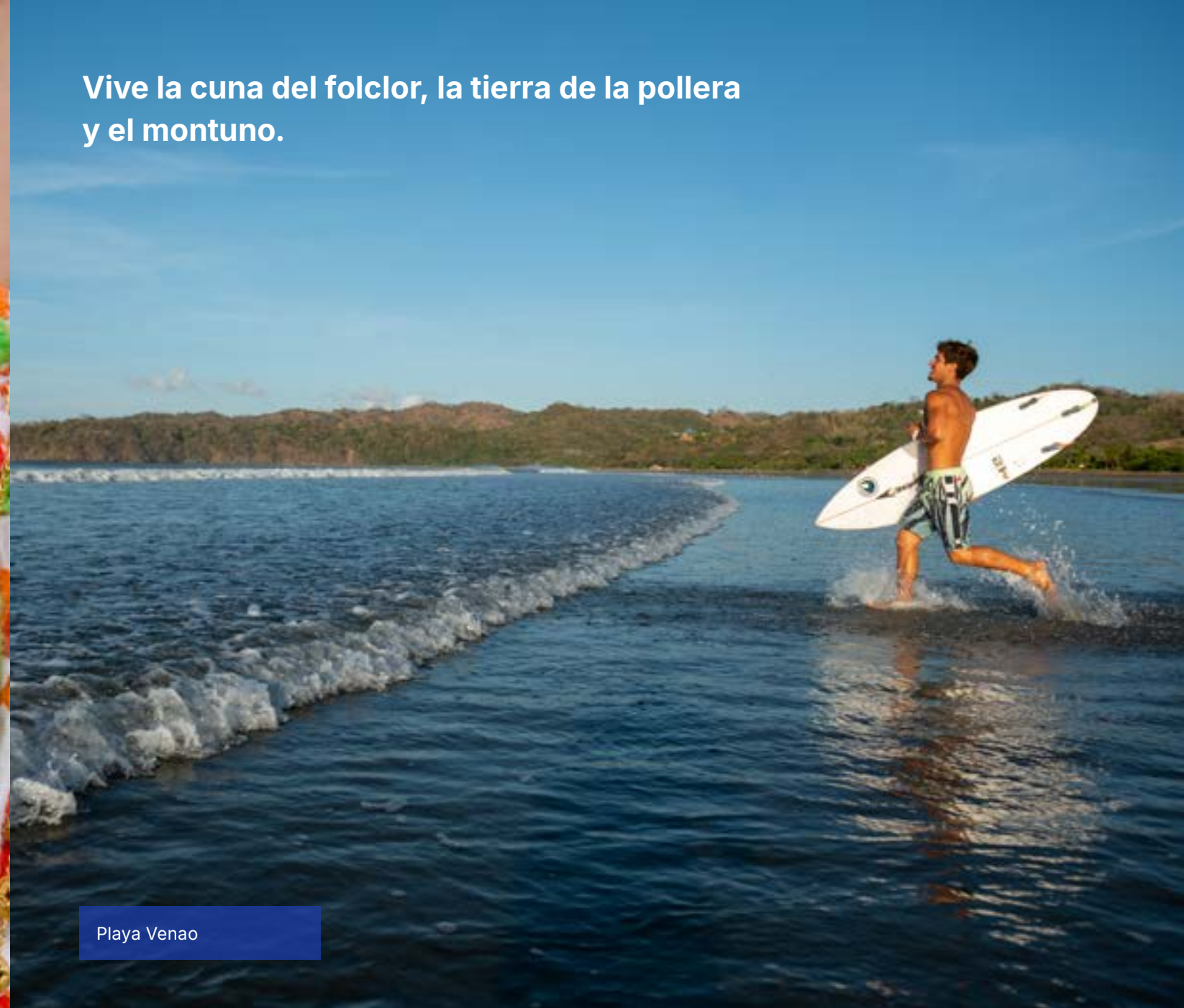
Haz kayak en Venas Azules
Visita Punta Galeta y aprende sobre los ecosistemas marinos con el Smithsonian
Bucea entre arrecifes de coral.



