Héroes

LA REVISTA DE **LOS HÉROES** · CAJA DE COMPENSACIÓN



ENTREVISTA A KIRA HUBERMAN, PERIODISTA Y ENTRENADORA:

“Marzo es una oportunidad para sembrar energía”

REPORTAJE:
7 consejos para la vida post vacaciones

NUESTRO HÉROE: Nelly Bustos, pionera en huertos escolares

Nº2 / 2025

Nelly

Nelly Bustos es responsable de las investigaciones asociadas a los entornos alimentarios escolares del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. Ha liderado proyectos en Junaeb, el Ministerio de Desarrollo Social y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), donde se ha dedicado a intervenir comunidades mediante la investigación, el diseño, la implementación y la evaluación de planes para entornos alimentarios saludables. Nelly es, además, una de las principales promotoras de los huertos escolares como herramienta pedagógica, impactando positivamente a miles de estudiantes y a sus familias.

A pesar de que el formato más conocido de esta carrera es el área clínica, la nutricionista Nelly Bustos decidió tomar otro camino. "Mis primeros trabajos fueron llevar la atención primaria a las comunidades. Ahí me di cuenta de que había un área muy interesante, sacar la nutrición desde los consultorios hacia el territorio", recuerda. Eso sí, había que hacerlo con estrategias distintas. "Los primeros 10 años de mi carrera fueron solo de terreno. Muy poca gente trabaja en educación alimentaria nutricional, es lento, no es llegar y entrar. Hay un trabajo previo en donde se afiatan las confianzas", dice Nelly. "Por ejemplo, si se va a hacer una intervención en las zonas rurales, deben respetar toda la cultura y la identidad de ese territorio, que es muy distinto a lo urbano", continúa. Su primer trabajo como líder fue elaborar un modelo de quiosco saludable. Luego redactó materiales educativos, trabajando de la mano con establecimientos educacionales. "Noté que habían otros espacios dentro de la escuela que eran importantes de abordar para tener aprendizajes significativos e inclusivos. Esos fueron los huertos", relata. "Era una oportunidad sobre todo en escuelas vulnerables, para adquirir conocimientos en alimentación, pero también en asignaturas. Hicimos un diagnóstico, grupos focales con docentes y niños en varias zonas rurales y urbanas. Trabajamos con algunos profesores de agronomía, como Cecilia Baginsky, Gabriela Lankin y Ricardo Pertuzé", cuenta. Si bien algunos de los colegios tenían patio y otros no, eso no fue un impedimento, hicieron huertos verticales, otros en tubos de PVC, o en cajones sobre el cemento. "Hoy cada profesor puede enseñar distintas asignaturas a través del huerto", dice Nelly. Y reflexiona: "Los niños cada día tienen menos contacto con la tierra. El ir a comprar un alimento es ir al supermercado. A veces, los padres que no van ni siquiera a la feria, no saben de estacionalidad, no saben todo lo que demora una lechuga, una acelga, una fruta para formarse y ser cosechada. Un niño una vez me dijo: 'Tía, si yo hubiese sabido todo lo que se demora la frutilla en crecer, yo no boto ninguna'. Entonces, ahí te das cuenta de que este lazo con la alimentación fresca y natural tiene que ir desde la tierra hasta el plato. Me emociona ver que, haciendo cosas tan pequeñas, los cambios pueden ser tan grandes. Me gratifica el cariño de la gente, más que el paper o el libro, porque me siento querida. Esto es algo tangible, es algo operativo, algo que la gente usa", finaliza. LH

