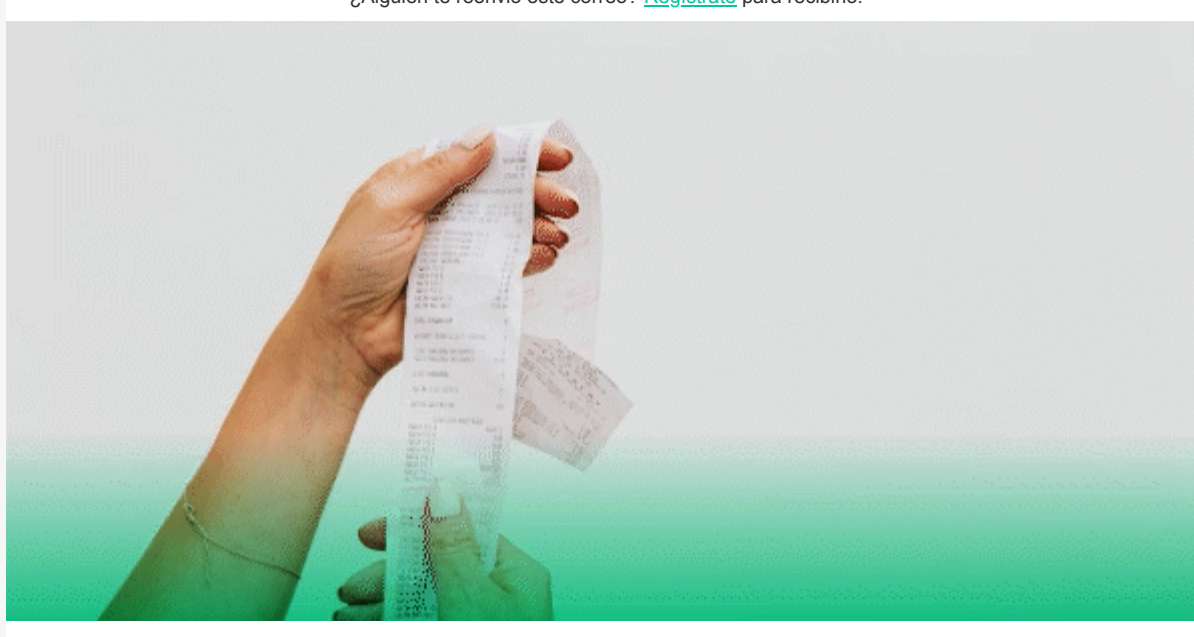


¿Alguien te reenvió este correo? [Regístrate](#) para recibirlo.



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

Esta es la situación: tienes deudas.

Y con más de un acreedor. Son varias las instituciones con las cuales contrataste algún tipo de crédito o préstamo.

¿Qué hacer?

Según un informe de la Comisión para el Mercado Financiero (CMF), a junio de 2021 el nivel de deuda bancaria de las personas en Chile era de casi dos millones de pesos en promedio.

En el blog de las Cajas de Compensación de Chile hemos escrito sobre tres métodos que puedes explorar para pagar tus deudas:

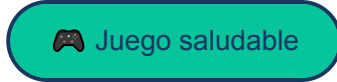
- **Método bola de nieve:** para pagar tus deudas de forma ordenada, desde la menor hasta la mayor. → [Leer más](#)
- **Método avalancha:** para pagar primero las deudas con la mayor tasa de interés. → [Leer más](#)
- **Método consolidación:** para reunir todas tus deudas en una sola, con mejores condiciones de pago. → [Leer más](#)

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



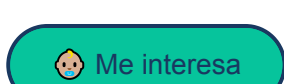
Videjuegos: aprovechar beneficios y disminuir riesgos

A principios de 2022, la Organización Mundial de la Salud declaró la adicción a los videojuegos como una enfermedad mental. Por eso, es importante que padres y madres se involucren en la actividad lúdica de sus hijos e hijas, y les orienten para que disfruten de los videojuegos de forma saludable. En nuestro blog [publicamos recomendaciones](#) para promover una práctica equilibrada y segura de los videojuegos.



Una guía para la lactancia materna

La lactancia es una de las mejores formas de asegurar la salud de un bebé. Sin embargo, pese a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), menos de la mitad de los lactantes menores de 6 meses son amamantados exclusivamente. Tenemos una [guía con aspectos básicos](#) para quienes se están iniciando en este proceso, desde recomendaciones generales hasta cómo compatibilizar con el trabajo.

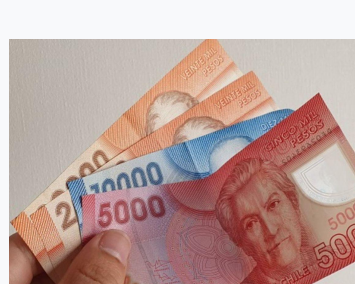


La cifra



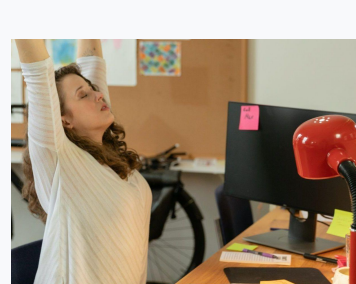
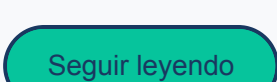
Los trabajadores en todo el mundo están llegando niveles históricos de estrés y desmotivación. Esto se traduce en que el bajo compromiso le cuesta a la economía mundial casi nueve mil millones de dólares. En el blog de las Cajas de Chile publicamos un artículo sobre [cómo fomentar un clima laboral saludable](#) para enfrentar este fenómeno.

Artículos con información útil



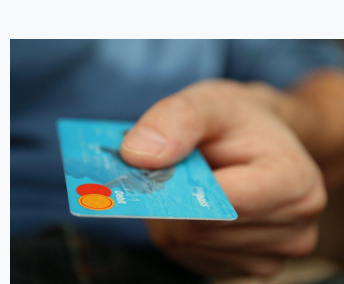
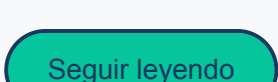
¿Cuál es el monto del aguinaldo de Fiestas Patrias para pensionados?

El aporte puede aumentar si es que la persona cuenta con cargas familiares acreditadas.



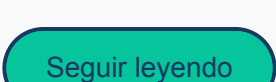
¿Qué son las pausas activas en medio de la jornada laboral?

Con estos descansos, las personas pueden disminuir su estrés y mejorar su calidad de vida laboral.



¿Cómo funciona el pago mínimo de una tarjeta de crédito?

Te explicamos qué es y qué problemas puede generar en términos de pago de intereses y aumento de la deuda.



5 preguntas con respuestas útiles

- [¿Cuál es el tamaño ideal de un monitor para el trabajo?](#)
- [¿Cuál es el nuevo monto mínimo de la pensión de alimentos?](#)
- [¿Qué es la técnica 20-20-20 para descansar la vista?](#)
- [¿Cuáles son las vacunas obligatorias para mascotas en Chile?](#)
- [¿Por qué utilizar reposapiés si trabajas en escritorio?](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación de Chile ofrecen beneficios familiares que puedes aprovechar: desde bonos por nacimiento de un hijo hasta espacios de recreación. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#), donde recopilamos 10 prestaciones de las Cajas para ti y tu familia.