Azuero

Azuero es la cuna del folclor, y sus festivales llenan de vida a los pueblos con hermosos trajes y bailes tradicionales. Aquí los carnavales son puro lujo y esplendor, especialmente en Las Tablas. Azuero también se distingue por sus playas. En Playa Venao surfean los campeones del mundo, mientras que en Isla Cañas desovan más de diez mil tortugas marinas en cada temporada de anidación.

Vive la cuna del folclor, la tierra de la pollera y el montuno.



Playa Venao

Experiencias icónicas en Azuero

Panamá Multicultural:

Vístete con el traje típico más lujoso del mundo: la pollera
Visita un taller de máscaras de diablicos
Cómprate unas cutarras hechas a la medida
Disfruta del Desfile de las mil polleras

Bosques de Vida:

Explora la Reserva Forestal El Montuoso

Maravillas del Océano:

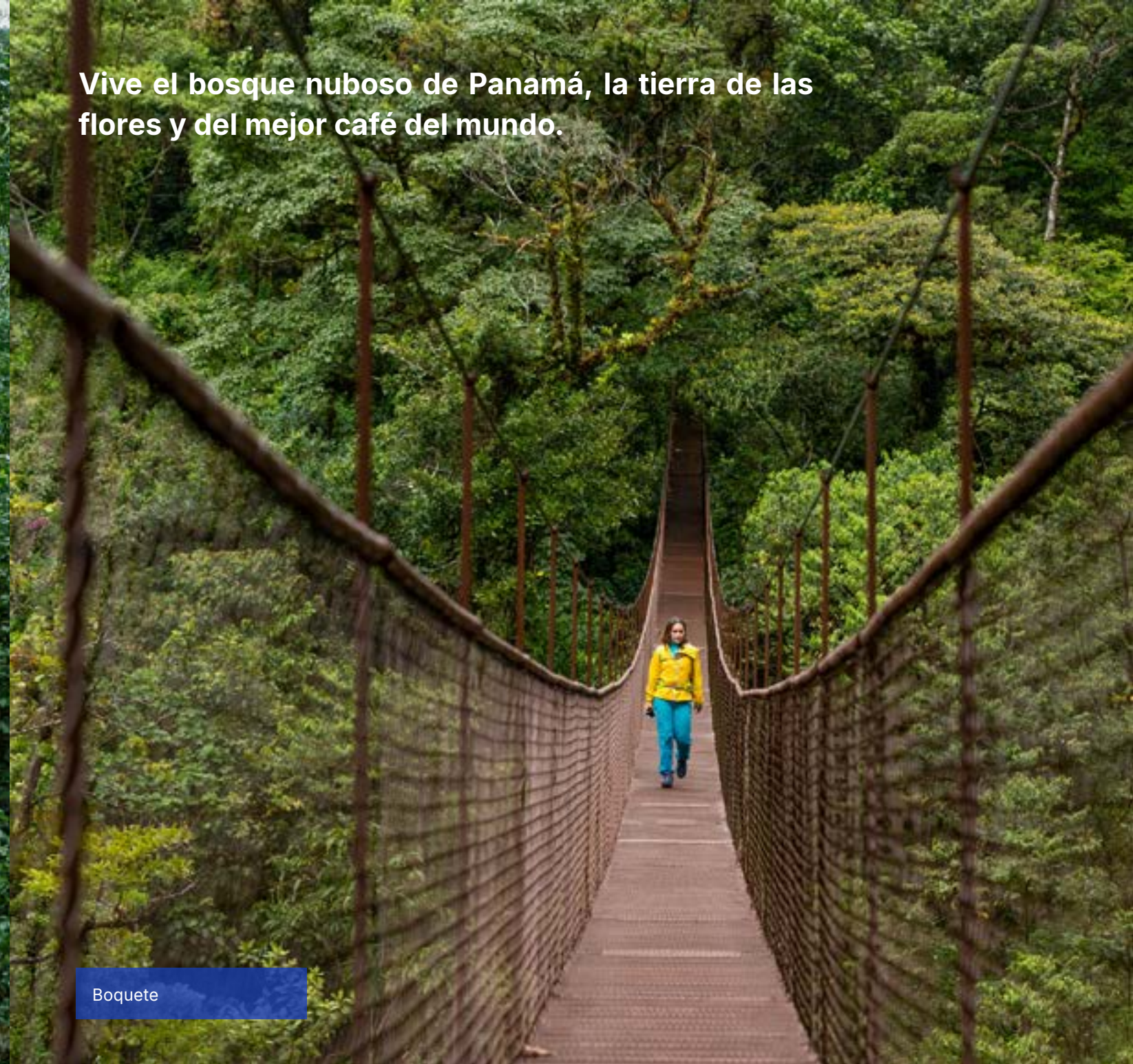
Obeservación de ortugas en el Refugio de Vida Silvestre Isla Cañas
Avistamiento de ballenas en el Refugio de Vida Silvestre Pablo Arturo Barrios
Pasa el día en el Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana
Pesca artesanal en Pedasí