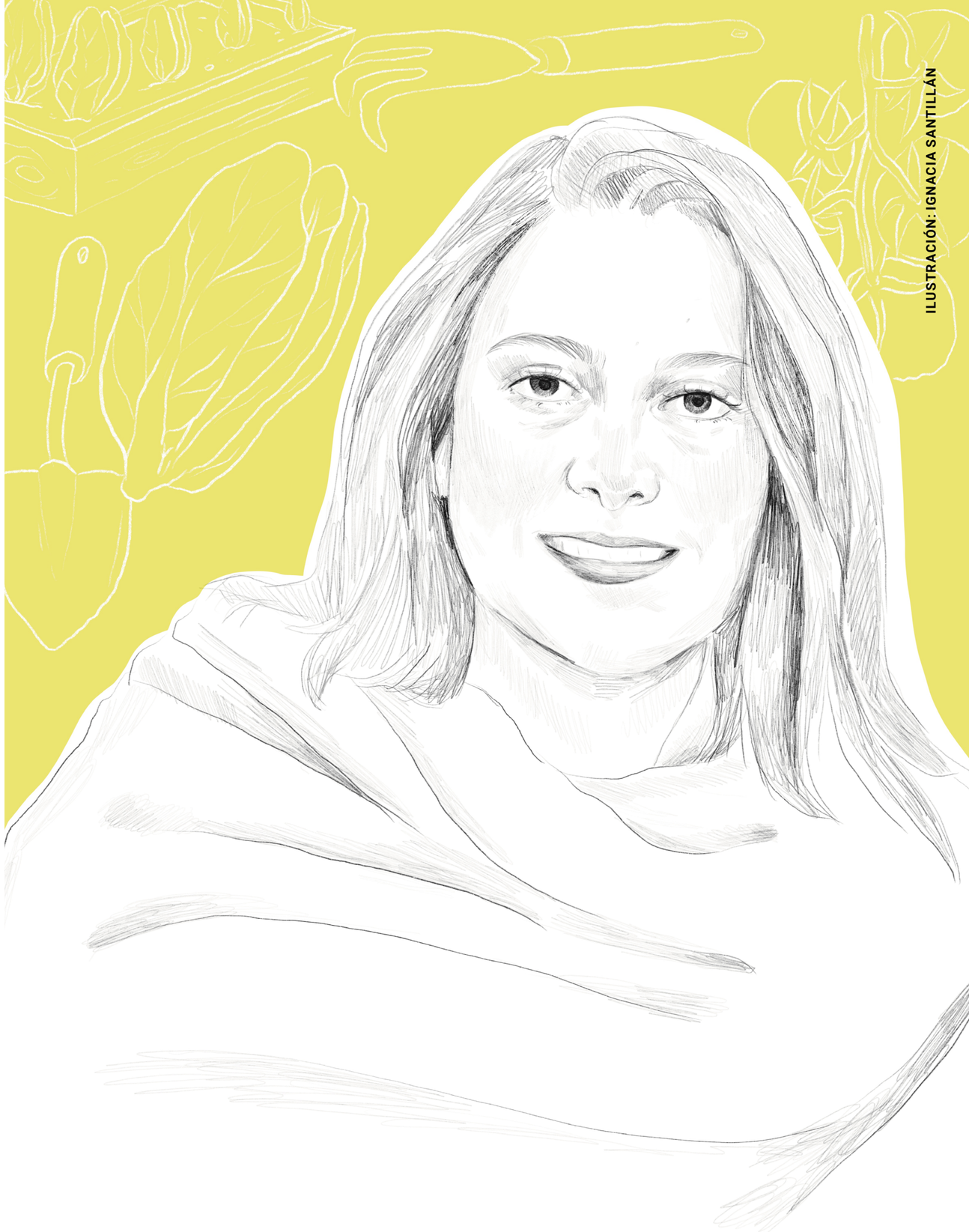


ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

BENEFICIOS

Talleres

Este mes continuaremos con los talleres para pensionados(as) en 34 sucursales a lo largo del país. A través de diversas actividades manuales, los(as) participantes(as) fortalecerán su relación con sus pares, fomentarán el trabajo en equipo y disfrutarán de momentos de recreación.



EVENTOS

Festival ÑAM

Los Héroes formará parte del Festival Ñam, que se llevará a cabo el 28, 29 y 30 de marzo en el Parque Alberto Hurtado. Nuestros(as) afiliados(as) disfrutarán de un 20% de descuento en la compra de entradas y vivirán una jornada única llena de sabores, cultura e innovación gastronómica. ¡No te lo puedes perder!



SALUD

FALP-Los Héroes

Continuamos nuestra ruta junto a FALP y sus clínicas móviles, y durante marzo estaremos recorriendo comunas de las regiones Metropolitana, Maule, Ñuble y Biobío. Nuestras afiliadas de estas zonas podrán realizar una mamografía sin costo, con previa inscripción a través de la sucursal de la ciudad de paso. Para más información sobre fechas y comunas, visita losheroes.cl.



