

# Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



PAOLA VOLPATO, ACTRIZ:

**“Tengo una necesidad fuerte de trabajar con mis manos”**

**REPORTAJE:**

El valor de lo hecho a mano

**NUESTRO HÉROE:** Milú Concha, tejiendo la reinserción social

Nº6 / 2022

# Milú

Trabajadora social con años de experiencia, Milú Concha encabeza un grupo de amigas comprometidas con entregar herramientas a otras mujeres en situaciones de riesgo social. Así nació Tejidos San Joaquín, enfocado en internas en la cárcel de dicha comuna, quienes aprenden crochet y venden juguetes -además de adornos-, hechos con la técnica amigurumi por medio de la página de Instagram del proyecto. Empezaron en 2015 y hoy son siete las voluntarias que han capacitado a más de 100 mujeres, para que, gracias al tejido, generen ingresos y exploten su creatividad.

Hace seis años, Milú Concha (73), trabajadora social, emprendió un nuevo proyecto en torno a una de sus pasiones: el tejido. “Quería enseñar a tejer, que es lo que me gusta, a gente que realmente lo necesitara y le ayudara. Entonces, un amigo me dijo: ‘¿Por qué no haces clases en la cárcel?’”. Y así fue como partió con Malala García, su amiga y socia de toda la vida, a ofrecer su idea a la cárcel de San Joaquín. “Fuimos enseñándoles lo básico, y empezaron al tiro a hacer cosas muy lindas”, relata. Al comienzo vendían por WhatsApp, pero al ver que los animalitos,

muñecos, vírgenes, pesebres y adornos tenían tanto éxito entre sus conocidos, decidieron crear una página de Instagram. Hoy, @tejidos\_san\_joaquin tiene más de 15 mil seguidores y son 30 las mujeres que tejen y venden los productos que ahí se exhiben. “Las ventas subían y subían, llegaron más voluntarias y hoy estamos a punto de convertirnos en una fundación”, cuenta Milú. “Nuestro empeño mayor es que estas mujeres sigan trabajando con nosotros y puedan hacerse de un sueldo, para que no caigan en el tráfico. Vamos una vez a la semana a visitarlas, a dejarles los materiales, le llevamos a

cada mujer una bolsa con todo lo que necesita para el trabajo que tiene que hacer. Pasamos toda la mañana con ellas y nos traemos lo que tejieron la semana anterior. Lo que hacen, que han aprendido prácticamente solas, es una maravilla, son unas artesanas fabulosas. Además, se ha formado una cosa bien bonita entre ellas, de colaboración, de ayuda. Al principio, cuando iba a verlas me encontraba a todas esas mujeres sentadas limándose las uñas, con mucho tiempo vacío. Ahora tú vas y están juntas en grupo, tejiendo y contentas”, concluye. [H](#)



ILUSTRACIÓN: TOMÁS OLIVOS

♥ SALUD

## Alianza FALP - Los Héroes

Continuaremos con nuestra alianza junto a la Fundación Arturo López Pérez para el segundo semestre del año, entregando exámenes de mamografías sin costo a nuestras afiliadas del país. A partir de agosto en adelante, recorreremos la zona sur y Región Metropolitana con las clínicas móviles de FALP. Revisa nuestro calendario en [losheroes.cl](http://losheroes.cl) y agenda tu hora.



📅 EVENTOS



## Circo Mombasa

A partir del segundo semestre, Los Héroes presentará el *Circo Mombasa*. El viaje a Mombasa es un espectáculo donde participan artistas de primer nivel, quienes deleitarán al público con impresionantes acrobacias, números de riesgo y mucho humor. Este show se presentará en Viña del Mar, Concepción y Temuco, y te invitamos a estar atento(a) a las próximas fechas para no perderte de este gran show.

📅 EVENTOS

## Héroes de la Cocina

Regresa nuestro programa *Héroes de la Cocina*, el cual contempla cursos presenciales para 8 grupos de 15 pensionados(as) de diferentes ciudades del país, con clases dictadas por profesores de gastronomía de Inacap (chef profesionales) en salas totalmente habilitadas y equipadas para capacitarte en la preparación de distintas variedades de tortas, coctelería salada, pastas y salsas.



📅 EVENTOS

## Héroe Conectado

Continuamos con nuestros talleres de digitalización para pensionados *Héroe Conectado*, que busca enseñar e integrar a nuestro público adulto mayor al uso de distintas herramientas y aplicaciones digitales como Facebook, Instagram, WhatsApp, sitios web y email, entre otros.



📅 EVENTOS



## Contenidos Mes del Niño - Los Héroes en tu Casa

Durante agosto, *Los Héroes en tu Casa* tendrá contenidos de entretenimiento especialmente preparados para las vacaciones de invierno y el Día del Niño, para los más pequeños(as) de la casa. Diviértete junto a tu familia con contenidos de cocina, manualidades, actividad física y espectáculos desde tu hogar con nuestra plataforma digital [losheroesentucasa.cl](http://losheroesentucasa.cl).

📅 EVENTOS

## Talleres a distancia y presenciales para pensionados

En este segundo semestre seguimos acompañando a afiliados(as) pensionados(as) con talleres a distancia, haciéndoles llegar distintos kits de manualidades a sus hogares. Además, continuamos activando talleres presenciales en distintas sucursales del país para reunirnos con nuestros adultos mayores en estas entretenidas actividades. ¡Les invitamos a estar atentos(as) a los calendarios de talleres con su sucursal más cercana!



Paola Volpato, actriz:

---

# “El trabajo manual me ayuda a salir de mis estados interiores”

---

Por: Adriano García

Fotografía: Sebastián Utreras

Desde que tiene recuerdos, la exitosa actriz de teatro y TV dedica un espacio fundamental de su vida a las manualidades. En su familia se teje, se cose y se jardinea, y hace un par de años, coincidiendo con la pandemia, Paola decidió incursionar en una inquietud pendiente: la cerámica, disciplina en la cual ha encontrado un lugar muy propio, sin ruido externo en que canalizar su energía. Adicionalmente al valor de las manualidades como espacio personal, estas habilidades se acoplan a sus intereses artísticos, a través de la incursión en el diseño teatral y de vestuario.



### ¿Cuándo empieza tu pasión por las manualidades?

Vengo de una familia de costureros, mi abuelo era sastre. Por el lado de mi madre, la mujer que la crió -que era una tía abuela-, era costurera, entonces mi madre aprendió a coser y a cortar mirando. Además, tengo un bisabuelo litógrafo, mi abuela era muy jardinera, tenía muchas rosas muy hermosas y las podaba ella misma. Parece que viene en los genes, un hacer no tan cerebral, sino más ligado a la tierra. Todo eso lo fui adquiriendo. Tengo una necesidad muy fuerte de trabajar con mis manos, creo que tiene que ver con aterrizar, con lo concreto.

### ¿Cómo es tu relación con la tierra?

Dedico muchas horas al jardín, soy bien manos verdes, me gusta la sensación del trabajo físico que se transforma en vida. Y ahora estoy trabajando con gres, que también es tierra. Tengo una amiga que es artista de cerámica gres, ha ganado premios en París, en las bienales, entonces siempre estuve cerca de ese arte, me gusta mucho. Y cuando partió la pandemia empecé a aprender. Tomé ocho clases, y mi profesora tiene una casona donde se arriendan talleres para pintores, orfebres, entre otros. Justo uno se desocupó, y yo dije: "Bueno, este es el destino". Arrendé ese espacio y fui muy feliz.

