

# Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



CARMEN LUISA LETELIER, CANTANTE Y ACADÉMICA:

“La identidad chilena  
es la mezcla”

REPORTAJE:

Patrimonio  
chileno  
para toda la  
humanidad

NUESTRO HÉROE: Verónica Calderón, patrimonio creativo

Nº7 / 2022



# Verónica

**Diseñadora freelance, comunicadora, directora creativa y activista, durante toda su vida profesional se ha dedicado a la difusión y protección del patrimonio. Hoy es voluntaria del movimiento Defendamos Chiloé, cuyas causas incluyen la defensa y difusión del patrimonio de la isla. Es parte además del equipo fundador de Castro Abierto, un festival de arquitectura que se dedica a abrir espacios normalmente cerrados al público, para que todos puedan acceder a su valor.**

Verónica Calderón (41) vive hace un año y medio en el archipiélago de Chiloé, en la parte rural de Castro. “Siempre tuve ganas de vivir en el sur, especialmente Chiloé, pero pensaba que tenía que estudiarlo bien, porque acá todo es muy distinto”, cuenta.

Hoy, entre otras cosas, es voluntaria en la organización ciudadana socioambiental Defendamos Chiloé, que trabaja con mucha fuerza e intensidad en la defensa del patrimonio natural y cultural de la isla, elaborando estrategias comunicacionales, diseño y articulando una red de organizaciones

medioambientales junto con los habitantes, todo con el objeto de proteger el patrimonio del archipiélago, desde las iglesias hasta la naturaleza misma. “Siempre he tomado el concepto del patrimonio desde esa valoración que hace único un lugar”, asegura. Verónica también trabaja activamente en programas de defensa de los pudúes y los pomponales. “Aquí uno entiende que el humedal y el bosque nativo tienen mucho que ver con las formas de economía que se dieron, con la construcción que se hizo en tal lugar. Por eso para mí el patrimonio no se puede disociar del estilo de vivir de

un lugar, tiene que pensarse desde la identidad local”, dice. Junto a otras dos mujeres muy movidas, son el pie en terreno del festival de arquitectura, paisaje y patrimonio Castro Abierto que, en su tercera versión, entre el 20 y el 23 de octubre próximo, abrirá las puertas de numerosos espacios y edificios, habitualmente cerrados al público. “Soy una chilota impostora, pero ya me proyecto acá”, cuenta Verónica. “También trabajé en el Cecea como facilitadora de diseño, colaborando con escuelas rurales. Todo eso me gusta mucho, así que vine para quedarme”, finaliza. [H](#)



ILUSTRACIÓN: DANIELA WILLIAM



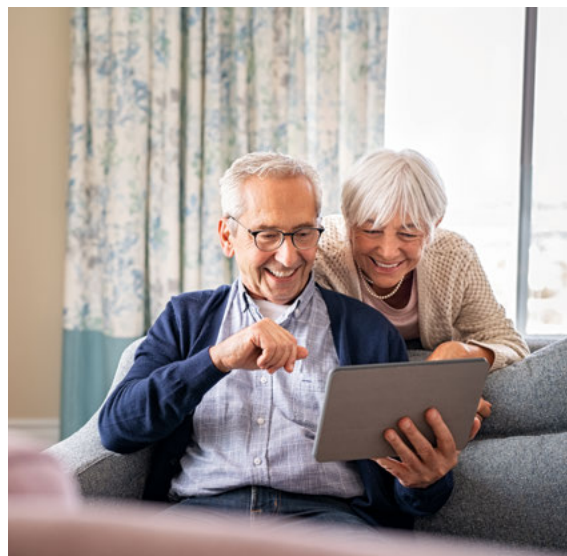
EVENTOS

## Héroes de la Cocina

En octubre, acompañando al Mes del Adulto Mayor, retomaremos nuestras clases de gastronomía Héroes de la Cocina en las sedes de Inacap de Punta Arenas, Valdivia y Antofagasta. Inscríbete a través de tu sucursal más cercana.



EVENTOS



## Héroe Conectado

Continuaremos con nuestro taller de digitalización Héroe Conectado para afiliados(as) pensionados(as), donde les enseñaremos herramientas para el uso de sus celulares en un curso híbrido. Consulta tu inscripción en tu sucursal más cercana de la Región Metropolitana.

EVENTOS



## TVN Tour

Para celebrar el Mes del Adulto Mayor, daremos continuidad a tours por los pasillos de TVN para que afiliados(as) pensionados(as) conozcan todo sobre el mundo de la televisión en esta entretenida actividad. ¡Consulta en tu sucursal más cercana para tu inscripción y no te lo pierdas!

SALUD

## FALP – Los Héroes

Durante septiembre estamos entregando exámenes de mamografías gratuitas a afiliadas de las regiones Metropolitana y del Biobío. Octubre es el mes de la sensibilización del cáncer de mama y por eso realizaremos una nueva gira con las clínicas móviles de FALP en las regiones de Los Lagos, O'Higgins y Metropolitana, con 36 atenciones de exámenes gratuitos diarios a afiliadas.



EVENTOS

## Caminatas Paso a Paso

Durante fines de septiembre e inicios de octubre, realizaremos caminatas para pensionados(as) en el ParqueMet Bernardo Leighton y en el Parque San Jorge de La Florida. Las actividades cuentan con un precalentamiento previo, caminata a tu ritmo y elongación final, acompañadas por cuatro monitores y un kinesiólogo. Una excelente oportunidad para sociabilizar con un entretenido grupo y reactivar las actividades físicas al aire libre.





Carmen Luisa Letelier, cantante y académica:

---

# “La identidad chilena es la mezcla”

---

Por: Adriano García

Fotografía: Sebastián Utreras

Carmen Luisa Letelier (78) ha dedicado toda su vida a la música, al canto y al rescate patrimonial. Con más de 60 años de experiencia, premio Nacional de Artes Musicales en 2010, profesora en las universidades de Chile y Católica y ex presidenta del directorio del Museo Violeta Parra, en sus giras ha difundido la música chilena por el mundo. Autodefinida como “campesina de Aculeo” -localidad de la cual es oriunda-, continúa trabajando para conservar y fortalecer géneros musicales tradicionalmente chilenos como el canto a lo divino que aún florece en ese territorio, y también para convertir edificios históricos de la zona en polos culturales.



**¿Cuándo y cómo empezó tu pasión por el arte y la música?**

Antes de nacer. Mi papá y mi mamá eran muy artistas los dos y me contaban que cuando vivían aquí en Aculeo, tocaban a Bach a cuatro manos en el piano. Mi mamá tenía la misma voz que yo, así que nací conociendo todo el repertorio que aprendí después.

**¿Cómo era esa dinámica musical en tu casa de niña?**

Siempre cantamos todos, mis hermanos también. Mi hermano mayor Miguel era un niño prodigio, a los 7 años ganó un concurso de composición para gente de todas las edades. Teníamos una instructora alemana que nos hacía representaciones que incluían canto. Miguel fue músico profesional, fue premio Nacional dos años antes que yo. Mi otro hermano Juan cantó mucho también, hicimos juntos una gira a Estados Unidos. Todos fuimos músicos.

**¿Qué sientes cuando estás sobre el escenario?**

Una sensación entre fantástica y aterradora. En primer lugar, estás solo, no hay nadie que te apoye. Pero, por otro lado, sabes que tienes un poder enorme, porque si lo haces bien es una delicia. Tienes el poder de hacer algo que sabes que le va a gustar a la gente, y que a ti mismo te encanta. Sabes que estás expresando algo que es una maravilla.

**¿Cómo ha cambiado el mundo de la música respecto a tu época?**

En mi época era bastante pobre la vida musical, no había grandes posibilidades de cantar, de viajar. Hoy día los chiquillos tienen una audición en Berlín, viajan y vuelven. Es perfectamente posible hacerlo. Hay mucha gente estudiando y trabajando afuera, que van y vienen, está mucho más abierto que antes, y creo que la calidad de la gente que está estudiando, justamente por esa apertura, ha crecido mucho. En ese sentido se ha progresado enormemente.