BENEFICIOS

Paseos

Durante marzo, contaremos con nuevos paseos desde:

- Sucursal Iquique a La Huayca
- Sucursal Concepción a Quillón
- Sucursal Quilicura y Conchalí a Pomaire
- Sucursal La Serena a Tongoy-Guanaqueros

Las inscripciones están abiertas en nuestras sucursales, y cada afiliado(a) podrá asistir junto a un(a) acompañante para disfrutar de un día lleno de actividades, con desayuno, almuerzo, once y traslado incluido. ¡Una experiencia única para compartir y descubrir nuevos lugares!



LOS HEROES
VIVIR CON GANAS



¡Vamos al cine!

Disfrute de lo mejor en pantalla grande.

cineplanet® A solo $2.490 c/u

cinépolis A solo $2.490 c/u

CINEMARK A solo $2.900 c/u

¿Cómo accedo?

- Ingrese a **losheroes.cl** y busque el beneficio **Cines**.
- Para hacer efectivo el descuento debe ingresar, sin puntos ni guión, **su RUT de Afiliado/a a Los Héroes en Código Promocional.**

Conozca más de estos beneficios en **losheroes.cl**

PENSIONADOS
600 222 99 99

Súmese a *nuestras redes sociales* y entérese de nuestros beneficios.

Entradas válidas en salas 2D. No válido 3d, 4dx, Plus, Imax y Premium. Beneficio sujeto a restricciones de distribuidor. Para más información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a www.losheroes.cl, o a través del call center. 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. Vigencia: hasta el 31 de diciembre de 2025. Validez de las entradas sujeta a vigencia de cada cadena de Cine, la que se encuentra indicada en el voucher de la entrada. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

Kira Huberman, periodista, entrenadora y fundadora de Flowback Fitness:

“Marzo es una oportunidad para sembrar energía”

Por: Consuelo Kehr
Fotografía: Felipe Díaz



Desde pequeña, Kira Huberman ha mantenido una vida ligada al bienestar, con alimentación saludable y prácticas corporales como gimnasia rítmica, artes marciales, danza y yoga. Cuando quiso dedicarse de lleno a la promoción de la vida sana, se certificó como entrenadora funcional, mobility, flow, alimentación anti-aging (antienvejecimiento) y neurociencia. Todo lo anterior, acompañado con su profunda conexión con la naturaleza y su pasión de periodista por comunicar. Junto a su marido, Jimmy Lavín, fundaron Flowback Fitness, un espacio de actividad física que promete reconexión con el cuerpo, las emociones, la autoconfianza y lo natural. Embarazada de su segundo hijo, entrega su visión sobre el ejercicio, la salud mental, el equilibrio emocional y la vida sana en torno al hogar.

¿Cómo comenzó tu camino con la vida saludable?

Tuve mucha suerte. Me crié con una mamá que desde mi infancia me entregó una vida saludable. Cuando iba al colegio y todos mis amigos llevaban papas fritas, dulces o pan de colación, yo era la única que llevaba mandarinas, tomatitos cherry u otras frutas. Al principio, era un poco frustrante, me preguntaba por qué comía distinto. Después, con el tiempo, empecé a agradecer y a entender que hay muchas cosas que nos rodean que normalizamos, pero que nos están enfermando día a día. A veces llevamos una vida con un estrés altísimo porque vamos en contra de nuestra naturaleza humana: somos sedentarios durante 8 horas al día y comemos comida que no es natural. Entonces, cuando estuve consciente de lo que estaba pasando en nuestra sociedad, decidí empezar a compartir mi estilo de vida.

¿Cómo fue cuando decidiste dedicarte en un 100% a difundir un estilo de vida saludable para los demás?

No todo surge gracias a algo maravilloso, a veces se debe a problemas. Cuando conocí a Jimmy, mi marido, él estaba con un problema físico muy grave, una hernia discal en la espalda baja que lo tenía prácticamente sin poder caminar, tomando remedios todos los días para ir a trabajar. Lo querían operar de la espalda y él tenía mucho miedo. Le dije: "¿Sabes qué? Veámoslo a través del mundo del movimiento. Incursionemos y veamos cómo te va". Empezamos a hacer eso y se empezó a sanar. Nos dedicamos a aprender diferentes metodologías, diversas áreas del yoga, del pilates, de la danza, del capoeira, de las artes marciales. Y así creamos nuestra propia metodología de entrenamiento, que se basa en recuperar a las personas de sus lesiones y que puedan volver a tener un cuerpo joven, ágil, que se empiecen a olvidar del dolor.