### De todas las manualidades que practicas, ¿tienes una favorita?

Hoy día la cerámica, porque es en lo que estoy. Me lo paso buscando alguna esteca (herramienta para modelar) en especial, o un tipo de pasta especial, que dé una sensación distinta al tacto. El trabajo con la cerámica gres tiene muchos procesos, entonces nunca sabes bien en qué va a terminar. Es alquimia. Y me ha servido para conectarme con mi rebeldía más juvenil. En mi casa no escucho música, pero trabajando en el taller pongo Spotify con música ochentera y amaso cantando. Es una casona antigua, me lleva al espacio vacío, a la

**“No existe la gente inepta. Si hay algo que te llama la atención, aunque lo hagas mal, lo vas a querer hacer, y a medida que lo hagas vas a empezar a gozar con eso”.**

cosa menos armada. Pero no he abandonado ni el jardín ni la costura.

### ¿Qué es lo que más te ha costado aprender?

La costura. Pero no por la costura per sé, creo que es por el fantasma de mi madre, de la perfección. Cuando era chica y salíamos a comprar algo de ropa, mi mamá inmediatamente decía: "Esto está muy caro y mira las terminaciones". Estaban muy mal hechas. Y yo todavía cuando compro ropa me fijo en eso.

### ¿Crees que has transmitido tu amor por lo manual a tus hijos?

Ellos me ven desde lejos. Son músicos los dos, una cosa que yo no tengo para nada, tengo oído de tarro. Mi hijo intentó enseñarme guitarra, ponte tú, hacer una postura, un acorde. Fue imposible. Yo creo que ellos manejan por ahí su parte manual. A mí me ven desde lejos. Tienen la sensación que cuando la mamá se vuelve loca, necesita espacio y sale afuera y poda, poda, poda. Ahora, mi hijo Simón siempre ha querido hacer las cosas por sí mismo. Entonces si tiene algo roto lo cose él. O me pide la máquina de coser, porque yo le enseñé. Y mi hijo Manuel es

músico excelso, toca piano, guitarra y otros instrumentos. También intenta cocinar, le gusta mucho eso.

### ¿Hay alguna relación entre tu trabajo actoral y el desarrollo de las manualidades?

Sí, sobre todo cuando hago vestuarios. El ritmo del teatro, del camarín, de sacarse y ponerse, siempre estoy pensando en que los botones estén sobreasegurados, por ejemplo. Cuando me entregan un vestuario siempre lo "aseguro" para evitar percances. Una vez, para una obra necesitaba un corset que no me quedaba bien. Entonces, un sábado en la tarde fui a buscarlo a la casa de la chica que entregaba, me fui a Independencia, compré muchas cintas, y finalmente lo hice yo. Soy una espinita en los sets, me meto mucho en el vestuario de mis personajes. Compró cosas aparte, desarmo cosas... tengo bastante material en mi ropero de actriz, entonces apuro. Y tengo que agradecerle profundamente a la Antonieta Moles, quien era compañera del colegio y es la diseñadora de vestuario con la que llevo trabajando 25 años. Ella me deja ser.

### ¿Cuál de tus proyectos manuales ha sido el más importante para ti?

Pienso en el diseño de una versión de El Mercader de Venecia que hizo Felipe Castro (su marido, también actor y director teatral), para la cual hice el vestuario. Era una versión contemporánea y de fantasía. Fue un gran, gran trabajo para mí, como que sentí orgullo, ahí hubo una autoría. También pienso en el jardín, mi jardín durante 12 años en Peñalolén. Lo construimos desde la nada, al principio había solo espinos. Fuimos plantando y armando un edén que hubo que abandonar. En la nueva casa el jardín era una mezcla rara de muchas cosas, y ahora hay otro edén. Esos son grandes orgullosos.



Cuando empecé con la cerámica, como en la pandemia había pocas cosas, compré una pasta que era muy dura, muy arcillosa, muy roja y muy difícil de alisar. No me resultaban las cosas utilitarias, entonces desde la intuición más intuitiva, empecé a generar una especie de escultura. Es un rey coronado medio chaplinesco, un hombre de la calle, tiene una capa raída. Resultó hermoso. Se la regalé a Felipe por supuesto, y está ahí, vive en mi casa. No hice más esculturas, pero estoy fascinada con mis fuentes.

### ¿Qué te aporta el trabajo manual en relación a actividades puramente intelectuales?

Soy una persona bastante inmóvil. No practico deportes, no me gusta subir el cerro, ni hacer *trekking*, ni subirme a una bicicleta, que creo son cosas que a mucha gente le hacen bien. Mi ideal es estar cómodamente sentada, calentita y leyendo. Leo mucho. Creo



“El instinto de salir al jardín a podar, o ir al taller, mis trabajos manuales en general, son el deporte que no tengo en mi vida. El *trekking* que no hago”.

que el trabajo manual me ayuda a salir de mis estados interiores que a veces pueden ser casi catatónicos, porque si estoy entretenida en una lectura puedo no parar hasta terminar el libro. Entonces ese instinto de salir al jardín a podar, o ir al taller, mis trabajos manuales en general, son el deporte que no tengo en mi vida. El *trekking* que no hago.

**¿Tienes referentes de cultores de manualidades, oficios, autores o libros que puedas compartir?**

En cerámica mi referente es Isabel Izquierdo, gran ceramista chilena. También la alfarería prehispánica me atrae profundamente en un sentido antropológico. Hay una cerámica de la zona de Valdivia, donde en una excavación encontraron vasijas con formas de mujeres a punto de parir y formas sexuales zoomorfas

que tienen que ver con la fertilidad. Yo tengo llena de animales mi casa, de todas las formas, de metal, madera, cerámica. Me gustan mucho.

**Hay muchas personas que se sienten ineptas para lo manual. ¿Por dónde recomendarías comenzar para conectarse con este mundo?**

Creo que no existe la gente inepta, son barreras que uno se pone en su cabeza desde muy niño, por las expectativas que los demás tienen de ti. Finalmente, uno dice: “Soy ñurdo”. Pero la “ñurdería” más bien tiene que ver con cosas que no te llaman tanto la atención, porque si hay algo que te llama la atención, aunque lo hagas mal, lo vas a querer hacer, y a medida que lo hagas vas a empezar a gozar con eso. Así que, ¡vamos que se puede! La técnica la adquieres después. [H](#)



**Toda la atención para su mascota**

Porque son parte de la familia y merecen todo nuestro cuidado.

**DESCUENTO EXCLUSIVO DE 20%**

Valores preferenciales afiliados/as Los Héroes

Veterinaria clínica: **\$17.600**  
\*Valores particulares: \$22.000

Veterinaria conductual: **\$28.000**  
\*Valores particulares: \$35.000

**ATENCIÓN MÉDICA ONLINE desde donde esté. Beneficio exclusivo para afiliados/as de Los Héroes.**

**¿Cómo accedo?**



Entre a la web [teledoc.cl](http://teledoc.cl), ingrese su usuario y contraseña\*, seleccione el convenio de Los Héroes afiliados/as y obtenga el descuento especial.

\*Usuario: rut completo sin puntos ni guión. | \*Contraseña: rut sin puntos ni dígito verificador.

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

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



Descarga tu APP gratis aquí

**CUENTA LOS HEROES PREPAGO**

Que bueno es estar cerca.

Descuentos válidos desde el 01 de agosto 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. Descuentos aplicables al momento de la compra en la farmacia. 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)).