**¿Crees que los artistas de hoy están mejor preparados?**

El talento es el 1% y el esfuerzo es el 99%. Eso cuesta metérselo a los chiquillos. No basta con el talento, tienen que esforzarse mucho para llegar adonde quieren. Los primeros años son siempre un desastre, porque están acostumbrados a no estudiar nada, paran cuando quieren, hacen lo que se les ocurre. Pero eso cambia cuando van viendo que hay que competir con el otro, que estás solo, que el profesor te puede guiar, pero el esfuerzo y la práctica lo tienen que hacer ellos. Y si van para afuera y concursan, más claro les queda.

**¿Qué significa la palabra patrimonio? ¿Por qué te parece importante para un país?**

Patrimonio para mí es todo lo que uno recibe de sus antecesores, en este caso lo que tiene el país, lo que tiene la sociedad, material, inmaterial. Yo creo que recién está habiendo cierta conciencia, tras

**“Siempre les digo a mis alumnos: ‘Chiquillos, cuando vayan a Europa hagan música chilena, latinoamericana, no vayan a repetir por enésima vez un Schubert o un Mozart, no sean fomes’”.**



tanta destrucción, de que aún es posible conservar algo. Yo ahora estoy empeñada en juntar cartas, escritos, cosas familiares, para que esas cosas no se pierdan. Aquí en el campo hemos estado preocupados de conservar la tradición oral, campesina y folclórica. Que no se pierda, que no se empañe, que no se ensucie, que no se terminen de caer los edificios que quedan. En Chile después de cada terremoto queda la crema. Creo que los edificios patrimoniales son una parte importante, donde debe cultivarse el recuerdo y la memoria. Y apoyar manifestaciones orales como la poesía, el canto a lo divino, que tienen bastante cultivo todavía. Hay que darles un marco, porque si no, se van disolviendo. Y es importante saber quiénes somos, porque nuestra identidad chilena es la mezcla, una mezcla de lo español, la mezcla indígena, lo occidental.

**¿En qué consiste la etnomusicología y qué ha significado trabajar en ese ámbito en Chile?**

La etnomusicología estudia justamente las fuentes etnográficas de la música. Las raíces que puede tener la cueca, la música araucana, peruana negra o la música

diaguita. Yo soy campesina, huasa de Aculeo, que es un centro fantástico de folclore, es un reducto. Mi papá siempre se encargó de conservar eso y salvarlo del olvido. En la Universidad de Chile se fundó en los años 30 un Instituto de Investigaciones Folclóricas, y el jefe era nada menos que Eugenio Pereira, el historiador. Ahora hay una Sociedad de Folclor Chileno, de la cual soy miembro, que está tratando de resucitar el interés de los músicos doctos por el folclore. En una época existió ese interés, pero ha quedado muy arrinconado por la música comercial, entonces los musicólogos están muy interesados en renovar el interés por él. A mí también me interesa muchísimo.

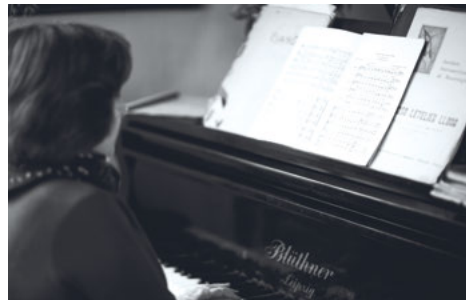
**¿Qué significa para ti Violeta Parra y qué crees que representa ella para Chile?**

La Violeta es un personaje muy extraordinario, una mujer con un talento fenomenal, y no solamente musical. Su poesía es una cosa impresionante, yo casi te diría que su poesía me parece superior a su música, que quedó muy limitada por su falta de conocimiento musical. Su poesía no quedó limitada, porque el idioma ella lo conoce, lo tiene, lo maneja. Y la parte plástica es impresionante. Yo creo que ella es una mezcla perfecta de lo que es Chile, porque tiene una raíz profundamente chilena, probablemente mapuche y, sin embargo, su poesía la confundes, crees que estás leyendo a Quevedo o Garcilaso, es una cosa impresionante. Toda su vertiente literaria es absolutamente española y su vertiente musical tiene mucha influencia indígena.

**Cuéntanos de qué se trató el gran proyecto de rescate patrimonial de música chilena que emprendiste con el Ensemble Bartok.**

El Ensemble Bartok lo fundó Valene Georges, una norteamericana que vivió en Chile muchos años. Era una mujer extraordinaria, de gran capacidad organizativa y clarinetista de la Orquesta Sinfónica. Éramos muy amigas, y un





día me llamó y me dijo: “Carmen, yo en Argentina formé un conjunto de música contemporánea. ¿Por qué no hacemos lo mismo aquí?”. En ese momento la música contemporánea estaba bastante de capa caída. Eran los años 80, a los intérpretes les gustaba lucirse cantando a Verdi, los violinistas tocaban a Paganini, no había mucho interés. Hicimos un conjunto de cinco personas y empezamos a encargarles música a los compositores que teníamos cerca: a mi papá, a Fernando García, y fue tal el éxito que los músicos nos traían las partituras y a nosotros nos faltaban los días para estudiar la música y tocarla. Empezamos a hacer festivales, fue un éxito salvaje. Valene era tan movida, que empezó a llevar esto para afuera. Empezamos con Buenos Aires, después Europa, y en total hicimos como 35 giras por el mundo, tocando exclusivamente música chilena, escrita para nosotros por

compositores vivos. Era muy impresionante llegar al Teatro Municipal de Lituania con una obra sobre Rapa Nui, una obra en mapudungún, y ver cómo la gente apreciaba esta producción chilena tan original. Eso nos decían: “Qué cosa tan original traen ustedes. Qué país tan original que es Chile”. Estrenamos como 130 obras en los 30 años que estuvimos juntos.

**¿En qué estás concentrada hoy?**

Estoy haciendo clases de interpretación en el magíster de la facultad. Con un grupo de chiquillos tenemos un grupo que se llama Viento Norte, hacemos conciertos de música chilena y latinoamericana. Estoy haciendo un disco también, con grabaciones mías en la Facultad de Artes, ya está casi listo. Y aquí en Aculeo reparando una bodega preciosa antigua que está muy destruida, pero estamos consiguiendo que se interese la municipalidad y el Ministerio de Obras Públicas, y construir un centro cultural con clases de folclore, de tejido, de todo, y tratar de que la gente del campo no pierda sus raíces. Está muy deprimida esta zona porque se acabó el agua, la laguna de Aculeo se secó, se acabó la agricultura, un desastre.

**¿Crees que le has podido traspasar ese espíritu de rescate a las nuevas generaciones?**

Yo creo que sí, porque he tenido alumnos muy buenos que están haciendo carreras fantásticas, y siempre les digo: “Cuando vayan a Europa, hagan música chilena, latinoamericana, eso es lo que les gusta a los europeos, no vayan a repetir por enésima vez un Schubert o un Mozart, no sean fomes”. Hicimos un programa en el Conservatorio, que está en la nube, que es una colección enorme de música chilena que resucitamos con 14 cantantes. Se llama *Música Vocal Chilena del siglo XIX, XX, XXI*. Está en el sitio de la Academia de Bellas Artes. Todos esos chiquillos están afuera ahora, han llevado la música que han aprendido con nosotros y la cantan. Yo soy una permanente cultora de que los chiquillos aprendan la música nuestra. H



**NUEVO CRÉDITO**  
**TASA 0%**



Un crédito de Emergencia pensado en aliviar su bolsillo cuando más lo necesite.

**Exclusivo para Pensionados/as Afiliados/as a Los Héroes**



Monto hasta \$100.000.



La cuota incluirá un seguro obligatorio de desgravamen.



Sin intereses\*.



Sin costo de notario\*



Sin Impuestos\*.

\*Cubierto por Los Héroes.

**¿Cómo accedo al beneficio?**



Debe ser solicitado por el/la afiliado/a en cualquier sucursal de Los Héroes.



El crédito tasa 0%, se descontará de su liquidación de pensión en 3 cuotas.