Chiriquí

Chiriquí tiene muchos tesoros. Sus montañas son las más altas de Panamá. Ellas combinan bosques cubiertos de niebla, ríos caudalosos y pueblos llenos de flores. Aquí puedes recorrer senderos en busca de orquídeas silvestres o del mítico quetzal, explorar una plantación y probar el mejor café del mundo, o subir hasta la cima del Volcán Barú para divisar ambos océanos al amanecer. En la costa del Pacífico, Chiriquí ofrece extensos manglares, islas inaccesibles y playas paradisíacas.

Vive el bosque nuboso de Panamá, la tierra de las flores y del mejor café del mundo.



Boquete

Experiencias icónicas en Chiriquí

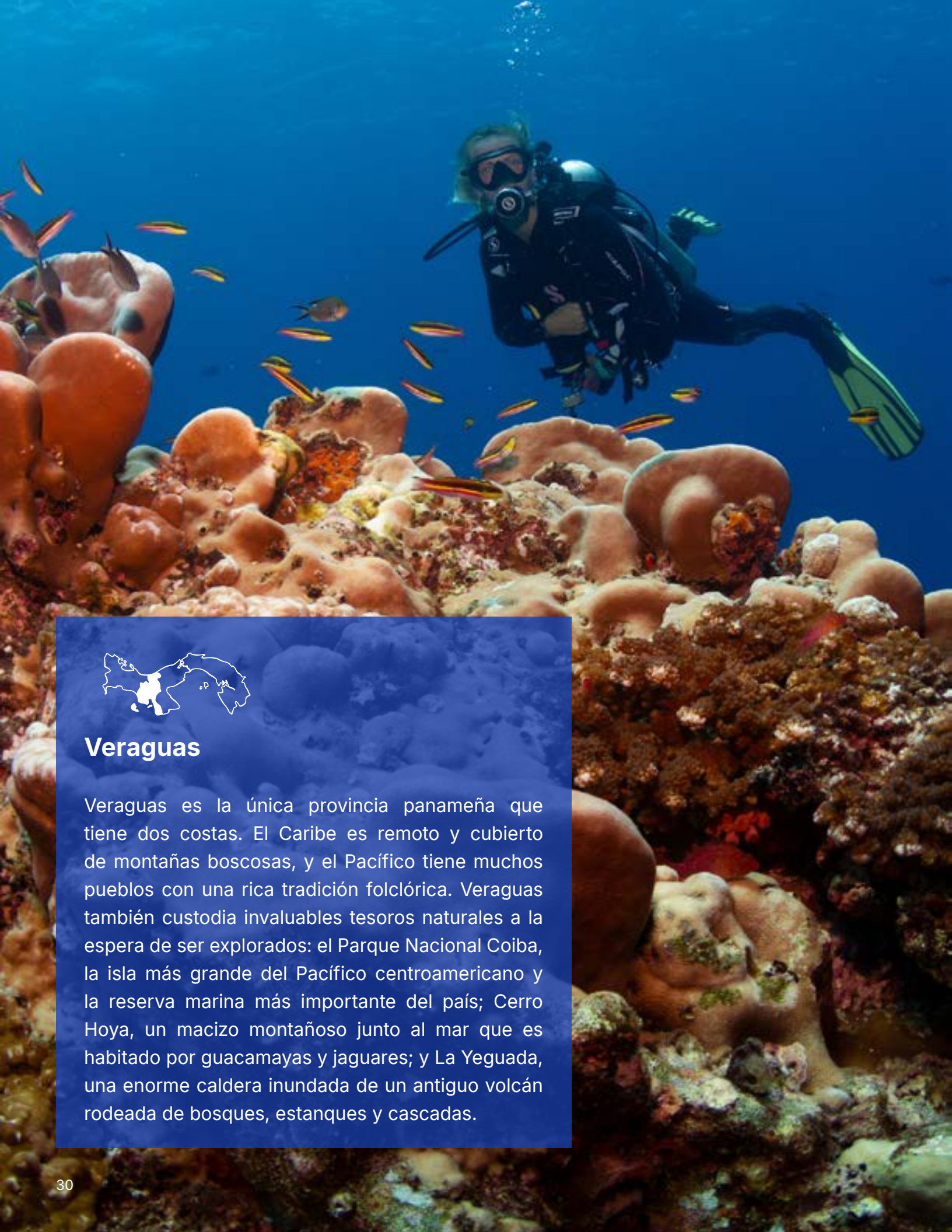
Bosques de Vida:

- Sube hasta la cima del Volcán Barú
- Conoce las fincas de Café Geisha
- Haz senderismo en The Lost Waterfalls
- Experiencia en el el bosque nuboso en Mount Totumas Lodge

- River Rafting en el río Chiriquí
- Catas de café en Haras Cerro Punta
- Aprende sobre orquídeas en Finca Drácula

Aves en el Paraíso:

- Recorre el Sendero de Los Quetzales



Veraguas

Veraguas es la única provincia panameña que tiene dos costas. El Caribe es remoto y cubierto de montañas boscosas, y el Pacífico tiene muchos pueblos con una rica tradición folclórica. Veraguas también custodia invaluables tesoros naturales a la espera de ser explorados: el Parque Nacional Coiba, la isla más grande del Pacífico centroamericano y la reserva marina más importante del país; Cerro Hoya, un macizo montañoso junto al mar que es habitado por guacamayas y jaguares; y La Yeguada, una enorme caldera inundada de un antiguo volcán rodeada de bosques, estanques y cascadas.

Vive las tradiciones y las maravillas naturales de una provincia entre dos océanos.



Parque Nacional Coiba

Experiencias icónicas en Veraguas

Bosques de Vida:

Cascadas en el Parque Nacional Santa Fe

Maravillas del Océano:

Bucea entre arrecifes de coral en el Parque Nacional Coiba

Observación de desove, nacimiento y liberación de tortugas marinas

Surfea en la Zona de Amortiguamiento del Parque Nacional Coiba

Observa tiburones ballena en Coiba

Vive la costa del Pacífico panameño,
sus grandes playas y pueblos pintorescos.



Riviera Pacífica

La Riviera Pacífica es el lugar ideal para escapar al mar desde la ciudad de Panamá. En las costas de Panamá Oeste y Coclé hay playas secretas y grandes resorts de playa. Aquí puedes relajarte sobre la arena o disfrutar de todas las amenidades de un paraíso todo incluido. Desde aquí también puedes subir a las montañas de la Cordillera Central, donde hay pueblos pintorescos rodeados de parques nacionales.