Ergoterapia:

# Sanando a partir de las manos

Por: Heidi Schmidlin Moore

Ilustración: Daniel Torres



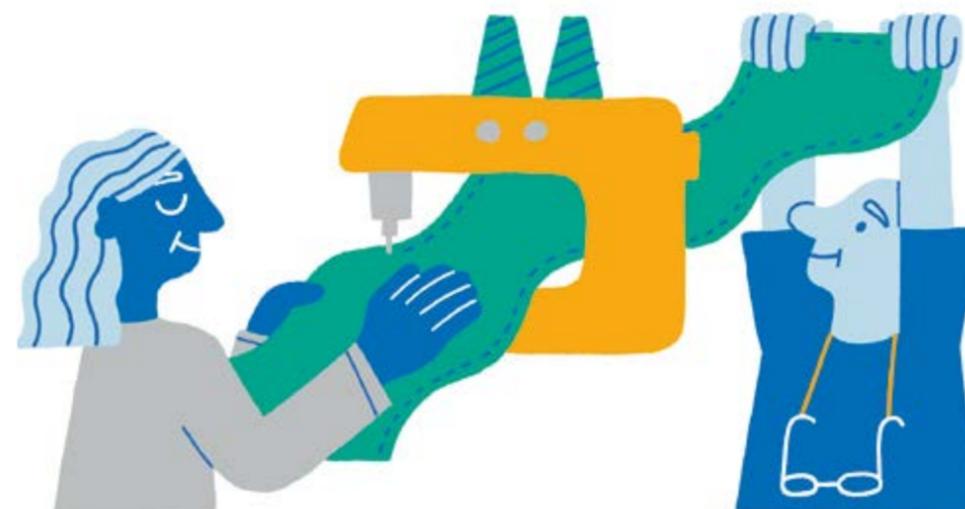
Es sabido que el daño físico y psicológico provocado por accidentes o enfermedades degenerativas se puede ralentizar, y en algunos casos sanar gradualmente, a través de procedimientos como la fisioterapia o la terapia ocupacional, que rescata e incluso amplía las habilidades afectadas en los pacientes. Lo que no es tan difundido es que ambos son potenciados mediante la Ergoterapia, o “conjunto de técnicas que mediante trabajos manuales y plásticos facilitan la recuperación de secuelas corporales, cognitivas y psíquicas”. Acá, un vistazo al poder sanador de las manualidades.

Integradas como un conjunto de ejercicios reconstituyentes al *kit* de herramientas maniobradas por kinesiólogos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, las manualidades permiten recuperar movimientos y funcionalidades disminuidas. El principio es simple: la estimulación de la motricidad fina estimula la coordinación, el sistema neurológico y facilita la perseverancia requerida para avanzar en los tratamientos.

para recuperarla, o educar una nueva en reemplazo de otra imposibilitada. De ahí que la creatividad en el tejido, el dibujo, la costura, carpintería, tallado, cerámica, o la elaboración de productos de cocina ayuden a mantener a tono determinados circuitos neurológicos que llevan a movimientos finos y a la activación.

La terapeuta ocupacional Giselle Aravena lo explica así: “En mi práctica con los pacientes, abordo la regeneración en base a la ocupación, y confirmo a diario que practicar y desarrollar manualidades, y sobre todo

nuevas manualidades para el paciente, favorece la sinapsis cerebral y la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para aprender y re-aprender. Pero, para asegurar su eficacia, es muy necesario tener un plan de trabajo dinámico, adecuado a cada caso y gravedad de las secuelas”, matiza.



Así lo constató Jorge Faúndez (70), artista de la madera, cuando salió del Hospital Salvador tras recuperarse de un accidente cardiovascular: “Volver a tallar, ensamblar, cortar, pulir y formatear troncos en trozos de madera para juguetes, muebles y objetos útiles y estéticos, me obligó a ponerme de pie y a coordinar los lados de mi cuerpo a pesar de la debilidad, los mareos y la dificultad. Usar mis manos y mi cabeza me fue dando poco a poco la fuerza para las tareas diarias. Y ese esfuerzo acertó mi proceso de rehabilitación”, dice.

El adiestramiento de la constancia se conoce entre los neurocientíficos como “práctica masiva”, y esencialmente significa repetir una habilidad



### Volver a crear para creer

Mónica Palominos es kinesióloga y presta servicios en el Centro Kinésico del Adulto Mayor de Copiapó, donde ha debido lidiar con numerosas secuelas por accidentes caseros o cerebrovasculares. Concuera en que las manualidades implican un esfuerzo muscular preciso, “que se desarrolla en un programa rehabilitador donde se verificarán resultados o se redireccionarán objetivos equivalentes si no se logra lo planeado en un tiempo dado. Las repeticiones de una manualidad indicarán si el set de ejercicios avanza en la dirección correcta”, asegura.

Fue el camino que siguió su colega especializada en rehabilitación integrativa Clara Gutiérrez, cuando asumió la difícil rehabilitación de un joven de 26 años que llegó al Hospital ACHS de Iquique con una mano triturada por la cortadora de carne: “Una vez que los traumatólogos habían reconstituido la estructura ósea y muscular de sus dedos, trabajamos en la recuperación de la motricidad fina con pelotas, pesas minúsculas, tijeras y elementos de amasar: arena, plastilina y masas moldeables. Con eso fortalecimos el trabajo de pinzas de sus dedos, que es un movimiento fundamental para el uso de la mano. Mediante un programa de ejercicios neuromotor, mejoramos la movilidad y restauramos la sensibilidad de los dedos intervenidos, a pesar de los nervios fragmentados”, enfatiza.

Valentina Nejaz, terapeuta ocupacional del Cesfam Pedro León Gallo de Atacama, corroboró la eficacia de las manualidades terapéuticas con una paciente de 65 años cuyas secuelas óseas en ambas manos le impedían retomar sus trabajos de costura: “Evaluamos el uso de sus manos con las agujas y observamos que al coser no respetaba pausas, tampoco tiempos adecuados para evitar el dolor o fatiga. Con un método terapéutico adaptado a sus capacidades

podimos fortalecer la musculatura alrededor del hueso con lo que ‘bypasemos’ las torceduras de sus dedos y juntas iniciamos un trabajo para readecuar sus posturas y así emprender las tareas de costura desde otros puntos de apoyo”, dice.

En base a experiencias similares, el equipo de kinesiólogos, terapeutas ocupacionales y psicólogos del Hospital San José, en Independencia, logró poner de pie a Camila Venegas (25), cuando en enero pasado se encontró parapléjica por un repentino síndrome de mielitis transversa aguda: “Me operaron de urgencia en la Clínica Vespucio, pero el verdadero trabajo lo hemos hecho pasito a paso con el equipo del Hospital San José. La kinesióloga trabaja mi cuerpo con ejercicios de pelotas, botellas con agua, empujar y atraer elásticos, entre otros elementos bien sencillos.



En paralelo, la terapeuta ocupacional estimula el movimiento de mis manos. En mis sesiones con ella ocupó mis manos para hacer masitas, recortar y escribir en teclados. Con todo, de a poco he podido volver a vestirme sola, aunque sin botones aún, lavarme, retener mis líquidos, y ¡caminar!”. En lo que queda del año, Camila espera recuperar su masa muscular y restablecer su motricidad fina. Sabe que, pese a sus limitaciones, perseverar con sus terapias, y con la ayuda de las manualidades, tiene una segunda oportunidad de vivir. Hoy está aquí, parada, contando su cuento, porque aprendió que los milagros “son mano a mano y paso a paso”, finaliza. [H](#)



Aproveche esta oportunidad  
**¡QUE NO LE FALTEN VITAMINAS!**

Cuídese con  
**Los Héroes**  
en todas las



**20%** **dcto.** En vitaminas y minerales Ahumada seleccionados.

#### ¿Cómo accedo?



Indique que quiere usar el convenio **Los Héroes**, presente su **cédula de identidad** y acceda al beneficio.

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

**PENSIONADOS**  
➤ **600 222 99 99**



LOS HEROES

Que bueno  
es estar  
cerca.

