

**3 actividades al aire libre para aprovechar el tiempo con una mamá absolutamente resistente**

**Panamá, Ciudad de Panamá, Miércoles 4 de diciembre de 2024** – El Día de la Madre está a la vuelta de la esquina, y qué mejor manera de celebrarlo que disfrutando de actividades emocionantes al aire libre en la vibrante Ciudad de Panamá; sobre todo ahora que el verano acaba de comenzar. Como es costumbre, cada 8 de diciembre llega un día para consentir a mamá con momentos inolvidables que combinen diversión, aventura y la energía del sol y el cielo azul – sobre todo su tu mamá es activa y ama la actividad física en *outdoors*. Este año, aprovecha que es domingo y dale un giro a la celebración al acompañarla en estas actividades que seguro la harán sentir tan fuerte y única como un *G-SHOCK,* el complemento perfecto para una mamá que lo resiste todo.

Además, fomentar la conexión con la naturaleza se ha convertido en un componente crucial para mejorar la calidad de vida de las personas en entornos urbanos modernos; aprovecha que estarás con mamá y desconéctate del ruido haciendo ejercicio con ella. De acuerdo con algunas investigaciones, [como la desarrollada por tres autoras del Frontiers of Psycology](https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190404074915.htm), solo bastan 20 minutos en la naturaleza para reducir significativamente los niveles de la hormona del estrés, el cortisol. Esta rápida disminución del estrés resalta la importancia de pasar tiempo al aire libre para mejorar la salud física y mental – un beneficio adicional a esta divertida agenda con mamá.

### **Caminata al amanecer en el Cerro Ancón**

Comienza el día con un amanecer mágico subiendo al emblemático Cerro Ancón. Es una subida perfecta para principiantes o personas que no acostumbran hacer ejercicio, aunque estirar correctamente y llevar una botella con agua siempre es un buen comienzo. Este paraíso natural lleno de árboles nativos ofrece vistas espectaculares de la ciudad y el Canal de Panamá, un escenario perfecto para reflexionar y conectar con mamá en un día tan especial. Además, es una actividad perfecta para demostrar que, al igual que el nuevo G-SHOCK **GBD-300** – la más reciente adición a los relojes deportivos de la serie G-SQUAD – ella está lista para cualquier desafío, incluso cuando se trata de conquistar senderos o caminatas en circuitos.

### **Paddleboarding o pedaleo en la Calzada de Amador**

La Calzada de Amador es ideal para combinar un delicioso picnic con un poco de acción sobre el agua. Lleva una cesta llena de sus boquitas favoritas y prueba el paddleboarding en las tranquilas aguas que rodean este icónico lugar; si a mamá no le gusta mucho la idea del agua, no te preocupes porque pueden aprovechar de pedalear en los conocidos carritos para familias disponibles en el lugar. Incluso si mamá prefiere no hacer tanto esfuerzo, pueden alquilar scooters eléctricos o motos eléctricas y disfrutar de la brisa marina juntos. En cualquiera de estas opciones, el diseño ultraligero del **GMA-S2100** hará que mamá luzca fabulosa mientras disfruta del sol y la brisa junto a su tesoro más grande: tu compañía.

### **Caminata veraniega por el Casco Viejo**

Para una experiencia cultural y divertida, dejen la bici o el auto un rato y recorran juntos las encantadoras calles del Casco Viejo, con múltiples opciones pasar la tarde del domingo disfrutando el tiempo compartido. Desde los edificios históricos, museos como el del Canal Interoceánico o el Museo de la Mola, hasta las coloridas tiendas y cafés locales, este plan mezcla historia, actividad física y un poco de compras (¿por qué no, para apoyar a los artesanos locales?).

No olvides capturar estos momentos y hacerlos eternos, porque una mamá resistente merece celebraciones a su altura. El tiempo es una de las cosas más preciadas que podemos compartir, y este verano puedes agregar estilo, resistencia y aventura al Día de la Madre con un G-SHOCK de regalo que combine con su espíritu invencible y absolutamente resistente.

Encuentra cualquiera de estos modelos en las tiendas **Relojín, Tiempo y las Casio Store by Kenex** en los principales centros comerciales de Panamá. Para obtener más información sobre los relojes G-SHOCK y explorar la gama completa de productos, visita el sitio web de Casio Latinoamérica en [casio-intl.com/latin/es/](http://casio-intl.com/latin/es/) y mantente conectado en Instagram a través de [@gshockamericalatina,](http://www.instagram.com/gshockamericalatina) [@gshockwomen.latam](https://www.instagram.com/gshockwomen.latam) y [@gshockpanama\_oficial.](http://www.instagram.com/gshockpanama_oficial)

**###**

**Acerca de G-SHOCK**

G-SHOCK, con un diseño y estructura resistente a impactos, es sinónimo de resistencia absoluta. Fue creado a partir del sueño del Ingeniero Ibe de desarrollar “el reloj inquebrantable”. Fueron diseñadas y hechas a mano alrededor de 200 muestras y puestas a prueba hasta que salió al mercado en el año 1983 el ahora icónico G-SHOCK, que comenzó a posicionarse como “el reloj más resistente de todos los tiempos”. Todos los relojes G-SHOCK cuentan con dos características que lo hacen único, resistencia a impactos y resistencia al agua de 200 metros, algunos modelos también cuentan con otras tecnologías como resistencia a las descargas eléctricas, a la gravedad centrífuga, al magnetismo, a las bajas temperaturas, a la vibración, etc. El reloj está fabricado con las innovaciones y tecnologías de CASIO que lo resguardan de sufrir impactos directos; esto incluye un diseño y estructura únicos y materiales como la resina de uretano así como componentes internos de amortiguación que logran que el módulo quede "suspendido" dando como resultado una estructura de caja "hueca" del reloj. Desde su lanzamiento, G-SHOCK ha continuado con la filosofía de evolución del Ingeniero Ibe: “nunca te des por vencido”.

Para más información visita, [casio-intl.com/latin/es/.](http://casio-intl.com/latin/es/)

**Acerca de Casio Computer Co., Ltd.**

Es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas, que en 2024 conmemora 50 años de aniversario desde el lanzamiento del Casiotrón, primer reloj CASIO en la historia de la marca. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de 12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: relojes, calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, rotuladores, instrumentos musicales, cajas registradoras, video proyectores profesionales, entre otros.