Para más información ingrese a [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**  
**600 222 99 99**  
f y t i n



Descargue su APP gratis aquí



Que bueno es estar cerca.

Oferta exclusiva para afiliados/as pensionados/as. Otorgamiento del crédito sujeto a evaluación crediticia, límites legales y confirmación de antecedentes de acuerdo a las políticas vigentes de Los Héroes. Los cobros de notario e impuestos son de cargo de Los Héroes CCAF. Estos beneficios corresponden al Programa de Prestaciones Adicionales aprobados para el año 2022 y rigen desde el 02 de enero al 31 de diciembre, se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 de Ministerio de Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Valor cuota incluirá un seguro de desgravamen, riesgo cubierto por Seguros de Vida Suramericana S.A. Vigencia año 2022. Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentren inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, en [www.cmfchile.cl](http://www.cmfchile.cl). Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

Danzas tradicionales:

# Fit Folk: el folclore en su forma más saludable

Por: Elisa Montesinos



**Mover el cuerpo, aprender de nuestras tradiciones y ganar en gracia y salud. Esa es la propuesta del Fit Folk, una tendencia cada vez más en boga que combina danzas tradicionales y acondicionamiento físico. Existen decenas de agrupaciones e instructores a lo largo de Chile ofreciendo talleres y clases online. No se trata solo de cueca: practican desde bailes nortinos y sureños hasta ritmos de otros países latinoamericanos.**



**C**ultura, ejercicio y folclore. Desde Antofagasta, el Fit Folk, o la práctica del baile folclórico para mantenerse en forma, se expandió al resto del país. Aprovechando la cantidad de inmigrantes y nuevos ritmos que llegaban a Chile, Michael Oyanadel, su mayor promotor -entonces estudiante de Pedagogía en Educación Física en la Universidad de Antofagasta-, implementó hace ocho años una nueva metodología de entrenamiento físico que resultó un boom. Una hora de entrenamiento en la que se bailan una decena de ritmos, desde la cumbia hasta los caporales.

En la explanada del Estadio Regional de Antofagasta, decenas de personas practican coreografías con varios instructores al frente, liberan estrés y se conectan con la identidad latinoamericana. Las secuencias de movimientos son creadas por Oyanadel, de 33 años, a quien todos llaman Maik. Es el director creativo y fundador de la marca Fit Folk, dedicada a formar instructores y cuyo significado literal sería "salud para el pueblo". "Estudiando en la universidad se dio la posibilidad de empezar a crear coreografías folclóricas, pero con un formato más dinámico. La gente decía que el folclore era fome, que no les gustaba, y en una oportunidad -en una clase de baile entretenido-, se me ocurrió hacerlo con danzas folclóricas", cuenta desde Antofagasta.

## Una disciplina para todos y todas

Los practicantes de Fit Folk se reúnen en gimnasios, estadios y en espacios públicos para practicar una disciplina que se expande en redes sociales con el eslogan #Folklorízate. Más de 120 personas llegó a tener Maik en una sola clase antes de la pandemia, y ahora -en algunos eventos recientes-, ha logrado congregarse a 200 practicantes (no más por el tema de aforos). Son clases dirigidas con movimientos del folclore llevados a ejercicios específicos en formato aeróbico.

Desde 2017, Maik ha formado 12 generaciones en el Fit Folk, con 196 instructores activos en todo el país. Actualmente hay grupos bailando de Arica a Coyhaique y aumentan mes a mes gracias a clases, en la mayoría de los casos gratuitas, promovidas desde los municipios a través del Instituto Nacional del Deporte (IND). Trabajan con una gama de 120 temas que ya cuentan con su propia coreografía y que ponen a disposición de los instructores para que los difundan en los talleres que realizan en colegios y gimnasios.

Valeria Paz Lobos (29) es enfermera y una de las instructoras del IND en La Serena hace cuatro años. Trabaja con adolescentes, jóvenes y también con adultos mayores, un grupo etario para el cual el Fit Folk resulta especialmente beneficioso. "Si bien sus movimientos están más limitados, no tienen por qué fallar en la rítmica. He visto una evolución muy favorable, tienen más resistencia física, más fuerza y coordinación. Hay alumnas que han llegado con problemas de flexibilidad, y el baile les ha ayudado a poder estirar un poquito más el cuerpo, a agarrar más confianza y a tener más movilidad. A nivel emocional van surgiendo nuevas posibilidades de relacionarse con otros. El trabajo de Fit Folk promueve bailar en conjunto, tomarnos de las manos, hacer círculos. Son espacios de connotación sagrada a lo largo de la historia", explica.



En 2020, María Cordero (67, dueña de casa) creó con un grupo de amigos de Antofagasta el club de la tercera edad Generación Pampina. Solicitaron un monitor en el Instituto Nacional del Deporte y desde entonces no han parado de bailar. Su club es uno de los más de 30 talleres de Fit Folk para adultos mayores funcionando a nivel nacional. “Enviaron a Johann, excelente profesor, con mucha paciencia”, dice sobre el hermano gemelo de Maik, Johann Oyanedel, terapeuta transpersonal y uno de los instructores del equipo central. “Hemos aprendido ritmos variados, como tinku, saya, diablada, morenada, sanjuanito, guaracha, cueca, etcétera. Esta disciplina, más allá de las coreografías, nos ha entregado mucha energía, vitalidad, gozo, la disfrutamos a concho”, relata María. Ensayan dos días a la semana en la sede de la junta de vecinos de la Villa México, donde viven los más de 20 socios activos del club. Hacen presentaciones y ven los beneficios de estar activos físicamente y pasarlo bien.

### Folklorízate

Johann Oyanedel cursa cuarto año de Psicología y ha visto varios aspectos terapéuticos en esta forma de bailar al ritmo de la música ancestral. “Trabajamos a nivel cognitivo, con el aprendizaje coreográfico, los movimientos y sus ritmos, pudiendo reconocer si algo es de un país o de otro. El otro nivel es el emocional, con muchos gritos catárticos. Hay una diversidad de ritmos que nos llevan a estados emocionales. Por ejemplo,



el tinku te lleva a un estado de tensión que se conecta con la rabia, las personas pueden gritar y después se sienten más livianos. Y está el trabajo corporal del Fit Folk como ejercicio físico”, explica.

Enseñar Fit Folk en el norte, donde la disciplina tiene más practicantes, es muy distinto a lo que ocurre en el sur. “Cuando es verano se pueden hacer clases al aire libre con mayor participación, pero cuando está lluvioso cuesta que las personas salgan de su casa”, dice Óscar Cárcamo (22), oriundo de Coyhaique, pero con residencia en Valdivia. Es instructor de Fit Folk desde 2019 y ha enseñado a jóvenes y a niños. “He tenido la posibilidad de trabajar en algunos colegios haciendo Fit Folk en diferentes eventos, y la recepción de los estudiantes es súper buena. Obviamente los temas más movidos les resultan más fáciles de seguir, lo que es importante al trabajar con niños y niñas. Cuando he utilizado ritmos de la Patagonia, como el chamamé o la rancherita, la aceptación ha sido súper buena porque las personas se sienten identificadas”.



El Fit Folk es una disciplina apta para todas las personas, niños, jóvenes y mayores. Y sirve para estrechar lazos de amistad y familiares. Es el caso de Sandra Maldonado, de 48 años, y su hija Tamara Huanchicai, de 14. Ambas son parte del mismo grupo de Calama. “Mi abuelo falleció en 2021 y el Fit Folk me ayudó en el ámbito emocional, también en lo físico porque tengo una prediabetes. He podido bajar mis niveles de azúcar, la glucosa y bajar de peso. Fit Folk te llena el corazón, te llena el alma, te llena bailar”, dice Tamara.