Beneficio de 20% de descuento en vitaminas y minerales seleccionados de la marca Farmacias Ahumada exclusivo para los para el titular afiliado vigente de la Caja de Compensación Los Héroes que efectúe compras en cualquier sucursal de farmacia de Farmacias Ahumada o a través del sitio web [www.farmaciasahumada.cl](http://www.farmaciasahumada.cl), desde el 1 de Julio de 2022 hasta el 31 de Agosto de 2022, ambos días inclusive o hasta agotar el stock señalado respecto de cada producto. Para ejecutar este beneficio deberá el titular exhibir su cédula de identidad vigente en el punto de venta. Beneficio de descuento es de exclusiva responsabilidad de Caja de Compensación Los Héroes. NO SE AUTOMEDIQUE. Para mayor información visite [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl) y sucursales de Caja de Compensación Los Héroes. Las Cajas de Compensación son finalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social [www.suceso.cl](http://www.suceso.cl). Consulte por disponibilidad de productos en su farmacia. Descuentos no acumulables entre sí ni con otras ofertas, promociones, beneficios, descuentos, programas y/o convenios. Revise términos, condiciones, exclusiones, productos y stock en [www.farmaciasahumada.cl](http://www.farmaciasahumada.cl).

Solo para afiliados/as a CCAF Los Héroes acreditando dicha condición. 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 aplicables al momento de la compra en la farmacia. 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)).

# Manos creadoras

Por: Vicente García-Huidobro

Psicólogo, doctor en Filosofía y profesor de la Universidad Católica  
 /vicente.vicente.1000



A diferencia de una máquina, la creación humana siempre implica una magia. Mercedes Sosa lo decía cantando a las manos de su madre: ellas conocen el frío desde temprano, amasan la vida en hornos de barro. Arde la leña, harina y barro, lo cotidiano se vuelve mágico.

¿En qué consiste esa magia? Todos la conocemos. Recuerda los tejidos de las abuelas, esos primeros chalecos que visten a un niño. Apenas se sabe de la venida del nieto, ellas comienzan a tejer. Es su forma de estar presentes. No regalan cosas, se regalan ellas mismas. Horas y horas dedicadas a tejer. Ese chal no está hecho solo de lana, sino también de cuidado y amor.

Es lo mismo que nos gusta de la comida casera. Lo más valioso de un plato preparado es el regalo de tiempo y dedicación. La atención destinada a la compra de cada ingrediente, la prolijidad en la elaboración, el tiempo de espera frente a la cocina o el horno. Estas acciones son la sal y pimienta de un plato cocinado por nosotros.

Como nuestra vida se ha hecho cada vez más automática y virtual, hoy valoramos mucho lo hecho a mano. Hubo un tiempo en que todas las cosas

**“Con la industrialización, las cosas hechas a mano pasaron de tener un valor material a uno espiritual”.**

eran hechas así, pero no tenían ese valor. Solo con la industrialización, cuando empezaron a hacerse todas idénticas y en masa, las cosas hechas a mano pasaron de tener un valor material a uno espiritual. Se convirtieron en un testimonio de presencia, en un medio de expresión. Si un producto industrial tiene una falla, lo interpretamos como un problema de calidad, pero si esa misma imperfección la comete un artesano, inmediatamente nos evoca sus manos, su taller y su ser.

La magia de la que habla Mercedes Sosa es ese mensaje silencioso que queda adherido a las cosas que hacemos con nuestras manos. Porque no solo les damos forma con ellas, sino también con nuestro espíritu. Algo que solo un ser humano puede hacer. [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](https://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**  
 ▶ 600 222 99 99  
 f y o i n



Descargue su APP gratis aquí

CUENTA LOS HERÓES PREPAGO



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. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

Enseñar manualidades:

# El valor de lo hecho a mano

Por: Consuelo Kehr

Ilustración: Christopher Cea

Hacer manualidades activa la hormona de la felicidad, mejora la confianza en uno mismo, y reduce el estrés en general. De hecho, la agencia neoyorquina de salud mental Spectrum Health & Human Services lo compara con la meditación por sus características terapéuticas; y según el estudio *Covid-19 Social Study* de University College of London, las personas que pasan 30 minutos o más al día en actividades creativas reportaron tasas más bajas de depresión y ansiedad, además de una mayor sensación de satisfacción con la vida (Bloomberg, 2020). Durante la pandemia, se observó un crecimiento notable en el interés por practicar y aprender manualidades, y la tendencia sigue sumando interesados en aprender y también en enseñar. En este reportaje, conversamos con personas que se dedican a la creación manual y que destinan gran parte de su tiempo a aconsejar, difundir y transmitir sus conocimientos.



**Drina Papic, 45 años enseñando**  
@drinapapic

Drina Papic (72) vive en Concón, y durante toda su vida adulta se ha dedicado a crear, a enseñar y a compartir sus conocimientos artísticos sobre tejer, pintar y bordar. Estudió para ser asistente social, y dentro de sus talleres semanales encuentra una relación con su pasión y su profesión: relaciones humanas, amistades y aprendizajes ligados al arte.

“Siempre hice cosas con las manos. Una tía me enseñó a tejer a los 7 años, y en las noches se me ocurría arreglar la guía de teléfono con un género o hacerme un tocador con un vestido viejo de mi mamá. Estudié piano y guitarra, y de las otras cosas no tengo idea, soy pésima para las matemáticas y para el computador. Lo que más me gusta es el bordado y la pintura, cada cosa para un determinado minuto. Hace aproximadamente 45 años que estoy haciendo talleres de todo tipo de manualidades. En este minuto hago restauración de muebles, bordado libre, tejido, crochet, falso enlozado, cerámica, pintura en acrílico, falso óxido; y bueno, cualquier cosa que me pidan y que sepa hacer. Por ejemplo, la pintura decorativa es una técnica que es como un falso óxido, que se puede hacer sobre cualquier material. Es lo último que estoy haciendo, que se hace con unos polvitos especiales y agua oxigenada para que reaccione la pintura. También me encanta el reciclaje de cosas, me encanta darles una

segunda vida. Siempre les digo a las chicas en mis talleres: ‘Traigan algo feo, que se pone muy lindo arreglado’. Uno aprende también con las alumnas, porque te van dando ideas, haces vida social. No soy ni profesora ni pedagoga, pero me encanta enseñar, me gusta el contacto con la gente. Y los puedes ayudar, ahí creo que me sale lo de asistente social. Para alguien que está pasando por un minuto malo o que tiene depresión, las cosas manuales son una terapia”.



**Ignacio Lechuga, aprendizaje textil**  
@eltallerlechuga

Ignacio Lechuga (50) es diseñador y sastre. En sus redes sociales, se describe como “profesor de alma”. Hace años se dedica a la docencia para traspasar sus conocimientos técnicos de patronaje, confección y sastrería en su taller-escuela, llamado El Taller Lechuga, en Santiago Centro, donde además fluye, como en pocos lugares, la investigación de la moda.