¿De qué se trata Flowback fitness?

Es un sistema de entrenamiento que tiene todos los tipos de movimientos acorde a nuestra naturaleza. Hay cuatro tipos de estímulos que un ser humano necesita para tener un cuerpo saludable. Movilidad, que se basa principalmente en ampliar el rango de movimiento de las articulaciones y rejuvenecer el cuerpo. Flow, clases más desafiantes para el cuerpo y el cerebro, con la coordinación que necesita de una mente en el presente. También tenemos clases de fuerza con mancuernas, porque en la vida natural sí nos tocaría levantar pesos, a lo mejor levantar un tronco, prender fuego, armar tu casa. La masa muscular también beneficia muchos procesos, como que no haya desgaste articular o mejorar la salud de nuestra memoria. Y, por último, las clases de HIIT, de estímulo cardiovascular, con el objetivo de liberar las emociones y todo lo que vamos guardando al estar sentados todo el tiempo.

¿Cómo relacionas todo esto con la emocionalidad?

El cuerpo es el contenedor de nuestra alma, de nuestro espíritu, de nuestros pensamientos. También es un contenedor de emociones: si no se mueve, las vamos acumulando. Entonces, relacionamos mucho lo que es el movimiento con las emociones a liberar. Hay movimientos que tienen que ver con poner límite, con liberar la pena, con liberar la rabia, el estrés, con liberar la angustia, con soltar el miedo, con un montón de cosas. Nosotros adquirimos todo como una esponja, y necesitamos de todos estos estímulos para tener un cuerpo que sea un compañero. Y por eso esto es una gran terapia, en el fondo.

También, en tus redes sociales hablas de la autoconfianza.

Sí, trabajamos mucho lo que es la autoconfianza a través del movimiento, porque el cuerpo es nuestra herramienta para desempeñarnos en muchos aspectos y también para reconocer nuestro mundo interior. Cuando confiamos en nuestro cuerpo, confiamos en nuestras capacidades para hacer de todo en la vida, no solo correr o saltar. Hoy tenemos una sociedad que nos limita mucho en nuestra forma de pensar, todo el tiempo nos estamos apocando, pensamos que no somos capaces de una cosa o de la otra, porque nuestra autoestima está muy mermada. Entonces, cuando nos enfrentamos a desafíos y somos capaces de llevarlos a cabo, nuestra autoestima se reafirma. Mucha gente llega muy frustrada con su estilo de vida porque no se han dado la oportunidad de confiar en sí mismos y tomar nuevas decisiones. Cuando se enfrentan a un nuevo desafío, se atreven a cambiar de trabajo, a decir que "no", a poner límites.

¿Qué pasa con la autoconfianza en los adultos mayores?

Los adultos mayores, principalmente, tienen el temor de la dependencia y de no ser autovalentes. Entonces, comienzan a vivir desde el recuerdo y eso los hace tener una actitud psico-comportamental donde la cabeza comienza a irse hacia adelante, los hombros también, el pecho hacia adentro, se encorva la espalda y la pelvis se va hacia adelante. Es bueno que hagan movimientos de apertura de pecho, de rotar los hombros hacia atrás, levantar la cabeza, sentarse derechos en una silla y nunca dejar de moverse, porque el movimiento va a permitir tener buena musculatura, una buena postura y eso va a incidir absolutamente en su mundo emocional. Así, incluso podrían comenzar a emprender con algo que a ellos siempre les apasionó. Hay adultos mayores que trabajaron toda su vida para ganar el dinero que necesitaban, pero nunca cumplieron sus sueños de realizar lo que tenían ganas. Para esos sueños, como por ejemplo tejer, pintar, este es el momento de empezar. Creo que es una edad perfecta, de esa manera también se aumenta la autoconfianza.

"El cuerpo es el contenedor de nuestra alma, de nuestro espíritu, de nuestros pensamientos. También es un contenedor de emociones: si no se mueve, las vamos acumulando".



¿Cómo podemos seguir el camino de la vida saludable junto a nuestros hijos?

