

¿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.

Antes de revisar los temas de esta semana, te queremos pedir dos minutos de tu tiempo para que respondas algunas preguntas que nos ayudarán a mejorar. ¡Muchas gracias!

 [Quiero opinar sobre las Cajas](#)

¿Te gustaría tener objetivos y planes financieros claros?

Podrías probar el llamado método SMART. Se trata de una sigla que reúne cinco conceptos que, si son aplicados a las finanzas personales, pueden ayudarte a focalizar tus metas.

Toma nota, porque el método SMART se refiere a objetivos:

- **Específicos**, que sean claros.
- **Medibles**, que sean cuantificables.
- **Realizables**, según las posibilidades.

- **Importantes**, en función de una misión.
- **Limitados en el tiempo**, con fechas claras.

En [este artículo de nuestro blog](#) explicamos más cómo pueden funcionar estos cinco conceptos en la vida financiera de las personas.

Además, te sugerimos revisar uno de los textos claves para tener una mejor salud financiera: [la importancia de tener un presupuesto familiar](#).

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

Utilidad pública

Todo lo que debes saber sobre el pago de la asignación familiar



Una guía de las Cajas de Chile

¿Sabes lo que es la asignación familiar?

Se trata de un subsidio estatal que contribuye a mejorar la calidad de vida de las familias chilenas, especialmente de las más vulnerables. Solo entre enero y agosto de 2023 se pagaron más de **7 millones de asignaciones familiares**, por un monto total que supera los 88 mil millones de pesos. En nuestro blog explicamos los requisitos, los montos y los pasos para acceder a la asignación familiar.



Quiero saber más

La cifra

Salud mental y bienestar



3 horas y 28 minutos

Destinan las personas en Chile diariamente para revisar redes sociales.

Somos uno de los países que más tiempo les dedica.

Fuente: Electronics Hub



Hay algunos síntomas que pueden explicar una adicción al teléfono. Por ejemplo, si sientes una pérdida de control al tener el aparato en tus manos. O si estás experimentando una dependencia psicológica con este dispositivo. [En nuestro blog abordamos este problema respondiendo preguntas clave](#). Por ejemplo: ¿por qué usamos tanto nuestro teléfono? ¿Y cómo podemos reducir nuestro tiempo de exposición a las pantallas? Te invitamos a leer el artículo.

Artículos con información útil



Accede a los descuentos en medicamentos de usuarios de Fonasa



Así puedes renovar o reimprimir tu cédula de identidad por internet
Con el fin de facilitar el proceso, el Registro Civil



6 formas de aplicar la resiliencia en el trabajo
Un concepto que es utilizado para describir a las personas que suelen

Dependiendo del remedio, las rebajas pueden llegar hasta un 87% en casi siete mil tipos de medicamentos.

[Seguir leyendo](#)

permite realizar estos trámites de manera online, tanto en su sitio como en sus apps.

[Seguir leyendo](#)

enfrentar diferentes tipos de adversidades, adaptándose con éxito a las dificultades.

[Seguir leyendo](#)

5 preguntas con respuestas útiles

- [¿De qué trata el proyecto de subsidio tributario para la vivienda?](#)
- [¿Cómo preparar y realizar una buena entrevista de trabajo?](#)
- [¿Qué es el apego ansioso y cuáles son sus signos?](#)
- [¿Cuáles son las causas síntomas y tratamientos del bruxismo?](#)
- [¿Qué es la técnica flowtime y cómo aplicarla en el trabajo?](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación de Chile ofrecen una serie de beneficios sociales a sus afiliados en distintos ámbitos: **salud, educación, recreación, cultura y turismo, entre otros**. Estos beneficios llegan directamente a las personas y sus familias, y les ayudan a mejorar su calidad de vida. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).

Cajas de Chile 

También estamos en distintas redes sociales. Encuentra nuestros contenidos en:



Las Cajas de Compensación de Asignación Familiar son entidades de seguridad social, fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social www.suseso.cl