“Funciono con una máquina de coser, aguja, hilo y tela. Aprender un oficio y trabajar con las manos abre un abanico de posibilidades enorme. Partí trabajando en teatro, después en fiestas, y luego de tomar clases con un sastre por dos años me dediqué a mi marca. A veces me dicen que haga solo clases, pero me gusta enseñar lo práctico y eso se logra haciendo. No es algo que se aprenda de un día para otro, es un proceso, se trabaja y perfecciona con el tiempo. Acá trato de apoyar a los alumnos y estamos siempre investigando. Más que una

escuela, es un taller de investigación para la docencia. Tengo dos asistentes y estamos armando cosas, por ejemplo, una falda la vemos en 7 u 8 telas distintas, vemos cómo funciona para entender y enseñar. Para mí esta es una segunda casa, soy súper papá. Me encanta esa relación, que no es un instituto, no es una escuela, es diferente la onda que se genera. Muchos se quedan a almorzar con nosotros, y siguen trabajando todo el día. Hay gente que terminó de estudiar conmigo y sigue viniendo, que hace sus proyectos y va conociendo a otros que están en la misma parada y se empiezan a ayudar entre ellos. O sea, se crea escuela. Además, ver gente que estuvo acá, que está haciendo cosas, que mantiene el oficio, es rico también. Muchas veces me han preguntado qué pasa si no estoy, quién sigue con el legado. Y contesto que la verdad es que quizás no me interesa seguir con el legado, me interesa hacer el legado ahora. Siempre me dicen: 'Eres tan generoso', pero si no, no podría ser profesor".

**“Si alguien no sabe nada, le enseño desde cero. También me han tocado desafíos, por ejemplo, le enseñé a una mujer sorda, todo con señas, sin saber del idioma de señas, y lo logramos”.**

**María José Vio, fundadora de Trapillo para Crear.**



**María José Vio, tejer es para tod@s @trapilloparacrear**

María José Vio (48) descubrió su pasión por tejer a crochet y decidió fundar su propia marca para vender primero trapillo y luego todo tipo de hilados. El emprendimiento se llama Trapillo para Crear, y es una de las plataformas más especializadas en el país. Ahí, además, hace talleres que, asegura, son más que talleres.

“Estudié Derecho, terminé la carrera, me casé, tuve guagua y me puse a trabajar en una agencia de viaje, en corredores de bolsa y hasta control de gestión. Después viví un año en Estados Unidos y ahí agarré el gusto por el tejido. Llegando a Chile me di cuenta de que el trapillo, un material grueso que se usa para tejer todo tipo de objetos de decoración, no existía. Había que hacer algo al respecto, y me puse a investigar cómo se hacía, de dónde venía, y tuve la idea de hacerlo acá, con materia prima chilena. Y así es como empecé, fabricándolo en la casa, averiguando, comprando una máquina para cortar. Empezamos con la producción artesanal al principio y después agarramos vuelo. Ahora tengo gente que me ayuda, cuatro mujeres. Es todo más profesionalizado y con más volumen. Por lo menos una vez a la semana tengo talleres, llegan muchas alumnas, algunas son amigas porque vienen hartas. Si alguien no sabe nada, le enseño desde cero. También me han tocado desafíos, por ejemplo, le enseñé a una mujer sorda, todo con señas, sin saber del idioma de señas, y lo logramos. También personas zurdas, que me dicen: 'Nadie me ha querido enseñar porque soy al revés'. Cuando

vienen a la tienda (en el local 178 del Omnium, en Las Condes) se sienten súper cómodas, acogidas, y al final no son solo clases, te pones a conversar, salen cosas muy lindas, muy choras”.



**Diego Astudillo, El Jardinerero Verde @eljardineroreverde**

Diego Astudillo (41, soldador) y Karen Cruz (38, periodista) son los creadores de El Jardinerero Verde, un espacio ubicado en La Cisterna donde venden estructuras para jardinería, como bases, pérgolas, galerías, pedestales, repisas, maceteros personalizados y colgantes; entre otros, además de plantas en general. Juntos siembran, sacan esquejes y fertilizan con ideas claras: construir un jardín para su hija y un mundo donde todos tengamos acceso a lo verde. Además, con sus “Tips verdes” y su “Biblioteca verde” comparten desde diciembre pasado consejos, blogs y canales de YouTube en su sitio web, para enseñar y motivar la tenencia y cuidado de las plantas.

“Desde niño me gustó la jardinería. Viví con mi abuela hasta los 12 años y ella estaba todo el día en medio de las plantas. Durante la pandemia tuve que dejar mi taller de soldadura, y me quedé encerrado 6 meses con mi hija y con Karen. Después de un tiempo dije: ‘Tengo que armar el taller de nuevo’. Hicimos una especie de invernadero y empezamos a comprar

**“Todas estas cosas deberían ser una asignatura en el colegio, que todos los niños crecieran con esto, saber del sustrato, tener un pedacito de huerta, ojalá”.**

**Diego Astudillo, jardinero y soldador.**

plantas, de a poco. Postulamos a varios fondos y esto empezó a ser mi trabajo, no de tiempo completo, pero de unas 3 o 4 horas diarias, y hasta ahora hemos juntado muchas plantas. Tengo una enfermedad de base, y estar ahí, con las manos en la tierra, cultivar, plantar, ver que el tiempo se pasa volando y que la tierra y las plantas sanan es muy lindo. Ha sido una terapia. Todas estas cosas deberían ser una asignatura en el colegio, que todos los niños crecieran con esto, saber del sustrato, tener un pedacito de huerta, ojalá. Tenemos Instagram, Facebook y sitio web, donde con Karen siempre damos tips y compartimos datos. Por ejemplo, sacar el potasio del plátano, algo que siempre he hecho, y que aprendí de mi abuela: ella tomaba una olla y echaba los plátanos que estaban bien negros, porque ahí el potasio está en su máxima expresión. 10 minutos hirviendo, y con eso se riega. O el jabón potásico, donde se muele también, se le echa al agua y con eso se mueren todos los bichos. Me encanta que la gente tenga muchas plantas en su casa y si puedo ayudar, por favor que me pregunten. Las plantitas llenan el alma, crean oxígeno, ayudan, sanan, cuidan, son un beneficio”.



**Daniela Burgos, carpintería para disidencias**  
@machina.cl

Daniela Burgos (31) y Jazmín Peña (32) son diseñadoras industriales y juntas fundaron Machina, un espacio creativo en Ñuñoa donde se generan talleres y aprendizaje de carpintería dirigido a mujeres y disidencias para crear redes y derribar estereotipos.

“Soy valdiviana y la cercanía con los árboles y la madera siempre estuvo. A Jazmín, de niña le gustaba la idea de esculpir la madera. Hoy somos diseñadoras industriales, y empezamos a compartir un taller hace aproximadamente dos años. Viéndonos mujeres, notamos que aún hay ciertos estereotipos en los espacios de compra de materiales o de aprendizaje. Por ejemplo, nos ha pasado que nos dicen: ‘Cuidado, no uses esa herramienta, yo lo hago por ti’, o cuando vamos a comprar materiales: ‘¿Esto les pidió el maestro?’. Por eso, quisimos dar espacio a mujeres para empoderarse y crear cómodas y seguras. Así nació Machina, donde hacemos cursos de carpintería básica para mujeres y disidencias, y en paralelo encargos de particulares. Nuestra visión está enfocada en generar redes con otros oficios, con otras carpinteras o diseñadoras. No todo es madera, gran parte del tiempo pasamos delante del computador diseñando, entonces para nosotras también es un espacio en que estamos más relajadas, donde bajamos las tensiones, el estrés. La cercanía con el material también tiene algo muy sensible, el olor que

tiene la madera, la textura. Por otro lado, trabajar cada material tiene su ritmo, sus tiempos, su reposo, y es súper rico descansar del ajetreo de la vida en cosas que las manos te permitan hacer. Las chicas llegan con mucha motivación, se generan lazos cercanos, también las invitamos a que si tienen algún proyecto a futuro o están desarrollando algo nos consulten y disfruten el taller”.



**Ignacia Jullian, bordado freestyle**  
@ignaciajullian

Cuando Ignacia Jullian (41) quiso reinventarse tras un gran cambio en su vida, abrió la puerta del bordado para siempre. Hoy es conocida por hacer talleres de punto cruz y por desarrollar cursos en la plataforma Domestika para enseñar una técnica alternativa de creación propia.