El Valle de Antón

Experiencias icónicas en la Riviera Pacífica

Panamá Multicultural:

Descubre la cultura Coclé en el Parque Arqueológico El Caño
Visita los talleres de los artesanos del sombrero pintao en La Pintada

Bosques de Vida:

Recorre la Ruta de la Caldera en El Valle

Maravillas del Océano:

Disfruta de las playas extensas del Pacífico



Comarca de Guna Yala

Guna Yala es un paraíso caribeño de sol y mar. Se dice que aquí hay una isla para cada día del año, todas rodeadas de aguas transparentes pobladas de estrellas de mar, peces y coral. Guna Yala también es el territorio más grande del ancestral pueblo Guna. Sus lanchas rápidas y veleros comunican cada una de sus comunidades isleñas, donde la vida se mide al ritmo de la brisa marina y donde las artesanas confeccionan las famosas molas: las inigualables piezas del arte textil Guna.



Vive el paradisíaco hogar del pueblo Guna en el Caribe.



Archipiélago de Guna Yala

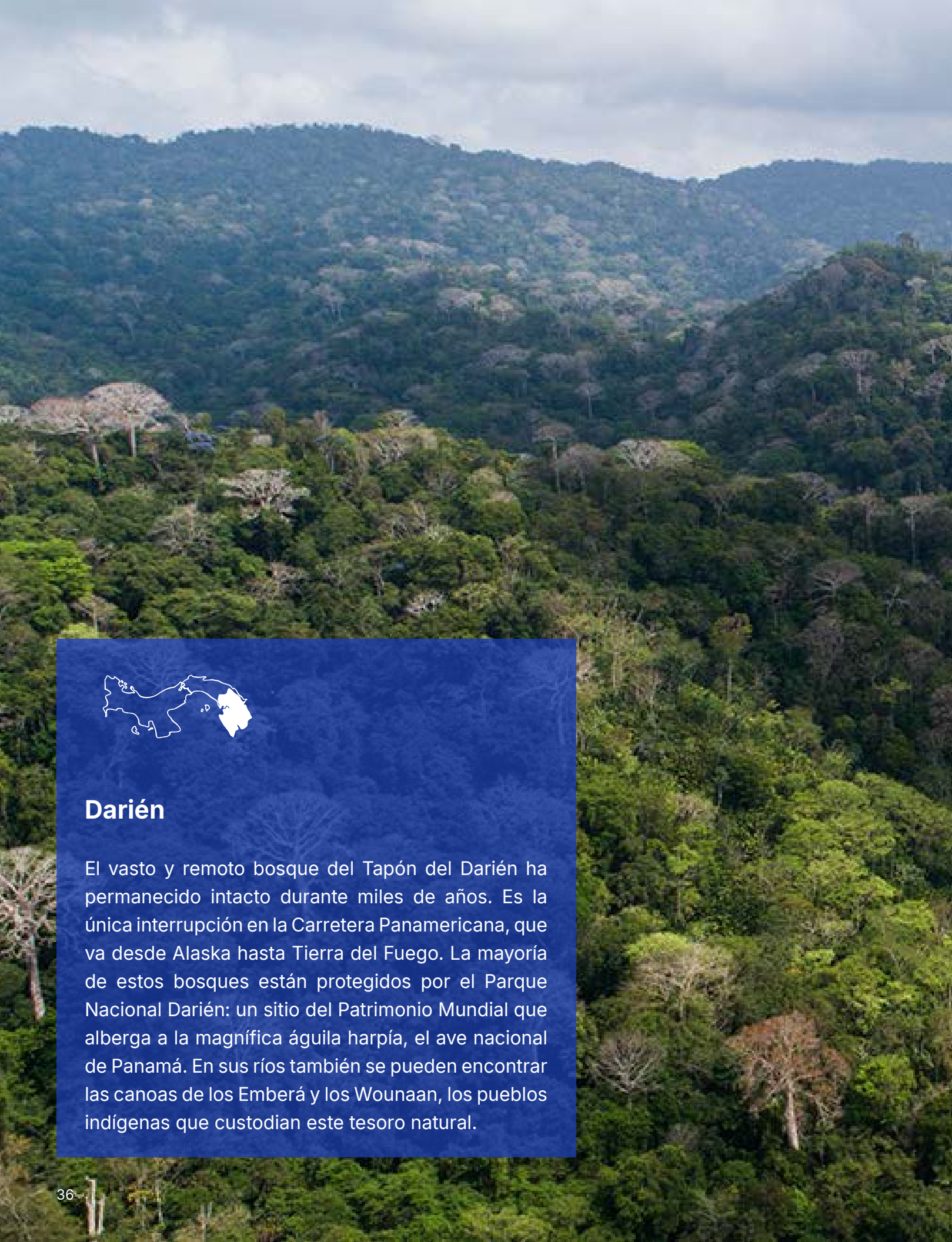
Experiencias icónicas en Gunayala

Panamá Multicultural:

Ponte una pulsera wini en Guna Yala
Aprende sobre la cosmovisión de la cultura Guna en el Museo de la Mola en la ciudad de Panamá

Maravillas del Océano:

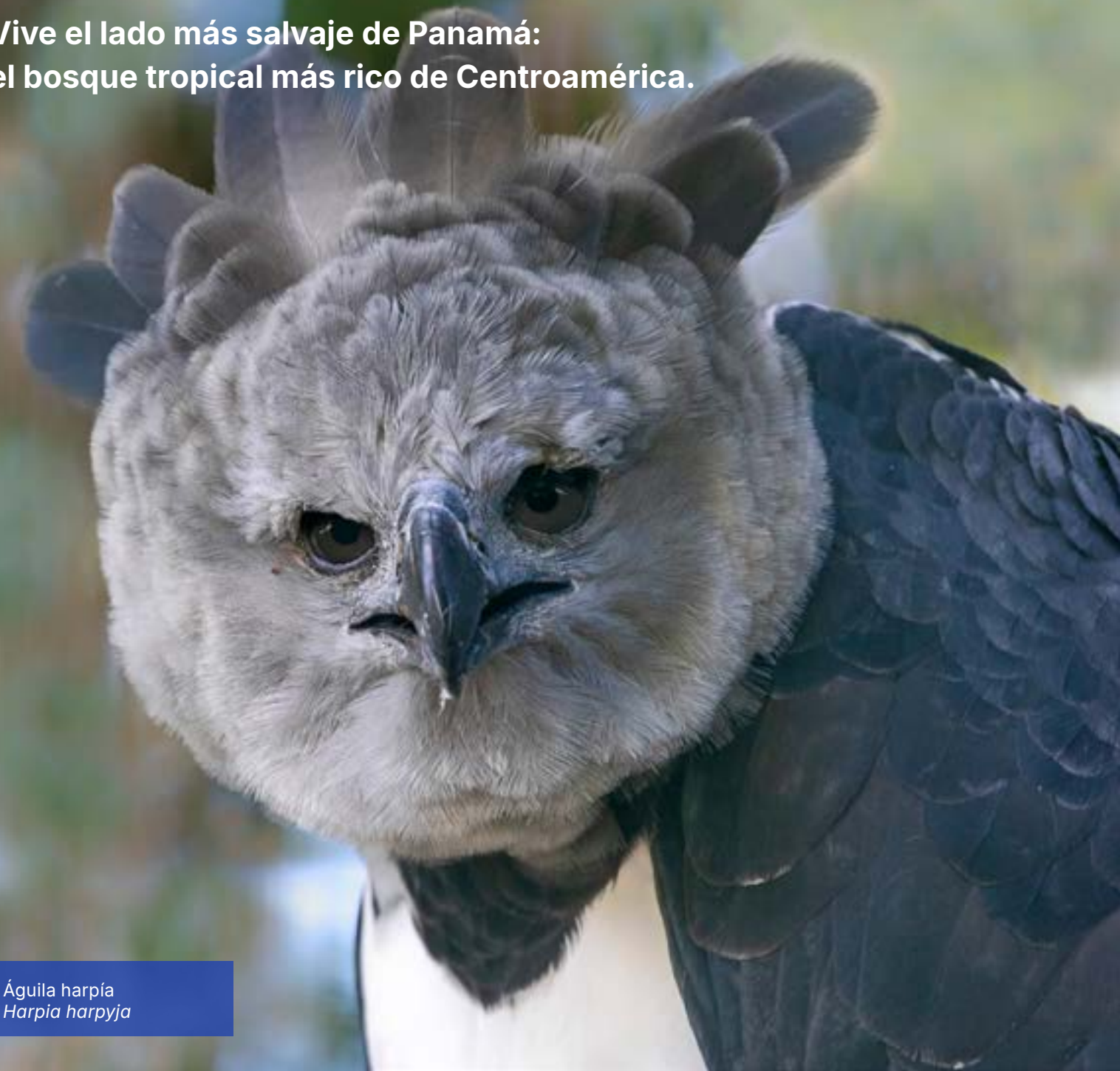
Escápate al paraíso de Gaimaudubgan (Cayos Holandeses)



