

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



¡Hola! Te damos la bienvenida a MeSirve, el boletín de las Cajas de Compensación de Chile. Un envío que hacemos cada mes para entregarte contenido útil y accionable para tu vida.

Abril fue un mes marcado por las celebraciones y conmemoraciones en torno a la innovación, el autismo y los libros.

¿Sabías que un estudio publicado en la revista *Neurology* planteó que **actividades como leer, escribir y jugar tienen un papel clave en el retraso de la demencia?**

Ese tipo de datos encontrarás en este boletín que llamamos “Me sirve”. Como siempre, el abanico de temas que te presentamos está pensado para apoyarte tanto en tu salud mental, bienestar y salud financiera.

O como a nosotros nos gusta decir: para cuidar tu cabeza y tu bolsillo.

Esperamos que los disfrutes y compartas. ❤️

Salud mental y bienestar



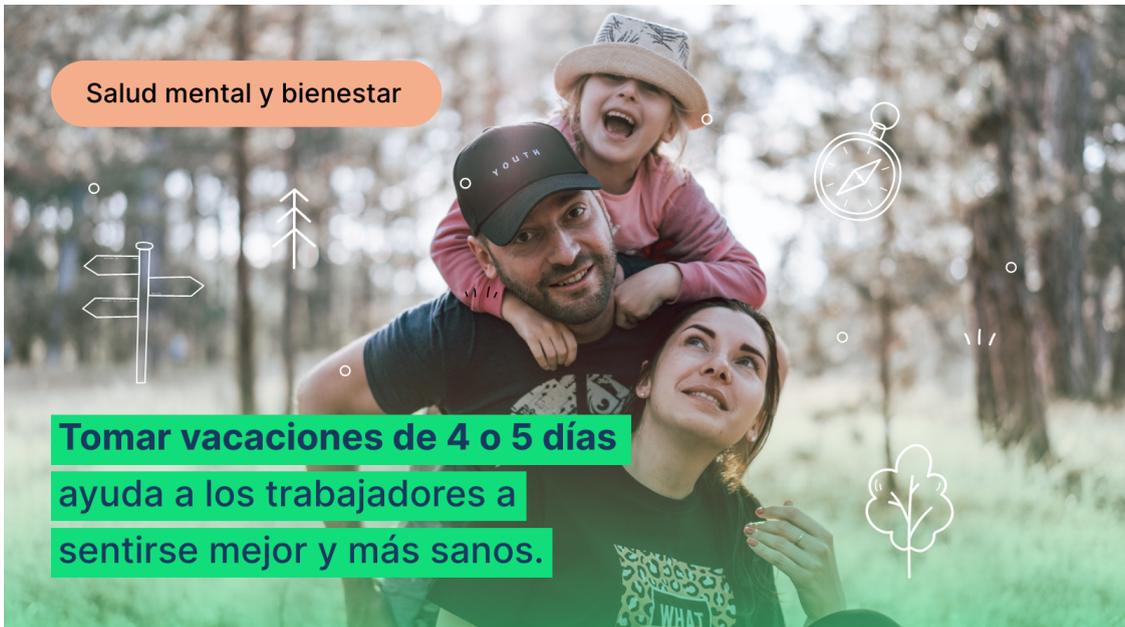
Las bibliotecas digitales ofrecen miles de libros para leer de forma gratuita

Abril fue el mes del libro, pero leer debería ser un acto cotidiano

“La lectura nos puede ayudar a combatir el aislamiento, reforzar los lazos entre las personas y ampliar nuestros horizontes, al tiempo que estimula nuestras mentes y nuestra creatividad”, dicen en la UNESCO. En nuestro blog te presentamos [tres plataformas gratuitas](#) en las que puedes descargar y leer libros digitales.

 Quiero leer más

Salud mental y bienestar



Tomar vacaciones de 4 o 5 días ayuda a los trabajadores a sentirse mejor y más sanos.

Semana Santa ya pasó, pero el descanso reparador siempre es necesario

Un estudio de 2011 buscó determinar si tomar vacaciones cortas, de 4 a 5 días, ayuda a los trabajadores a sentirse mejor y más sanos. Quienes se relajaron y compartieron con otras personas en vacaciones fueron las que se sintieron mejor. ¿Quieres probar [cuatro formas de](#)

[bajar el estrés](#) mientras tienes una pausa de este tipo? Sigue leyendo en nuestro blog.

 Adiós al estrés



¿Qué relación tiene Leonardo Da Vinci, los malos modales y la creatividad?

Durante abril se celebró el Día Mundial de la Creatividad y la Innovación, y aprovechamos de escribir sobre este cruce de elementos y personajes. [Te dejamos un adelanto](#): “La creatividad se puede usar para resolver problemas”.

 Más creatividad en mi vida

¿Quieres recibir este contenido útil y accionable en tu bandeja de entrada? ingresa a cajasdechile.cl/mesirve y regístrate con tu dirección de correo.

O presiona este botón mágico.

 Quiero recibirlo

La cifra

79% de las asignaciones familiares fueron gestionadas por las Cajas de Compensación de Chile durante el año 2020. Es decir, **más de 10 millones de asignaciones.**

Algunos de nuestros artículos recientes



¿Has escuchado hablar de la nueva Ley TEA?

Pronto sabremos más sobre la prevalencia de este trastorno en la población chilena.

SEGUIR LEYENDO



¿Te suena el concepto de “beneficios verdes”?

Lee este artículo y después averigua si tu empresa los ofrece.

SEGUIR LEYENDO



¿Tienes un amigo o familiar que no sabe a qué Caja de compensación pertenece?

No se diga más: mándale este enlace.

SEGUIR LEYENDO

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación de Chile **no se financian con cotizaciones de los trabajadores ni de las empresas** y cumplen eficientemente un rol social de apoyo al Estado en la administración de prestaciones de seguridad social. Los recursos que reciben con ese propósito se destinan íntegramente a ese objetivo. 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,

