



Noti-Tips UMC

Rectorado
Coordinación de
Relaciones Interinstitucionales
Oficina de Prensa

Fecha: 15/04/2020

ESPECIAL TIEMPO DE CUARENTENA
Año 14 – Nº265



Cuarentena durante la Semana Mayor

La UMC recuerda a la población en general tener una Semana Santa en casa. La iglesia católica celebró la entrada triunfal de Jesús a la ciudad Santa de Jerusalén el Domingo de Ramos e invitó a sus creyentes a sumarse a la FE.



Competidores destacaron en ajedrez

La coordinación de Deporte de la Universidad Marítima del Caribe informó que en esta época de pandemia y cumpliendo con la cuarentena nacional los estudiantes ajedrecistas participaron en la competencia de Ajedrez modalidad Rápido, en donde obtuvieron los 4 primeros lugares de la **Copa LCU de Ajedrez Online**. Quedando invicto Michel López en el primer tablero. Seguido de Gabriel Briceño (2do), Andrés Agua (3ero) y Emmanuel Campos. ¡Felicitaciones a estos UMCistas que se destacaron en la competencia!

Rank	Player	Rating	Points
1	michellopezabreu	2312	4.5
2	Gabriel Briceño	2212	4.0
3	Andrés Agua	2112	3.5
4	Emmanuel Campos	2012	3.0



Campaña en Twitter por UMC

A través de una campaña en las redes la UMC invitó a la comunidad universitaria a seguir nuevas rutinas a diario. Ya sea aprovechando para aprender un nuevo idioma y hacer ese curso online que se tenía pendiente o para mejorar la condición física con rutinas como Salto de Cuerda que fortalece las piernas y quema calorías. Entre otras ideas motivó a utilizar el Internet para conocer contenidos interesantes e interactivos, a través de la investigación, así como leer, e incluso chatear con amigos y familiares, ya que es beneficioso para el estado de ánimo y recordó que es importante el tener pensamientos positivos. Además brindó unas ideas en el caso de tener ansiedad o estrés, siguiendo el ejercicio 4 - 7 - 8, que busca relajarte un poco. Inhala por 4 segundos, retén el aire por 7 segundos y exhala por 8 segundos, realiza el ejercicio 4 veces. #Cuarentena