Darién

El vasto y remoto bosque del Tapón del Darién ha permanecido intacto durante miles de años. Es la única interrupción en la Carretera Panamericana, que va desde Alaska hasta Tierra del Fuego. La mayoría de estos bosques están protegidos por el Parque Nacional Darién: un sitio del Patrimonio Mundial que alberga a la magnífica águila harpía, el ave nacional de Panamá. En sus ríos también se pueden encontrar las canoas de los Emberá y los Wounaan, los pueblos indígenas que custodian este tesoro natural.

Vive el lado más salvaje de Panamá:
el bosque tropical más rico de Centroamérica.



Águila harpía
Harpia harpyja

Experiencias icónicas en Darién

Panamá Multicultural:

Visita una comunidad indígena en la Comarca Emberá-Wounaan

Bosques de Vida:

Intérnate en la selva del Tapón del Darién

Aves en el Paraíso:

Camina hacia un nido de águila harpía

Maravillas del Océano:

Pesca y libera en la Bahía de Piñas

Sé un viajero consciente

Con las decisiones que tomas durante tu visita puedes ayudarnos a preservar las Rutas Patrimoniales de Panamá.

Respetar la vida silvestre:

Mantén una distancia segura de los animales y evita interferir con su comportamiento. No cortes flores ni hojas, ni colectes plantas silvestres.

No dejar basura:

Lleva contigo todos los desechos y basura generados durante tus actividades y deposítalos en los contenedores de basura adecuados.

Utilizar productos eco-amigables:

Opta por productos biodegradables y respetuosos con el medio ambiente, como productos de cuidado personal sin químicos dañinos para los ecosistemas

Apoyar la economía local:

Prefiere empresas y operadores turísticos locales que implementen prácticas sostenibles y contribuyan al desarrollo económico de las comunidades.