“De chica con mi familia viajábamos mucho y, como me daban miedo los aviones, mi mamá me enseñó a bordar punto cruz para los despegues y aterrizajes. Pero en esa época, los colores de las lanas eran dos o tres. Fome. Estudié Artes Plásticas y me dediqué pocos años al arte, y cuando me separé de mi segundo marido tenía una guagua recién nacida y otra hija. Me vine a Santiago sin trabajo, sin casa, sin plata, sin nada. Retomé un trabajo de decoradora,

**“Trabajar cada material tiene su ritmo, sus tiempos, su reposo, y es súper rico descansar del ajetreo de la vida en cosas que las manos te permitan hacer”.**

Daniela Burgos, cofundadora del taller Machina.

pero necesitaba despejarme. Me metí a internet y leí que había que hacer algo repetitivo y eso me quedó en la cabeza. Un día entré a una tienda de lanas y se me abrió un mundo, vi todos estos colores y dije: ‘Aquí está, esto necesito’. Me gasté todo lo que tenía en lana, empecé y ahora me dedico 100% a bordar. Cuando uno hace algo a mano no está solo tu tiempo ahí, está tu dedicación, tu elección. Las manos traducen lo que uno tiene adentro, y para mí enseñar es un honor. El curso que tengo ahora es de un derivado del punto cruz, una manera más artística de cómo crear, una técnica que inventé yo. Entonces para mí es un súper orgullo estar en una plataforma como Domestika con algo que es absolutamente mío. Enseñar ha sido un proceso súper entretenido, nunca fui profesora, mis propias alumnas me fueron enseñando. Yo trato siempre de enseñarles que la guata habla mucho, y cuando siente las cosas uno tiene que dejarse llevar y pasarlo bien. Cuando logro que eso les pase, le pierden el miedo y terminan bordando increíble”. H



**¿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](https://losheroes.cl)



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

Que bueno es estar cerca.

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

Seguridad Social • Inclusión Financiera • Beneficios



FOTO: NICOLÁS DÍAZ IBÁÑEZ

# Galletas decoradas

(Para 20 galletas aprox.)

## INGREDIENTES:

- 420 g de harina de trigo sin polvos de hornear
- 250 g de mantequilla con sal
- 630 g de azúcar flor
- 1 huevo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de merengue en polvo
- 60 ml de agua a temperatura ambiente
- Colorantes comestibles en gel o líquidos (a gusto)

## PREPARACIÓN:

### PASO 1, GALLETAS:

- Batir la mantequilla hasta obtener una consistencia cremosa. Agregar 130 g de azúcar y batir nuevamente a velocidad media. Agregar el huevo y la esencia de vainilla. Incorporar la harina y continuar batiendo hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Estirar la masa con un uslero dejando láminas de 6 mm aproximadamente de espesor en papel mantequilla. Luego refrigerar al menos 2 o 3 horas. Cortar las galletas con el cortador de preferencia y hornear durante 10 o 15 minutos a 180 grados. Dejar que se enfríen un poco antes de retirarlas de la bandeja.

### PASO 2, GLASEADO:

- Introducir 500 g de azúcar flor y el merengue en polvo en una batidora con un poco de agua para evitar que se vuele. Batir a velocidad baja y añadir poco a poco el agua. Continuar con el batido de la mezcla por 8 minutos hasta que se vuelva muy blanca y su consistencia sea firme. Conservar la glasa o añadir más agua si es necesario para trabajar un mayor número de galletas.

### PASO 3, DECORACIÓN:

- Ahora es el momento de aplicar la creatividad: separar porciones de glaseado, aplicar colorantes a gusto, agregar un poco de agua si es necesario, y mezclar los colores y/o los glaseados para decorar las galletas, utilizando una manga pastelera. Dejar descansar al menos dos horas.

## COOKIES ART



## Artesanía comestible

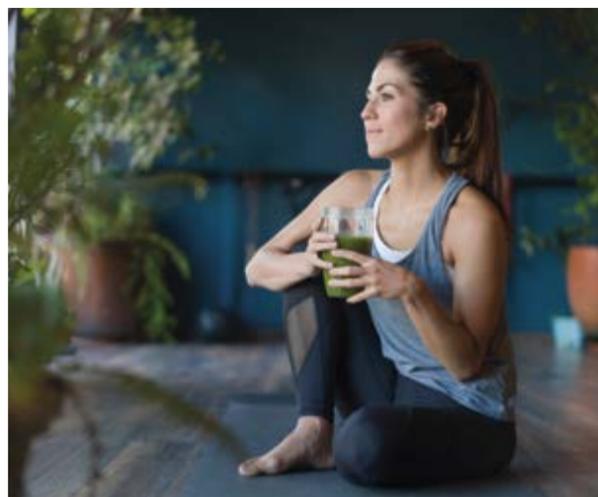
Las galletas están presentes en la vida de todos: para cumpleaños, fiestas, matrimonios, o simplemente para darse un gusto en cualquier momento. Y, cuando se trata de hacerlas con las propias manos, la experiencia se transforma en un mix entre artesanía, arte y cocina. Algo que vale la pena hacer y probar.

Nadia Trarupil (33) no solo es ingeniera comercial, cocinera y empresaria, también es una artesana de las galletas. Su aprendizaje partió en 2018, sobre todo online, con mucho ensayo y error. Después, con más experiencia y dedicación, empezó a enseñar y cuando llegó la pandemia su negocio experimentó un boom. Hoy tiene más de mil alumnos inscritos en sus talleres, provenientes de toda América Latina. En su taller, además, ofrece cortadores de galletas con formas únicas e insumos especializados. Decorar, cuenta, es algo que le ayuda a canalizar todo el estrés. "Siempre, desde chica, he tenido habilidades plásticas. Y desde que estoy en esto me he dado cuenta de que hacer y decorar galletas es una actividad terapéutica. Son como meditación activa. Cuando estoy decorando y el glaseado va cayendo, me voy a mis pensamientos. Ni siquiera pongo música. Es muy entretenido llegar a un resultado así para algo que se va a comer. Es entretenido, pero también ingrato -matiza divertida-, porque después de tanto cariño y esfuerzo, alguien se come todo tu trabajo", finaliza.

📱 @cookiesartchile / 📞 +569 3554 4336

## Mujer Sustentable

En julio continuamos con el módulo 3, *Autocuidado, Salud y Nutrición* de la escuela Mujer Sustentable, donde aprendimos sobre tips y mejores prácticas para levantar proyectos personales y potenciar marcas de manera sustentable. Por otro lado, en el encuentro *Medioambiente y Océanos* transmitido el 30 de junio, nuestros(as) afiliados(as) presenciaron un conversatorio sobre el reciclaje en Chile y el mundo.



## Talleres virtuales y presenciales

Durante junio y julio mantuvimos la entrega de talleres a distancia con kits de costura y tejido sin costo directamente al domicilio de afiliados(as) pensionados(as). Además, retomamos los talleres presenciales en sucursales de Arica, San Antonio, Concepción y Puerto Montt, entre otras.



## Los Héroes en tu Casa

En *Los Héroes en tu Casa* celebramos el Mes del Padre con entretenidos contenidos de cocina y manualidades para que los más pequeños del hogar confeccionaran sus propios regalos. Además, seguimos con la nueva categoría Héroe Protagonista, donde afiliados(as) pensionados(as) nos han estado compartiendo sus distintos talentos culinarios; y en junio realizamos un concurso para los(as) afiliados(as) que ingresaran a nuestra plataforma, donde se sorteó una cena en el restaurant Olivera Pastas y tres libros del chef Tomás Olivera.



