

¿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.

Es un problema en aumento.

Según datos de la Policía de Investigaciones de Chile (PDI), en 2021 los **delitos por estafas cometidas a través de internet aumentaron en un 89%** respecto al año anterior.

Uno de los motivos del aumento es el rastro de datos que los usuarios dejan mientras navegan por internet, información que los ciberestafadores utilizan a su favor.

En nuestro blog hemos publicado algunos artículos de utilidad para prevenir y aprender a asegurar de mejor forma nuestros movimientos en internet y el uso que hacemos de determinadas plataformas:

- **El secuestro de Whatsapp.** Cuando se apropian de una cuenta y solicitan dinero a los contactos de la persona. → [Leer más](#)
- **Estafas en compras online.** 8 consejos para hacer compras seguras. → [Leer más](#)
- **Estafas por correo electrónico.** Cómo detectar correos fraudulentos que simulan ser oficiales. → [Leer más](#)

- **Estafas por teléfono.** Desde la suplantación de identidad hasta el engaño. → [Leer más](#)

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

Salud mental y bienestar

Depresión laboral: cifras, signos y prevención



Te contamos más sobre este **problema global**

Cajas de Chile ❤️

Cuando el trabajo te derrumba

La depresión laboral es un trastorno psicológico que afecta a muchas personas en el mundo. Según la Organización Internacional del Trabajo (OTI), **cada año se pierden 12 mil millones de días de trabajo por depresión y ansiedad**. En nuestro blog publicamos una completa guía con cifras del problema, síntomas de la depresión la boral y sugerencias para que empresas y supervisores puedan atender estos problemas oportuna y adecuadamente.

[Quiero saber más](#)

La cifra

Utilidad pública

¿Cuál es el nuevo monto mínimo de la pensión de alimentos?



En www.cajasdechile.cl te contamos.



Desde el 1 de septiembre el monto mínimo de la pensión de alimentos cambió. Para aquellas personas que tengan un solo hijo el monto asciende a \$184.000. Según la ley, el monto no puede superar el 50% de los ingresos de la persona encargada de realizar el pago. En [nuestro blog explicamos](#) todos los detalles de este cambio.

Artículos con información útil



Subsidio DS19: conoce el nuevo sistema de inscripción y cómo postular

La finalidad de estos cambios es hacer un proceso más



Así funciona el Programa Vacaciones Tercera Edad del Sernatur

Con este beneficio los adultos mayores pueden acceder a paquetes



6 formas de ahorrar tiempo en el trabajo

Te entregamos técnicas, recomendaciones y sugerencias para que aproveches de mejor forma tu jornada laboral y

transparente y equitativo para quienes postulan.

turísticos con precios rebajados.

puedas cumplir con tus tareas cotidianas.

Seguir leyendo

Seguir leyendo

Seguir leyendo

5 preguntas con respuestas útiles

- [¿Qué es la Carga Anual Equivalente \(CAE\) de los créditos?](#)
- [¿Cuáles son las señales de alerta del cáncer de mama?](#)
- [¿Qué son las fobias y cuáles son sus síntomas?](#)
- [¿Qué es la deflación y cómo afecta en la economía?](#)
- [¿Cómo saber si estoy en Dicom?](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación de Chile **reinverten sus excedentes en beneficio de sus afiliados**. Esto les permite ofrecer servicios de calidad a precios accesibles y sin costo para el trabajador ni su empresa. 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