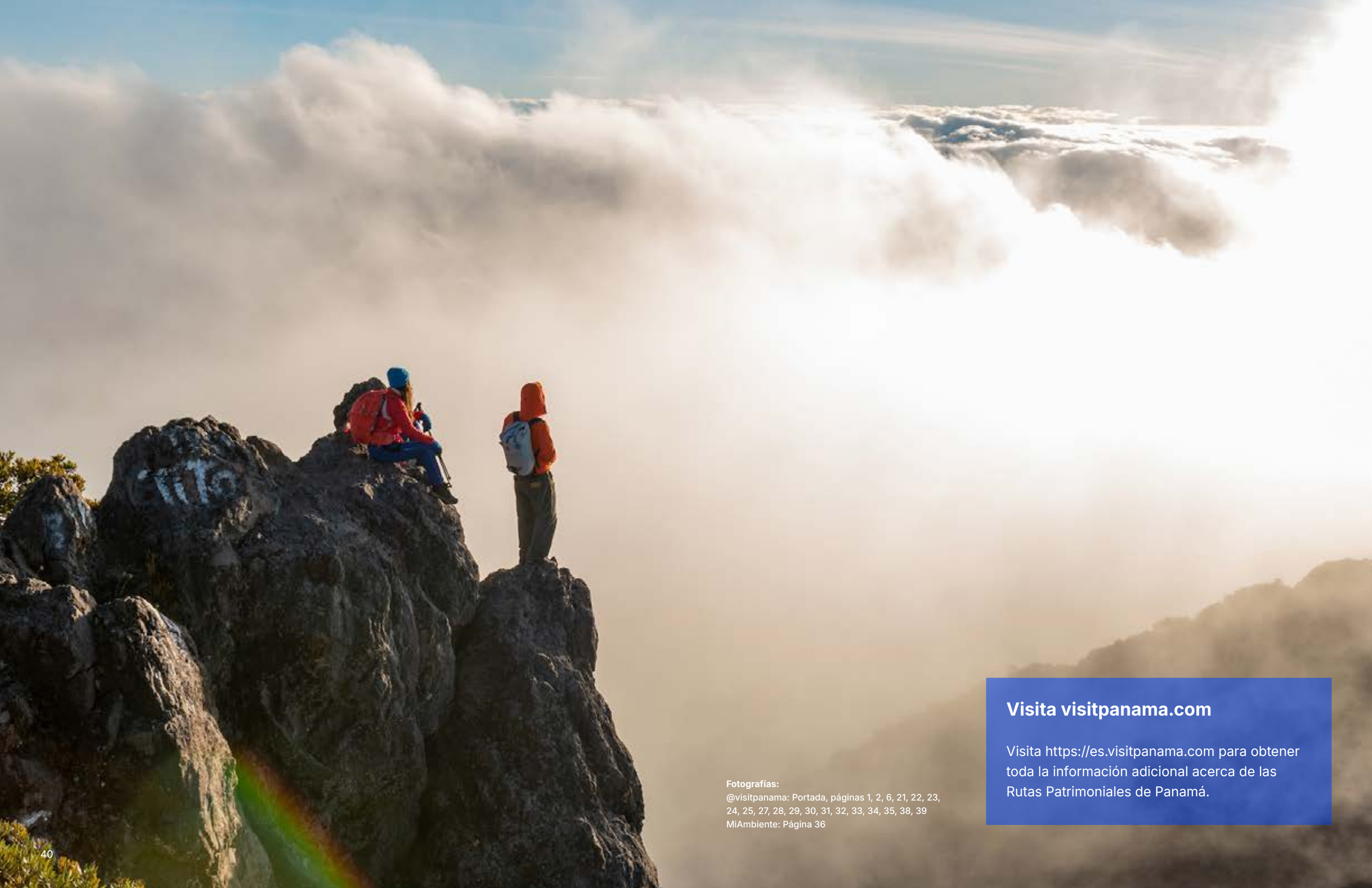
Educación y sensibilización:

Aprende sobre los ecosistemas marinos y terrestres y la importancia de su conservación, y comparte tus conocimientos con otros viajeros para promover un turismo responsable.

Apoya la conservación:

Participa en programas de voluntariado o dona a organizaciones dedicadas a la conservación de hábitats naturales.





Visita [visitpanama.com](https://es.visitpanama.com)

Visita <https://es.visitpanama.com> para obtener toda la información adicional acerca de las Rutas Patrimoniales de Panamá.

Fotografías:

@visitpanama: Portada, páginas 1, 2, 6, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39

MiAmbiente: Página 36