## Cercanía con afiliados(as) destaca en Cuenta Pública

Los Héroes realizó su sexta Cuenta Pública de manera presencial y con transmisión vía streaming a todo el país, donde se informó la gestión realizada para dar cumplimiento al propósito social, y se detalló cómo la institución se ha transformado en una plataforma mediante la cual múltiples instituciones entregan valor a sus afiliados(as).

“Hoy cuando un pensionado, un trabajador o una empresa se afilia a Los Héroes, se conecta con múltiples posibilidades (...) con medicina preventiva de primer nivel, con los beneficios de la Ley Sanna gracias a un trabajo con las mutuales. Nuestras empresas afiliadas se conectan con Sence para conocer todos los programas y apoyos estatales para el empleo. De esta manera, la construcción de esta red ha permitido ser un apoyo real y múltiple a nuestros afiliados”, detalló Alejandro Muñoz, gerente general de Los Héroes.

El esfuerzo en pandemia para responder a las necesidades de usuarios y usuarias -además del trabajo por entregar siempre un mejor

servicio ajustado a los requerimientos del Estado-, fueron especialmente reconocidos por la autoridad.

Por su parte, Patricia Soto, Superintendente (s) de Seguridad Social, precisó: “Hoy quiero resaltar una particularidad de Los Héroes que dice relación con su rol como entidad en el ecosistema de la Seguridad Social del país. Estoy hablando, por ejemplo, de la relevancia de la continuidad operacional para el pago de pensiones en nuestro país, de la relevancia de Los Héroes en el pago de subsidios por incapacidad laboral derivado de las licencias médicas”.

La jornada tuvo testimonios de afiliados y afiliadas que constataron la cercanía de Los Héroes con las personas y sus necesidades, algo que caracteriza a la institución; fueron reconocidos beneficiarios y beneficiarias que han sido parte de soluciones; y se destacó la participación de Aurora Ubeira, ganadora de Nuevos Héroes 2021.

## Mercado de bonos sociales

Los Héroes puso con éxito su tercer bono social en la Bolsa de Santiago, hito que marca la reactivación de este mercado luego de 33 meses de estancamiento. La institución se consolida como líder en la cantidad de colocaciones y monto de emisiones sociales, y así da un nuevo impulso a favorecer y fomentar la inclusión financiera de los segmentos más vulnerables, en el marco de su rol social.

“La decisión de optar por esta alternativa tiene que ver con nuestro propósito social, con el impacto social positivo que significa la inclusión financiera, y con las políticas de sustentabilidad que tenemos”, precisó Jorge Oliva, gerente de Administración y Finanzas de Los Héroes. Con esta operación, Los Héroes reafirma su compromiso con una gestión sustentable del negocio, alineada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, contribuyendo al fin de la pobreza; al trabajo decente y crecimiento económico; a la industria, innovación e infraestructura; y a ciudades y comunidades sostenibles.



## Evento Dinosaurios & Dragones Fantásticos

Para las vacaciones de invierno, Los Héroes presentó el evento *Dinosaurios & Dragones Fantásticos* en Estación Mapocho, con descuentos exclusivos para afiliados(as), donde presenciaron más de 30 animatronics a escala real y juegos interactivos.



## +50Emprende: potenciar a emprendedores(as) seniors

+50Emprende es un proyecto que lleva tres años en España y busca potenciar a los emprendedores mayores de 50 años. El concurso, que se realizará por primera vez en Chile, busca generar una comunidad de 300 emprendedores(as) de este segmento con interés en seguir prolongando su vida profesional. Con la participación de Alfredo Kunze, presidente de Los Héroes; Alejandro Muñoz, gerente general de Los Héroes; Evelyn Matthei, alcaldesa de Providencia; Carmen Contreras, gerenta de Emprendimiento de CORFO; Silvia Soto, gerenta de la Corporación

de Desarrollo Productivo de Los Ríos, además de representantes de OBSLATAM, el HUB Providencia, y SeniorLab de la Pontificia Universidad Católica de Chile, se lanzó la convocatoria para que emprendedores(as) mayores de 50 años participen con sus ideas en el concurso.

Durante junio, los interesados se inscribieron en el concurso y presentaron su idea de negocio en el sitio web 50emprende.cl. Los seleccionados participarán de un programa de formación con expertos españoles y nacionales, terminando con 10 proyectos en una gran final en octubre. Para más información visita 50emprende.cl.



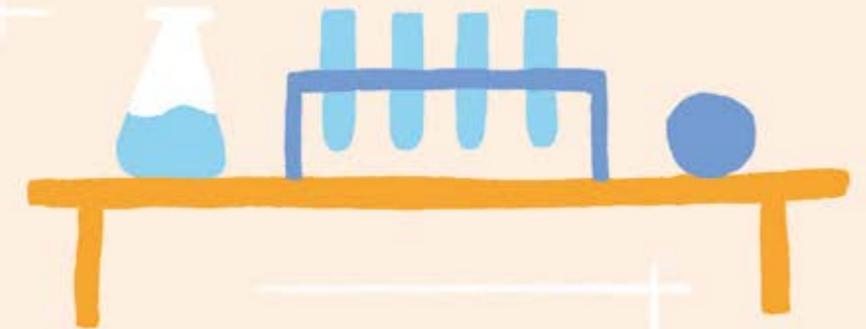


## Calendario de exámenes preventivos desde copago \$0

Prográmate con tus chequeos en 2022 aprovechando este beneficio en nuestra red de convenios de salud.



ILUSTRACIÓN: TOMÁS OLIVOS



- Válido para los centros médicos en convenio a nivel nacional y en las sucursales autorizadas para realizar reembolsos médicos.
- El afiliado(a) debe presentar la orden médica para la realización de los exámenes preventivos desde copago \$0.
- Exámenes preventivos según calendario.

**Julio:** antígeno prostático.

**Agosto y septiembre:** electrocardiograma.

**Octubre, noviembre y diciembre:** glucosa en sangre, hemograma, mamografía, ecografía mamaria y PAP.



Beneficio aplica para exámenes de laboratorio desde copago \$0 según calendario del año 2022: perfil lipídico, perfil bioquímico, antígeno prostático, glucosa en sangre, electrocardiograma, hemograma, mamografía, ecografía mamaria y papanicolau en Centros Médicos en convenio Red Salud Los Héroes y realizadas con sistema previsional 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 afiliado o beneficiario 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](http://www.suseso.cl)).

# Descuentos Día del Niño y la Niña

En tiendas presenciales, beneficios válidos presentando tu cédula de identidad. En tiendas online, beneficios válidos descargando el cupón en [beneficios.losheroes.cl](https://beneficios.losheroes.cl).