Uno de los instructores que dejó huella fue Josimar Vergara, profesor y bailarín que en 2019 fundó en Arica el Ballet Folclórico del Adulto Mayor (Bafama), y que falleció el año pasado. Su despedida fue colorida, con la bandera del Tawantinsuyo envolviendo su féretro. “¡Jallalla Josimar, Jallalla!”, lo despedían cientos de personas en el teatro municipal de su ciudad natal, donde fue velado. Al llegar al cementerio, se desataron la música y los bailes. El gobernador regional lo describió como un “trabajador social” del deporte. Tan entusiasta fue con su trabajo en carnavales -y con quienes iban a sus clases en la municipalidad-, que lo apodaron el príncipe del Fit Folk. H



## LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENTIVA

Porque su salud es muy importante para nosotros, le invitamos a realizar **exámenes preventivos**.

**Calendario 2022 Exámenes médicos**

**DESDE COPAGO \$0**

**SEPTIEMBRE**

Electrocardiograma

**OCT- NOV- DIC**

Glucosa en sangre, Hemograma, Mamografía, E. Mamaria, Papanicolaou.

### ¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- Válido para los centros médicos en convenio a nivel nacional y en las sucursales autorizadas para realizar reembolsos médicos.
- Presentar la orden médica para la realización de los exámenes preventivos copago \$0.

\*Exámenes preventivos según calendario.

Conozca más sobre este beneficio en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**  
➤ 600 222 99 99



Que bueno es estar cerca.

Beneficio aplica para exámenes de laboratorio desde copago \$0 según calendario del año 2022: glucosa en sangre, electrocardiograma, hemograma, mamografía, ecografía mamaria y papanicolaou en Centros Médicos en convenio Red Salud Los Héroes y realizadas con sistema previsual bono FONASA Nivel 3. Para sistemas salud ISAPRE, de FFAA y Orden y Seguridad Pública o atenciones particulares, monto máximo a reembolsar será equivalente al 100% del valor del copago de la prestación de exámenes de laboratorio con arancel FONASA Nivel 3. Bonificación directa el mismo día en centro médico o en sucursales Los Héroes autorizadas dentro de 120 días hábiles de la prestación. Verifique montos, requisitos, cupos, plazos, restricciones en [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) o llame al call center. Las tarifas correspondientes a las prestaciones o servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado(a) o beneficiario(a) al prestador. Las prestaciones o servicios ofrecidos por terceros distintos a Los Héroes CCAF son de responsabilidad de quienes las ofrecen o prestan. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social(www.suseso.cl).



# Hecho en Chile

Por: Vicente García-Huidobro

Psicólogo, doctor en Filosofía y profesor de la Universidad Católica

f /vicente.vicente.1000



A veces nos cuesta reconocernos en nuestro folclore. Hace tiempo constatabamos cómo las cumbias sustituían a las cuecas sin pensar que estas serían reemplazadas por el reggaetón. Y en la actualidad ya nadie sabe muy bien si realmente existe un folclore o identidad nacional. ¿Habrán sido siempre las rancheras? ¿La cueca popular? ¿Y si simplemente no tenemos algo así como una identidad nacional?

Tal vez es sano abrirse a esta posibilidad, en lugar de forzarnos a reconocernos en expresiones que no a todos hacen sentido. Sin embargo, cada cierto tiempo aparecen situaciones que nos hacen sentir que, quizás, pese a todas nuestras diferencias, sí compartimos una misma forma de habitar la tierra.

En 2010, luego de la catástrofe del terremoto, un pequeño de 9 años nos mostraba los destrozos ocurridos en su localidad señalando: “Nos faltan zafradas”. Esta frase se convirtió en una suerte de símbolo nacional. Hace pocos años se difundía el video de Chimuelo: un niño que cantaba una canción de despedida a su canario mientras su perro escarbaba la tierra para devorarlo. En las redes abundan grabaciones en las que un chileno, visitando ciudades remotas del mundo, grita a viva voz

“¿Y si simplemente no tenemos algo así como una identidad nacional?”.

no nuestro himno nacional, sino nuestro clásico improperio criollo e inmediatamente se escucha a lo lejos la respuesta de otro conciudadano.

Generalmente se trata de situaciones en las que se hace visible un error o una vulgaridad. Hay que decirlo: a veces son contenidos que limitan entre lo gracioso y lo violento.

Hace años me tocó conversar con un extranjero que no entendía nuestro gusto por este tipo de anécdotas. No fue fácil explicárselo. Son situaciones simples, que ocurren en contextos adversos, donde el error o la vulgaridad muestran las grietas de esa compostura que el mundo nos ha establecido para desarrollarnos. Y por esas grietas se hace visible nuestra sencillez y la limitación de nuestros recursos. Una precariedad que no es solo un testimonio local, sino también un recuerdo de la pequeñez y finitud de la vida humana. Ese es quizás nuestro Made in Chile para el mundo. [H](#)

LOS HEROES.

Clarita

Franco



¿CÓMO CUIDAR TU DINERO EN ESTA ALTA INFLACIÓN?

Junto a **Clara, Clarita y Franco** conoce los consejos y tips para aliviar tu bolsillo en el alza de precios.

¡Clara, Clarita y Franco la tienen súper clara!

Más información en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

PENSIONADOS  
➤ 600 222 99 99  
➤ 600 222 77 77  
TRABAJADORES



Descargue su APP gratis aquí



Que bueno es estar cerca.



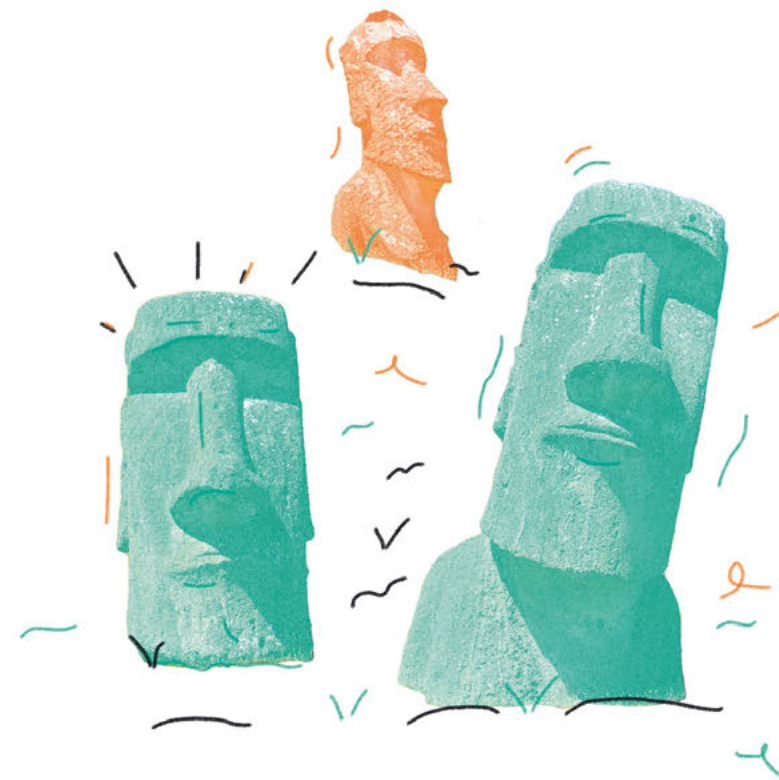
Sitios Unesco:

# Patrimonio chileno para toda la humanidad

Por: Consuelo Kehr

Ilustración: Nicolás Díaz

Este 2022, la Convención para la Protección del Patrimonio Mundial Cultural de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) cumple 50 años, con 193 países que la ratifican. “Los 1.121 sitios en la Lista de Patrimonio Mundial tienen un valor universal excepcional. Es fundamental preservarlos, sensibilizando con ello a la gente, con su valor relacionado con nuestra identidad en los diferentes territorios y comunidades”, dijo Alejandra Szczepaniak, responsable de Cultura de Unesco en Chile, en el marco de la campaña Parte de Nuestra Cultura. Chile, con su rica diversidad de territorio, la huella de milenarias culturas y el desarrollo industrial, religioso y global ostenta siete sitios en esta selecta lista, gracias al arduo trabajo del Estado, de la academia y de las comunidades para relevar su valor en este panteón mundial. Cada uno es administrado con mucho esfuerzo y profunda cercanía por sus propias corporaciones y/o fundaciones, con el Centro Nacional de Sitios del Patrimonio Mundial como ente central. En este mes de celebraciones nacionales, damos un vistazo a estos siete tesoros que encarnan lo mejor de nuestra cultura.



