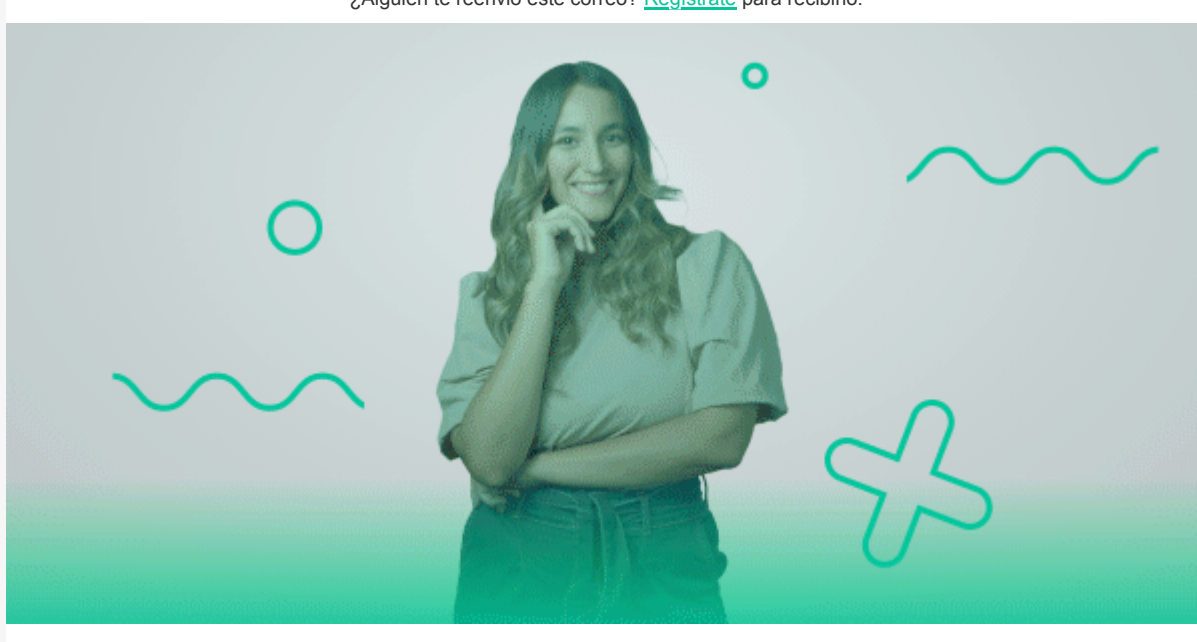


¿Alguien te reenvió este correo? [Regístrate](#) para recibirlo.



¡Hola! Te damos la bienvenida a MeSirve, el boletín de las Cajas de Compensación de Chile. Contenido útil y accionable para tu vida.

La historia de Romina Capetillo tiene sombras... y también muchas luces.

El año 2015 ella y su familia tenían una deuda que equivalía a 40 veces sus ingresos, solo por el uso de la tarjeta y la línea de crédito.

Para salir del agujero financiero vendieron su departamento, pagaron algunas cuentas e incluso viajaron. **"Pero eso fue un error", dijo en una entrevista a La Tercera.** Tenían para pagar sus deudas, pero tomaron malas decisiones.

Romina necesitaba resolver un problema de hábitos, de mentalidad. De a poco se informó, gestionó sus deudas y se adentró en el mundo de las finanzas personales.

Cinco años después grabó sus primeros videos contando su experiencia y educando a una audiencia que hoy llega a las 120 mil personas en Instagram.

En nuestro blog publicamos un artículo con [tres recomendaciones de Romina](#) para **personas que pueden estar en crisis y quieren iniciar el camino hacia el ahorro.**

Acá te dejamos un resumen:

- Usa la fórmula 50-30-20 para hacer un presupuesto mensual.
- Sé honesto con tu entorno y evita los gastos innecesarios.
- Ahorra automáticamente e invierte tu dinero.

Esperamos que disfrutes esta edición de MeSirve y que puedas compartir estos temas. ♥

Servicios utilidad pública

## La bicicleta es el transporte del futuro

(y estos datos y cifras lo confirman)

**Pedalear es una actividad limpia, saludable y accesible**

En Chile el sector del transporte es responsable del 25,5% de las emisiones de gases de efecto invernadero, según datos del Ministerio de Medio Ambiente. En cambio, [la bicicleta no genera ningún tipo de contaminación](#). Ni atmosférica ni acústica. En este artículo te contamos más datos sobre este medio de transporte.

[Vamos a pedalear](#)

Salud financiera

## Cómo usar plantillas de Excel para organizar tu presupuesto personal

Acá te ayudamos.

Cajas de Chile ♥

**Las plantillas de Excel pueden transformar tus finanzas personales**

Llevar un registro de tu presupuesto personal tiene muchos beneficios, pero también conlleva desafíos como la disciplina, el orden y la constancia. Las Cajas de Compensación de Chile cuidan tu bolsillo, así que en nuestro blog te explicamos [cómo puedes usar plantillas de Excel \(hojas de cálculo\)](#) para organizar tu presupuesto personal.

[Quiero esas plantillas](#)

**La cifra**

Salud mental y bienestar

# 150

minutos semanales de actividad física moderada es lo mínimo que recomienda la OMS para adultos mayores de 18 años

cajasdechile.cl

La actividad física previene enfermedades y riesgo de muerte. **Pero la llegada del invierno puede desincentivar su práctica. ¿Se puede hacer algo desde el hogar?** En nuestro blog te dejamos [seis ejercicios que puedes empezar a realizar desde ya.](#)

**Artículos con información útil**



[¿Sabes cómo funciona el pago de licencias médicas?](#) En nuestro blog publicamos una guía práctica para entender todo este proceso y el rol que cumplen las Cajas con sus afiliados.

[Seguir leyendo](#)



[¿Te han hablado de los gastos hormiga?](#) Son aquellos no indispensables que repercuten en tu presupuesto. Aprende a detectar cómo gestionarlos.

[Seguir leyendo](#)



[¿Quieres ahorrar en electricidad?](#) Te dejamos recomendaciones prácticas para poder bajar tu consumo y el valor de tu cuenta de la luz.

[Seguir leyendo](#)

**¿Sabías que...?**

Las Cajas de Compensación de Chile apoyan al Estado en la administración de algunas prestaciones sociales, como las licencias médicas y la asignación familiar. De esta forma, **contribuyen al desarrollo social y económico del país** y alivian la carga del sistema público. Puedes leer más en [nuestro sitio web.](#)