## CONVENIOS ONLINE

**KIDZANIA** / 20% de descuento en entradas a través de la web / [santiago.kidzania.com](https://santiago.kidzania.com)

**KAMBALACHE KIDS STORE** / 15% de descuento en toda tienda online / [kambalache.cl](https://kambalache.cl)

## CONVENIOS PRESENCIALES

**CONEPARK** / Recarga especial con doble diversión, recarga tu tarjeta Coney con \$15.000 y te regalamos el doble para jugar con \$30.000 / Espacio Urbano Los Andes / Mall Paseo Ross / Patio Outlet La Fábrica / Patio Outlet Maipú / Mall Paseo Colina / Mall Paseo La Portada / Mall Paseo Quilpué / [conepark.cl](https://conepark.cl)

**CONEPJUMP** / 20% de descuento en entradas / Mall Arauco Maipú / Mall Plaza Alameda / Mall Plaza Calama / Arauco San Antonio / Patio Outlet La Fábrica / Mall Plaza Vespucio / Midmall Outlet Maipú / Mall Vivo Los Trapenses / Patio Outlet La Florida / Mall Vivo Coquimbo / [yukids.cl/coneyjump](https://yukids.cl/coneyjump)

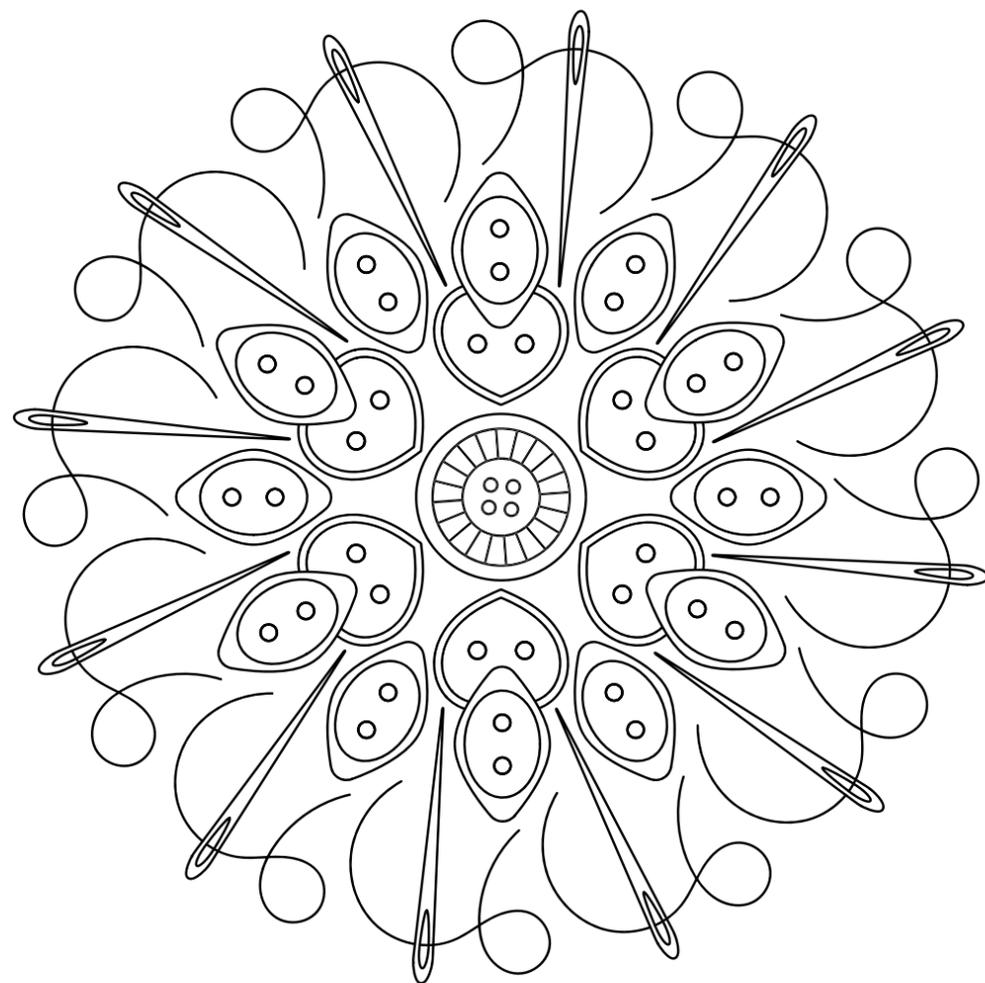
**YUKIDS** / 20% de descuento en entradas / Mall Plaza Sur / Mall Plaza Copiapó / Mall Plaza Alameda / Mall Paseo Quilín / Mall Plaza Tobalaba / Mall Plaza Calama / Mall Plaza Vespucio / Mall Vivo Los Trapenses / [yukids.cl/yukids](https://yukids.cl/yukids)

**KIDZANIA** / 20% de descuento en entradas presencial / Vida Parque, Las Condes / [santiago.kidzania.com](https://santiago.kidzania.com)



Beneficios exclusivos para afiliado(a) a Los Héroes. Vigencia hasta el 31 de agosto de 2022. 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. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Conoce más información en [losheroes.cl](https://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](https://www.suseso.cl)).

# Colores y manualidades



## 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 • Consuelo Kehr / **DISEÑO** Christopher Cea • Nicolás Díaz / **ILUSTRACIÓN** Tomás Olivos • Christopher Cea • Daniel Torres / **CORRECCIÓN DE TEXTOS** Moisés Venegas / **PODCAST** Antonio Blondel • Macarena Fernández / **IMPRENTA** Quilicura Impresores / **CONTACTO** [revistaheroes@losheroes.cl](mailto:revistaheroes@losheroes.cl) / [losheroes.cl](http://losheroes.cl)



## SEGURO HOGAR LOS HÉROES QUEREMOS SER UN APOYO SIEMPRE

Nos preocupamos por **tu tranquilidad**, ofreciendo protección por daños provocados por incendio y asistencia a tu hogar.

**Costo del seguro mensual \$5.114\* (UF 0,1544)**

### Incendio

Se indemnizará por daños provocados por un incendio, pagando el capital asegurado al beneficiario **\$3.971.999\* Aprox. (120 UF).**

### Retiro de escombros y traslado de muebles

Se indemnizará por retiro de escombros por daños provocados por un incendio **\$33.100\* Aprox. (1 UF).**

### Demoliciones

**\$33.100\* Aprox. (1 UF).**

### Asistencia hogar

Electricidad, Cerrajería, Plomería, Vidriería, entre otros.

(\*Valor referencial UF al día 01.07.2022 \$33.099,99)

Para más información sobre el seguro ingresa a [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

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



**sura**  
SEGUROS

Que bueno  
es estar  
cerca.

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

Seguridad Social • Inclusión Financiera • Beneficios

\*El riesgo de este seguro es cubierto por la compañía Seguros Generales Suramericana S.A.

El detalle de las condiciones de este seguro se encuentra en la siguiente póliza: Incendio, Demoliciones y Retiro de escombros y traslado de muebles, asistencia hogar. Seguro de Incendio sujeto a condicionado General POL 120130911 y a la cláusula adicional CAD 120131795, ambos debidamente depositadas en la CMF bajo dicho código. La presente información solo representa un resumen de las coberturas, condiciones y limitaciones, el detalle de las condiciones, términos y exclusiones se encuentran en las condiciones generales antes mencionadas y en las condiciones particulares de la Póliza, que se encuentran a su disposición en nuestras sucursales. Se deja constancia que Caja Los Héroes no comercializa ni intermedia seguros. Los labores de promoción se encuentran amparadas 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. Para obtener mayor información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, dirígete a la sucursal más cercana o ingresa a [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl). Vigencia de póliza colectiva desde el 01-01-2020 hasta 31-12-2022. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

**¡AFILIADOS/AS PENSIONADOS/AS!**  
**TENEMOS UN BENEFICIO**  
**EXCLUSIVO PARA USTED**

El **invierno** se pasa mejor con este beneficio.



LE DEVOLVEMOS HASTA EL  
**50%**  
DCTO.

DE SUS COMPRAS DE **PARAFINA** EN  
CUALQUIER ESTACIÓN DE SERVICIO PAGANDO CON  
SU TARJETA FÍSICA CUENTA LOS HÉROES PREPAGO.

**TOPE DE \$20.000 POR MES.**

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

**PENSIONADOS**  
➤ 600 222 99 99



**CUENTA**  
**LOS HEROES**  
PREPAGO

Descargue  
su APP  
gratis aquí



Que bueno  
es estar  
cerca.