## Ancestralidad viva: Parque Nacional Rapa Nui (declarado en 1995)

El Parque Nacional Rapa Nui es un área silvestre de Isla de Pascua donde se encuentran los mundialmente famosos moáis y lugares naturales con profundo valor histórico y ancestral que, a pesar de que fueron perjudicados por factores que la llegada de la civilización occidental trajo consigo (como la introducción de la agricultura), conserva gran parte del legado de la cultura Rapa Nui hasta hoy. Se estima que al interior del parque hay unas 900 estatuas, 300 plataformas ceremoniales y miles de estructuras agrícolas, mortuorias, habitacionales y productivas. “Gran parte de los sitios arqueológicos fueron aglutinados en los límites del parque, que son 7.600 hectáreas, más o menos. Están incluidos todos los sitios arqueológicos de mayor magnitud y toda la infraestructura, contando con triple protección. Primero, la protección de los propios rapa nui, que hemos seguido cuidando los sitios arqueológicos de acuerdo con la historia, a las costumbres y a las tradiciones con las que hemos crecido. Segundo, porque la isla entera es un Monumento Histórico Nacional, por lo tanto, hay una ley que la protege, y tercero, por

la Convención Internacional de Protección de Parques a nivel mundial”, asegura Ninoska Huki, directora de la Comunidad Ma'u Henua, encargada de la administración del parque. “Gran parte de la historia de tiempos ancestrales la podemos encontrar dentro de los límites del parque. Son procesos de cientos de miles de años. Por ejemplo, la fase de tallar los moáis corresponde a unos 5 o 6 siglos”, continúa Huki. “Para mí, el lugar está vivo, desde la lengua y desde lo folclórico. Siempre hay algo participativo para toda la comunidad. Eso hace que lo ancestral esté siempre presente y activo, y todos los días es un educar a los niños. Ahí viene el aprendizaje mutuo, porque los adultos aquí son muy respetados, son sabios, se trabaja mucho lo tradicional en ese sentido”, complementa Pepa Tepano, encargada de la Unidad de Patrimonio Inmaterial de Ma'u Henua.

**“Para mí, el lugar está vivo, desde la lengua y desde lo folclórico. Siempre hay algo participativo para toda la comunidad”.**

**Pepa Tepano, encargada de la Unidad de Patrimonio Inmaterial de Ma'u Henua.**



**Espiritualidad en madera:  
Iglesias Patrimoniales de Chiloé  
(declarado en 2000)**

Es de común conocimiento que el Archipiélago de Chiloé tiene muchas particularidades, y una de ellas son sus iglesias. Construidas mayoritariamente en madera, la isla cuenta con cerca de 152 construcciones religiosas. Sin embargo, solo 16 de ellas son Patrimonio de la Humanidad: Colo, Tenaún, San Juan, Dalcahue, Achao, Quinchao, Caguach, Rilán, Castro, Nercón, Chelín, Vilupulli, Chonchi, Ichuac, Aldachildo y Detif. Sus construcciones se remontan a la presencia de los jesuitas a partir de 1608, su evangelización causó un gran sincretismo con las poblaciones huilliches y chonas del sector. Hoy, el lazo con la comunidad es muy profundo. “Este sitio fue el primero en Chile en ser declarado Patrimonio de la Humanidad por su arquitectura, pero también se le atribuyen atributos inmateriales como las prácticas religiosas y devocionales, tradiciones, fiestas y actividades colectivas muy conocidas, como las mingas. Lo anterior permite que las iglesias sean un punto de encuentro para las comunidades, no solo religiosamente, y eso la Unesco lo reconoció como un atributo”, asegura Patricio Álvarez, director ejecutivo de la Fundación Iglesias Patrimoniales de Chiloé, entidad que administra el sitio patrimonial. Además, las iglesias tienen una profunda relación con el mar, pues “eran usadas como faros que permitían tomarlos como puntos de referencia. También hay un componente fundamental: lo que había dentro de la iglesia. Toda la imaginería religiosa era de madera, no había yeso. Eso generó una tradición bastante importante que hoy se mantiene. Y, si te fijas en los paisajes, todo está en función del mar”, finaliza.



**Un espejo de la globalización:  
Barrio Histórico de la Ciudad  
Portuaria de Valparaíso  
(declarado en 2003)**

Valparaíso es un ejemplo mundial de patrimonio urbano e industrial. Sus bases se asocian al desarrollado comercio marítimo de fines del siglo XIX y principios del XX, pues en esa época fue el puerto mercante más grande de la costa Pacífico, evidenciando la fase temprana de la globalización hasta aproximadamente 1914, cuando fue inaugurado el Canal de Panamá. Hoy, su centro histórico está declarado como Patrimonio de la Humanidad. “Sus características urbanas son bastante peculiares, porque tiene esta forma de anfiteatro que mira hacia el mar, el polígono también tiene unos elementos de su arquitectura de fachadas continuas, de escaleras, de quebradas, que hace que sea una diversidad de paisaje urbano bastante interesante e innovadora, porque finalmente su emplazamiento siempre fue muy espontáneo. Dentro de los sitios de Patrimonio Mundial, el de Valparaíso destaca de sus pares nacionales, porque es un sitio habitado, un espacio vivo que tiene muchas dificultades y desafíos por esa misma razón”, asegura Macarena Carroza, directora de la Corporación Municipal para la Administración del Sitio Patrimonio Mundial de Valparaíso. La corporación, que se constituyó formalmente el mes pasado, reemplaza a la administración anterior y está formada por el gobierno regional, el gobierno comunal, académicos, la Cámara de Comercio y vecinos y vecinas. “Hoy existe un orgullo de ser porteño, más que de vivir en un sitio patrimonial, y creo que eso también está dentro de nuestros desafíos en esta nueva fase de administración: cómo vincular a los habitantes en una cadena de acciones de valorización donde ellos mismos están habitando”, finaliza Carroza.



**Un viaje al pasado:  
Oficinas Salitreras Humberstone  
y Santa Laura  
(declarado en 2005)**

A aproximadamente 47 kilómetros de Iquique se encuentran las oficinas salitreras Humberstone y Santa Laura, construidas en 1872, asociadas al yacimiento de salitre más grande del mundo. Ambas son una muestra del desarrollo industrial del país en ese entonces, cuando este mineral era profundamente demandado, previo a la creación de su versión artificial. En ese entonces, trabajadores del salitre y sus familias vivieron en las afueras de las oficinas con un sistema social único. La infraestructura, instalaciones y espacios públicos hacen posible evidenciar la vida cotidiana de los pampinos (nombre que recibieron los antiguos habitantes del sector y que sus descendientes heredan orgullosamente). Hoy, Humberstone y Santa Laura son un viaje en el tiempo y están administradas por la Corporación Museo del Salitre. “Este es el único patrimonio industrial de la humanidad cuyos dueños son los antiguos trabajadores. Algo constantemente reiterado por Unesco”, asegura Silvio Zerega, director ejecutivo de dicha corporación. “Hay una historia de explotación y de gran sufrimiento. Pero en tiempos de Ibáñez del Campo y Alessandri Palma eso cambió, y las oficinas salitreras se transformaron en una especie de condominio, donde las personas tenían acceso a educación, a salud, a una cierta cantidad de alimentos que no era poca, todo gratuito. Los pampinos

añoran esa época, porque vivieron bien. Cuando se reúnen una vez al año, celebran y hacen varias actividades donde recuerdan su pasado”, comenta Zerega. Hoy, la corporación se encuentra desarrollando varios proyectos de restauración y conservación, entre los que destacan la Planta de Lixiviación de Santa Laura y la escuela del lugar para recuperar el pasado y el reflejo de la historia.

