

MARÍA LAURA Y SUSY: CHICAS PANAMEÑAS EN LISTA CREATIVA DE FORBES

P 8. PLAY



Redes sociales

@jhonathanchavesoficial

Elmer Quintero / **El Siglo**



EN MODO VERANO, JHONATHAN CHÁVEZ CELEBRARÁ SUS 40 AÑOS CON UN PARRANDÓN

P 9. PLAY

Sigue la zozobra para familia de Bocas

¿SON LOS RESTOS DE ANABEL?



Van varios meses del hallazgo de una osamenta, pero las autoridades aún no confirman si corresponden a la joven Anabel Valdivia, desaparecida en agosto de 2021. Fue alias “Chungo”, acusado de este homicidio, quien reveló el sitio donde habría dejado el cadáver

P 14. LA ROJA

Redes sociales



RICARDO ‘EL CIENTÍFICO’ NÚÑEZ VA ESTA 10 DE ENERO POR UN TÍTULO MUNDIAL: LA CORONA DEL PESO LIGERO DEL CMB

P 13. ESTADIO!

'LA ROJA' FEMENINA CON PASO FIRME AL 'CAMPEONATO W' EN ESTADOS UNIDOS

P 12. ESTADIO!

Ilustrativa / **El Siglo**

Kiritimati recibió 2026 mientras en Panamá desayunábamos ayer

ADIEL BONILLA

ADIEL.BONILLA@ELSIGLO.COM.PA

CURIOSIDAD. Mientras el mundo occidental apenas se preparaba ayer para la cena de Nochevieja, los aproximadamente 7,000 habitantes de Kiritimati (Isla de Navidad) ya habían brindado por el Año Nuevo 2026.

Esta pequeña isla en la República de Kiribati tiene una curiosidad geográfica única: en 1995, el país decidió “saltar” la Línea Internacional de la Fecha para que todas sus islas estuvieran en el mismo día. Esto los lanzó al huso horario más adelantado del mundo.

Para nosotros en Panamá, el Año Nuevo de Kiritimati ocurrió mientras muchos aún estábamos desayunando o haciendo las compras de último minuto.

Hay una diferencia de 19 horas entre Panamá y Kiribati. ¡Ellos viven prácticamente en el futuro!

AVISTAMIENTO

El capitán James Cook llegó en víspera de Navidad, en 1777. De allí su nombre (Isla de Navidad).



**FESTEJANDO 2026
CON LA ALEGRÍA DE
VIVIR**

Primer día del año con un cielo uniéndose al mar, para que las olas se lleven lo viejo y lleguen nuevas aventuras.

1 de enero: 'Día de no hacer nada'. Conoce la tendencia holandesa

Ilustrativa / **El Siglo**

ADIEL BONILLA

ADIEL.BONILLA@ELSIGLO.COM.PA

Mientras muchos salen hoy a las playas, ríos o se ocupan de elaborar sus propósitos y metas, una tendencia holandesa nos invita a hacer lo opuesto: absolutamente nada. Bienvenidos al “Niksen”.

A diferencia del Mindfulness (que requiere enfoque) o la meditación, el Niksen es simplemente existir. Es sentarse en un sofá a mirar por la ventana, observar el movimiento de los árboles o dejar que los pensamientos fluyan mientras tomamos la bebida favorita para empezar el año. ¡Ojo!, no es pereza; es una pausa táctica para nuestro sistema nervioso.

Expertos en bienestar recomiendan el Niksen porque el cerebro descansa de estímulos (como el celular o el trabajo), entra en un estado llamado “red neuronal por defecto”, donde surgen las mejores ideas. También reduce el agotamiento: el “burnout” acumulado.

Puedes probarlo hoy, 1 de enero. No necesitas equipo ni preparación. Solo elige un rincón cómodo, deja el celular y permítete cinco o diez minutos de ocio puro. Seguro te ayudará a visualizar mejor el año nuevo que nos espera... pero desde mañana.