**La ciudad de las escaleras:  
Ciudad Minera Sewell  
(declarado en 2006)**

En 1905 fue fundada la ciudad minera Sewell, que años después llegó a tener una población de 15 mil habitantes en 175 mil m² construidos. Se trata de un campamento en plena Cordillera de Los Andes, en la Región de O’Higgins, para alojar a quienes se dedicaban a la extracción del cobre en la mina El Teniente. Sewell contaba con caminos, una planta procesadora, campamentos y una ruta de tren que la unía con la capital de la región, Rancagua, además de sus particulares escaleras que la hacen recibir el apodo de la Ciudad de las Escaleras. “En Sewell se reconocen diferentes valores universales que hacen único y excepcional al sitio. Primero, el valor histórico como ejemplo de las ciudades industriales que se establecieron en regiones



remotas para extraer y procesar diferentes recursos naturales. Segundo, el valor arquitectónico, pues se ordena sobre la ladera del Cerro Negro, estructurado por la escalera central sin un planteamiento geométrico asimilable a manzanas. Fue pensado para que su arquitectura fuera funcional a las necesidades de la montaña en su construcción, montaje y reparación. Y, por último, el valor social: se forjó una cultura particular, una combinación de costumbres chilenas



y estadounidenses”, asegura Simón Mac-kay, director ejecutivo (interino) de la Fundación Sewell, encargada de la administración del sitio. Hoy, la fundación tiene entre sus objetivos el considerar la conservación patrimonial y las necesidades productivas de Codelco - División El Teniente; difundir el patrimonio minero, arquitectónico y sociocultural de Sewell; y enriquecer las colecciones del Museo de la Gran Minería del Cobre.

### Un camino ancestral: Sistema Vial Andino Qhapaq Ñan

(declarado en 2014)

Según el Consejo de Monumentos Nacionales de Chile, el Sistema Vial Andino fue “la columna vertebral del poder político y económico del Tawantinsuyo (Estado Inca)”. El Camino del Inca tiene 30.000 kilómetros, fue construido durante más de 2.000 años y se usaba para trasladar pueblos, ejércitos, ganado y materias primas. Hoy es el primer Sitio Patrimonio de la Humanidad que integra a seis países, pues Chile, Argentina, Bolivia, Perú, Colombia y Ecuador son los titulares de los más de 5.000 kilómetros y 274 sitios arqueológicos seleccionados como Patrimonio de la Humanidad. Para su declaración, un equipo multidisciplinario e internacional trabajó 11 años, esfuerzo en el que el profesor de Historia y Geografía José Barraza formó parte a través del Consejo de Monumentos Nacionales. “Me tocó trabajar con la comunidad, con un diálogo muy fraternal, muy sincero, para llevar a cabo que ellos fueran quienes decidieran los espacios. No hay patrimonio sin las comunidades”, dice Barraza. El experto señala que “Qhapaq Ñan tiene muchas particularidades,



por ejemplo, el cómo una sociedad como el Estado Inca y las previas lograron articular una red de caminos desarrollada a lo ancho de los territorios, sobre todo ver la ingeniería utilizada y adecuada en los distintos espacios donde el inca pasó. Además, es interesante la tecnología que usaron. Hay una comunidad viva en estos espacios que siguen usando estos caminos”, asegura Barraza. Hoy, algunos espacios de Qhapaq Ñan están abiertos al público y al turismo, pero hay otros que se encuentran restringidos por su preservación. En su extenso recorrido en territorio chileno, destacan lugares como el Pucará de Punta Brava en la Región de Atacama, el Palacio Incaico de La Puerta en Tierra Amarilla, el Pucará de Quito en San Pedro de Atacama y la Fortaleza Incaica de San Bernardo.

### Un culto a la vida: Asentamiento y Momificación Artificial de la Cultura Chinchorro en la Región de Arica y Parinacota

(declarado en 2021)

El Asentamiento y Momificación Artificial de la Cultura Chinchorro comprende el Faldeo Norte del Morro de Arica, el sitio Colón 10 y la desembocadura del río Camarones de la Región de Arica y Parinacota. Allí se encuentran las momias más antiguas de las que se tenga registro, fiel testimonio del grupo de pescadores, cazadores y recolectores marinos que vivieron en la costa norte del Desierto de Atacama desde aproximadamente el año 5.450 hasta el 890 a.C. Esta cultura es famosa por el desarrollo de prácticas funerarias más antiguas que las de Egipto, donde en un principio sacaban los órganos de los cuerpos y los armaban nuevamente para crear momias artificiales en base a lana, plumas, tierra, arcilla y vegetales, sostenidas por palos y sogas. Además, cada cuerpo recibía una peluca de su propio pelo y una máscara de arcilla



sobre su cara. “Es relevante conocer cómo ellos explotaron el mar, fueron cazadores especializados, no conocían la agricultura, la ganadería, ni ningún sistema conocido hasta ahora de escritura, pero sí sabían del funcionamiento del cuerpo humano, el cómo ser capaces de llevar a cabo este tipo de momificación pensando no en una vida después de la muerte, sino en proyectar la vida de quien fallecía. No es un culto a la muerte, sino a la vida”, cuenta José Barraza, quien actualmente es el secretario ejecutivo de la Corporación Chinchorro Marka. Además, otra singularidad del sitio es el entorno de la desembocadura del río Camarones, donde hay “un paisaje prístino, único, muy poco intervenido por el ser humano, con características particulares y poco explotado por los pescadores que viven ahí. Es el mismo paisaje que esa sociedad disfrutó”. El experto asegura que los pescadores del lugar se consideran los herederos territoriales, porque no existe una descendencia directa de esta cultura. Sin embargo, “esta comunidad está mariscando, pescando, cazando con arpones de fierro, con punta de piedra, se sienten herederos de la forma de vivir en uno de los desiertos más áridos y al lado del mar”, finaliza Barraza. H



UN DESCUENTO DE SABOR

IRRESISTIBLE

tika

ARTESAN FOODS

Disfrute junto a Los Héroes de un sabroso

20% dcto.

en toda la página web [tikafoods.com](http://tikafoods.com)

#### ¿CÓMO ACCEDO?

- ✓ Descargue su cupón de descuento en [beneficios.losheroes.cl](http://beneficios.losheroes.cl)
- ✓ Ingrese al sitio web [www.tikafoods.com](http://www.tikafoods.com)
- ✓ Registre su código de descuento indicado en el cupón
- ✓ (bajo el código de barras), en el proceso de carro de compras.



Conozca más sobre este beneficio en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

PENSIONADOS  
➤ 600 222 99 99



LOS HEROES.

Que bueno es estar cerca.

Descuentos válidos solo en [www.tikafoods.com](http://www.tikafoods.com). Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Descuentos no son acumulables con otras promociones. Vigencia hasta el 31 de diciembre de 2022. Conoce más información, vigencias y condiciones en [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) o a través del call center. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).





FOTO: NICOLÁS DÍAZ IBÁÑEZ

# Chilenitos libres de gluten, lactosa y azúcar

(Para 10 chilenitos aprox.)

## INGREDIENTES:

- 1 huevo de tamaño extra
- 2 yemas de huevo tamaño extra
- 50 g de mantequilla o margarina
- 150 g de mezcla de 3 harinas (almidón de mandioca, almidón de maíz, harina de arroz)
- Manjar sin azúcar ni lactosa a gusto

## PREPARACIÓN:

### PASO 1:

- Precalentar el horno a 180 °C. Colocar todos los ingredientes (menos el manjar) juntos en un recipiente.

### PASO 2:

- Mezclar enérgicamente hasta formar una masa uniforme.

### PASO 3:

- Estirar la masa con un rodillo y cortar con moldes redondos del tamaño deseado del chilenito.

### PASO 4:

- Hornear a 180 °C por 8 minutos aproximadamente.

### PASO 5:

- Dejar enfriar y rellenar con manjar a gusto.

PASTELERÍA THANI



## Patrimonio saludable

Cuando se trata de dulces y postres, nuestro país tiene una tradición sólida de sabores, colores e historia. Hoy la cultura culinaria se considera también patrimonial, sobre todo en estas fechas, en las que nos juntamos a compartir platos típicos en familia. La buena noticia es que las recetas se pueden adaptar para responder a las necesidades o preferencias de diferentes comensales, como estos suaves chilenitos llenos de sabor.

Elizabeth Cienfuegos (54) es originaria de La Serena y desde muy chica ha sido una apasionada de la pastelería y los dulces. Hace 30 años, los doctores le informaron que era celíaca y tuvo que empezar a comer solo alimentos libres de gluten, en una época en que la oferta era muy pobre. Ejerció mucho tiempo como ingeniera informática hasta que un día decidió empezar a perseguir su pasión gastronómica. "En la pastelería hay que ser muy estructurado, no es como cocinar cualquier cosa: hay que medir con mucha precisión todo. Pero yo soy muy aplicada por el *background* de la ingeniería", cuenta. Primero abrió una pastelería en Providencia, y hace cuatro años está en Peñalolén, en su barrio. La pastelería Thani es una referencia en el sector y es un espacio culinario libre de gluten, de lactosa, con muchos productos sin azúcar y también veganos. "Le puse Thani porque en el idioma quechua esa palabra significa 'goza de buena salud'. Es un nombre muy importante para mí. A veces, personas celíacas como yo me dicen: 'Hace años que no me como un empolvado o un chilenito'. Pero aquí hay un espacio donde todos podemos gozar de un producto bueno, rico y tradicional", concluye.

📍 @thani.alimentos / 📞 +56 9 78927694 / 🌐 www.thani.cl / 📍 Avenida Quilín 5305, Peñalolén, Santiago



## FALP regiones Metropolitana y de Valparaíso

En agosto, continuamos con nuestra gira junto a las clínicas móviles de FALP, entregando mamografías gratuitas a afiliadas de Huechuraba, Maipú, San Miguel, El Bosque, Melipilla, La Florida, Los Andes, Quillota, San Felipe, Catemu y La Calera. Las invitamos a estar atentas a las próximas fechas revisando el calendario en nuestro sitio losheroes.cl.



## Tour TVN

Retomando los paseos y actividades recreativas para pensionados(as), a partir de agosto los invitamos a conocer toda la magia de la televisión en entretenidos tours por los estudios de TVN, donde, con una visita guiada, se recorren los estudios del matinal, la sala de transmisión, el estudio de prensa y la bodega de vestuarios, entre otros.



## Circo Mombasa en regiones

Durante agosto celebramos el Mes del Niño(a) con *Viaje a Mombasa*, un show internacional de circo familiar que recorrió Concepción, Temuco y Viña del Mar. En esta mágica gira que deleitó a grandes y a pequeños, entregamos un promedio de 3.900 entradas gratuitas para afiliados(as) por ciudad, además de descuentos exclusivos del 25% y 40% para afiliados(as) con Cuenta Prepago Los Héroes por la compra adicional de entradas.



## Talleres presenciales y a distancia

Este segundo semestre reactivamos más sucursales para la realización de talleres presenciales en distintas ciudades, realizando cursos de telar redondo, pintura en loza, bordado y peluquería, entre otros. Además, hemos dado continuidad a los talleres a distancia e hicimos envíos de kits de tejido y costura a domicilio.



## Héroe Conectado

En agosto regresamos con un nuevo ciclo de Héroe Conectado, donde afiliados(as) pensionados(as) aprendieron herramientas para el uso de su celular. El taller contó con una sesión presencial y cinco online, donde se les enseñó sobre la tienda de aplicaciones, redes sociales, tips de WhatsApp, y cómo interactuar en los heroes.cl y losheroesentucasa.cl.



## Héroes de la Cocina

Continuamos con el ciclo de capacitación para pensionados(as) del programa Héroes de la Cocina, que contempla cursos presenciales para 8 grupos de 15 personas dictadas por profesores de Gastronomía de Inacap, en salas totalmente habilitadas y equipadas. En agosto se realizaron clases en Arica, Temuco, Chillán y Valparaíso, donde afiliados(as) realizaron preparaciones de variedades de tortas, coctelería salada, pastas y salsas.



## Camión de Salud 2022

En julio iniciamos nuestro beneficio de Camión de Salud en las regiones del Biobío y de Ñuble, realizando más de 1.400 atenciones en 20 ciudades a afiliados(as) trabajadores(as) y pensionados(as). En agosto, realizamos nuestra segunda etapa en las regiones de La Araucanía y de Los Ríos, entregando atenciones de otorrinolaringología, oftalmología y nutrición.





# Hasta 80% de descuento en Farmacias Knop

Promoción Los Héroes, exclusiva para afiliados(as) a nivel nacional



Prepara tu piel con este beneficio. Porque sabemos que cuidarla y protegerla es importante, **¡obtén hasta un 80% de descuento en dermocosmética!**



## ¿Quiénes pueden utilizar el beneficio?

Pensionados(as), trabajadores(as) y cargas familiares acreditadas en Los Héroes, que realicen compras de los productos seleccionados en Farmacias Knop usando convenio con Los Héroes y beneficio Farmacias Knop.

Beneficio hasta 80% de descuento en productos seleccionados, exclusivo para el titular afiliado o beneficiario vigente de la Caja de Compensación Los Héroes que efectúe compras en cualquier sucursal de Farmacias Knop con cualquier medio de pago, hasta el 30 de septiembre de 2022 o hasta agotar el stock de cada producto seleccionado. Exclusivo en tiendas Knop y SKU seleccionados en la categoría. Para uso del beneficio en tiendas físicas válido presentando tu cédula de identidad. Para ejecutar este beneficio deberá el titular o beneficiario exhibir su cédula de identidad vigente en el punto de venta. Beneficios y/o descuentos no acumulables entre sí ni con otras ofertas, promociones, programas, convenios y/o descuentos. Beneficio aplicable solo a personas naturales, consumidores finales titulares afiliados o beneficiarios vigentes de los convenios indicados o de la Caja de Compensación Los Héroes. Para mayor información visita [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) y sucursales de Caja de Compensación Los Héroes. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

Fecha de vigencia: hasta el 30 de septiembre de 2022, en todos los locales de Farmacias Knop a nivel nacional.



# Las Fiestas Patrias se disfrutan mejor con este beneficio

Compra tu carga de gas Lipigas pagando con cualquier medio de pago, y obtén:

**\$1.000** de descuento en la compra mensual en formato de 5 kg.

**\$2.000** de descuento en la compra mensual en formato de 11 kg y 11 PLUS.

**\$2.500** de descuento en la compra mensual en formato de 15 kg.

**\$3.500** de descuento en la compra mensual en formato de 45 kg.



ILUSTRACIÓN: DANIELA WILLIAM

## ¿Cómo hacer válido el descuento?\*

### OPCIÓN 1:

Llama al 600 600 6200 y pide la carga de gas que necesitas indicando que eres afiliado(a) de Los Héroes.

### OPCIÓN 2:

Descarga la LipiApp o accede a lipigas.cl, sigue las instrucciones del sitio y utiliza tu RUT como código de descuento.

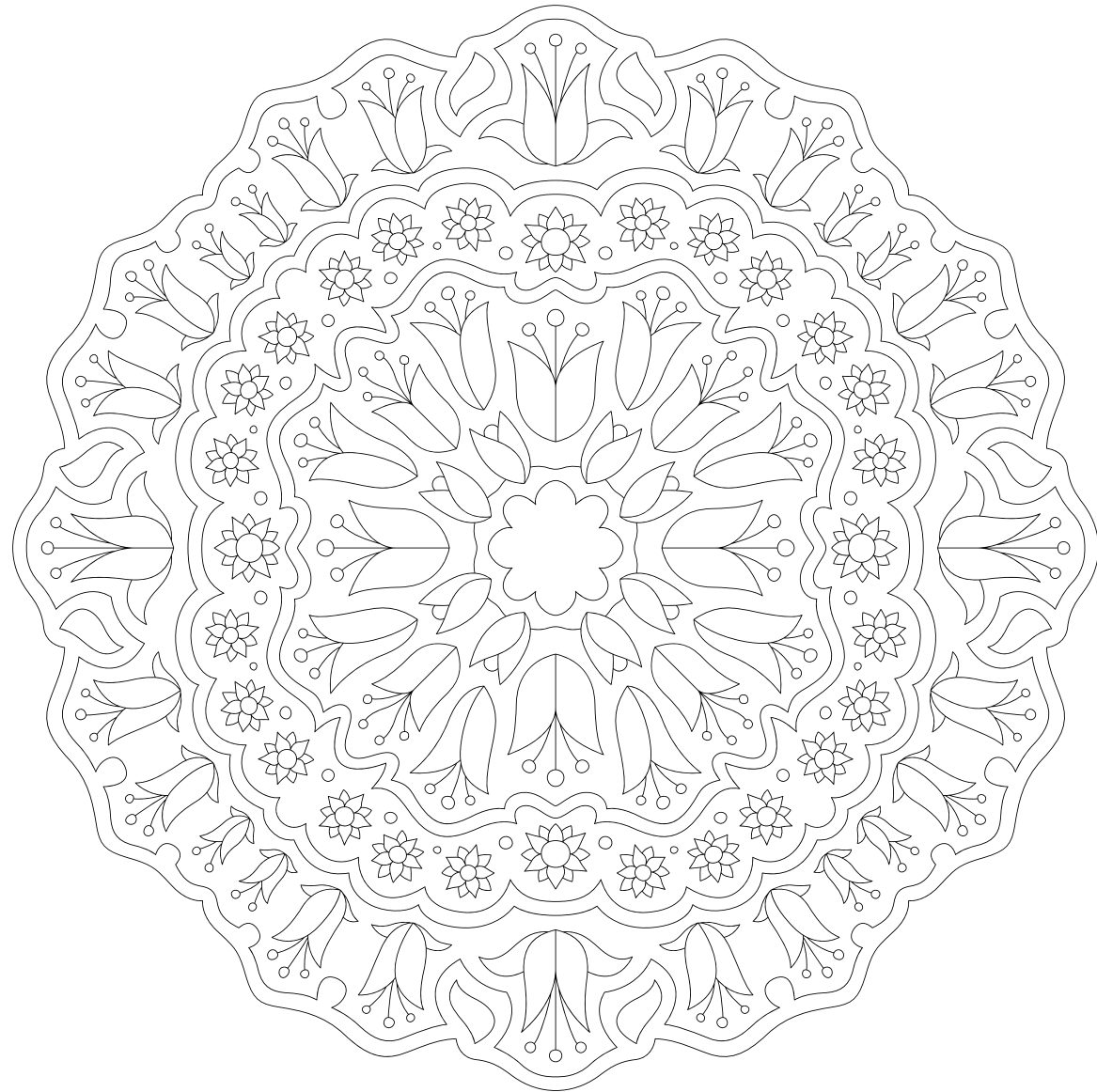
Además, realizando tu pedido por la LipiApp obtienes \$500 de descuento adicional.

\*Beneficio sujeto a cobertura según comuna.

Máximo 2 cargas mensuales con descuento por Rut afiliado. Descuentos se aplican sobre el precio de lista en cargas de cilindros Lipigas vigente. Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado/a o el beneficiario/a al prestador. Descuentos no son acumulables con otras promociones. Vigencia: hasta el 31 de diciembre de 2022. Conoce más información, vigencias y condiciones en [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) o a través del call center. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))



# Color, patrimonio y folclor



## Mandala

Los mandala son diagramas (figuras geométricas) originarias de las culturas orientales. Son usualmente pintados como técnica de relajación para manejar la ansiedad y aumentar la creatividad y la concentración. Esta actividad no requiere ninguna disciplina y es de libre imaginación. ¡La única regla es pintarlo desde afuera hacia dentro!

**DIRECCIÓN GENERAL** Carolina Ciuffardi / **AVISOS PUBLICITARIOS** Oscar Andrade / **COLABORADORES** Erika Márquez • Gladys Andrea Parra • Daniela Ábalos • Valeria Mura / **PROYECTO EDITORIAL** Felicidad / **DIRECCIÓN EDITORIAL** Ana María Hurtado / **SUBEDICIÓN** Consuelo Kehr / **PERIODISTAS** Adriano García / **DISEÑO** Christopher Cea • Nicolás Díaz / **ILUSTRACIÓN** Daniela William / **CORRECCIÓN DE TEXTOS** Moisés Venegas / **PODCAST** Antonio Blondel • Macarena Fernández / **IMPRESIÓN** Quilicura Impresores / **CONTACTO** [revistaheroes@losheroes.cl](mailto:revistaheroes@losheroes.cl) / [losheroes.cl](http://losheroes.cl)



**¡EN LOS HÉROES TU SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE!**

Por eso contamos con el **Seguro de Vida Trabajador**, un seguro con un bajo costo y buenas coberturas.

Hasta **64 años** (con 364 días) • Costo mensual **\$3.623\* aprox.** (0,1084 UF) • No tiene **carencia**

### Fallecimiento

En caso de fallecimiento del/la asegurado/a titular se pagará el capital asegurado a los beneficiarios designados **\$4.011.230\* aprox. (120 UF)**

### Muerte accidental

En caso de fallecimiento del/la asegurado/a titular a consecuencia directa o inmediata de un accidente, se pagará el capital asegurado a los beneficiarios designados **\$8.022.461\* aprox. (240 UF)**

### Enfermedades graves (cónyuge, hijos/as)

En caso del diagnóstico/a por primera vez de una enfermedad grave a su cónyuge y/o hijos/as, se pagará al titular del seguro **\$1.337.077\* aprox. (40 UF)**

\* Prima en pesos de acuerdo al valor UF del día 01/08/2022 \$33.426,92.

Infórmate más en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**TRABAJADOR**  
➤ **600 222 77 77**  


**sura**  
SEGUROS

Que bueno es estar cerca.

Y en **Los Héroes** trabajamos para que así sea.

Seguridad Social • Inclusión Financiera • Beneficios

La compañía que cubre el riesgo es Seguros de Vida Suramericana S.A. RUT 76.263.414-7. Las coberturas contratadas se encuentran amparadas y depositadas en la CMF bajo el código POL N° 220130289. Muerte Accidental (CAD 320130293) y Enfermedades Graves Cónyuge, hijos o hijas (CAD 320130290). La información presentada es sólo resumen parcial de las principales características del seguro, cuyas coberturas, condiciones y exclusiones se encuentran en la(s) póliza(s) respectiva(s), debidamente depositada(s) en la CMF. Vigencia desde: 01 de agosto de 2022 hasta el 31 de diciembre de 2027. El seguro terminará al vencimiento del plazo establecido en la póliza, por el cumplimiento de la edad máxima de permanencia indicada en la póliza o por la pérdida de la calidad de asegurado de conformidad a lo establecido en las condiciones particulares. Se deja constancia que Caja Los Héroes no comercializa ni intermedia seguros. Los labores de promoción se encuentran amparados en el artículo 19 N° 8 de la Ley 18.833. Los beneficios del programa de prestaciones adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).





LOS HEROES.



REDENTAL®



## Cuidamos su sonrisa con este **beneficio**

Los Héroes y Redental tiene para usted un **descuento exclusivo** para su sonrisa.

Diagnóstico + Radiografía

COSTO

\$0

Precio referencial \$20.000



Sucursales:

- Las Condes
- Providencia
- Maipú
- Santiago



Agende su hora en:



[redental.cl/losheroes](https://redental.cl/losheroes)

☎ 2 3210 8272

¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- ✓ El/la afiliado/a debe asistir a cualquier centro de **Redental**, presentar su **cédula de identidad**, e informar que desea hacer uso del **beneficio**.

Conozca más sobre este beneficio en [losheroes.cl](https://losheroes.cl)

PENSIONADOS

➤ 600 222 99 99



Descargue su APP gratis aquí

CUENTA  
LOS HEROES  
PREPAGO



Que bueno es estar cerca.

Fecha de vigencia desde el 15 de julio hasta 30 de septiembre de 2022. Solo para afiliados/as a CCAF Los Héroes acreditando dicha condición. Descuentos no acumulables con otras promociones. Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Los beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentren inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, en [www.cmfchile.cl](http://www.cmfchile.cl). Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).