Somos mamíferos, lo que mejor sabemos hacer es imitar. Ese es uno de nuestros superpoderes, digamos. Cuando vemos malos hábitos en nuestros padres, que fuman, que toman, que se llevan mal… son hábitos que solemos imitar después, a medida que vamos creciendo. Cuando en nuestro núcleo tenemos buenos hábitos, invitamos a nuestros hijos a cocinar cosas saludables, o nos ven haciendo deporte, no les queda otra que seguir el ritmo de vida e imitar lo que estamos haciendo familiarmente. Si lo hacemos en conjunto, además, los niños se sienten muy incluidos. Creo que, para tener un núcleo fuerte, sin que se desmembre la familia, hay que tener una actividad en conjunto y ojalá que no sea solo ver películas o salir a comer, sino que sea una actividad real.

¿Para la salud mental y física, qué tan importante consideras que es el hogar?

Creo que el hogar y el orden sí cumplen un rol fundamental en nuestro bienestar. Mi visión del hogar es que, primero que todo, tiene que ser un lugar ordenado. Cuando uno tiene orden a su alrededor, tiene paz en la mente. También, creo que es muy importante siempre ir limpiando y eliminando lo que no se utiliza. Tener los rincones limpios, no acumular. Si no, no me hago un espacio para mí, para entrenar o para trabajar tranquila. Todos los espacios deben estar bien cuidados, porque cada uno representa un área de la vida. Sobre todo para las personas que trabajan dentro de la casa, es tremendamente importante tener un lugar que se vincule a eso.

¿Qué tan relevante es, además, la emocionalidad dentro del hogar?

Otro pilar que considero fundamental es el reconocer tu mundo emocional. ¿Qué estoy sintiendo? ¿En qué parte de mi cuerpo siento lo que siento? ¿Cómo puedo liberar lo que estoy sintiendo? Tenemos que dejar de pensar que expresar nuestras emociones es algo negativo, algo de lo que nos tenemos que avergonzar. Finalmente, si no lo hacemos, el cuerpo se hace cargo de aquello que no ha sido capaz de soltar. Creo que la comunicación entre las personas de la familia es clave para sentirse en confianza de expresar lo que uno tenga que decir. Es absolutamente necesario poder hablarlo todo, sin vergüenza y sin sentirse juzgados por los demás. Porque si no, empezamos a tener conflictos de relación con la mamá, con el papá, con la persona de apego, y eso genera muchos problemas de desconfianza en la vida.

¿Cómo podemos lidiar con el estrés de marzo?

Creo que una de las cosas más importantes para tener una buena salud mental y emocional es prever las cosas que vienen y tener un orden en lo económico, en los horarios, en muchos ámbitos. Todos los años de nuestra vida llega un marzo. Sabemos que va a venir. Por lo tanto, marzo no nos debería pillar de sorpresa. Ojalá desde diciembre empezar a programar los gastos, por ejemplo. A mí me gusta mucho a principio de año hacer un trabajo que se llama “vision board”, un tablero de visión, donde tengo mi foco del año: qué es lo que quiero hacer, qué es lo que quiero experimentar, qué es lo que quiero resolver. Y esas cosas dan el foco para saber hacia dónde vas a dirigir tu energía. Es un mes muy bueno. Más que verlo como un estrés, marzo es una oportunidad para sembrar la energía de todo el año. **LH**

“Creo que el hogar y el orden cumplen un rol fundamental en nuestro bienestar. Cuando uno tiene orden a su alrededor, tiene paz en la mente”.



Reconectar con los espacios:

Hogar, dulce hogar

Por: Antonia Cordero



Se acabaron las vacaciones y hay que volver a la casa. ¿Cómo sentirse a gusto de vuelta en ese espacio? Según la organización británica Mental Health Foundation, construir un hogar cómodo y acogedor para todos los integrantes de la familia tiene impactos positivos en la salud mental y en las relaciones familiares. En este Vida Sana, revisaremos de qué preocuparnos cuando llegamos de las vacaciones, para que nuestra casa se sienta como un espacio de relajo, de conexión y de bienestar durante todo el año.

¡Qué rico llegar a la casa! ¿O no? El hogar es el escenario donde transcurre una gran porción de nuestra vida personal y familiar y, por lo mismo, tiene un impacto en nuestra salud mental y emocional. Según los expertos, cómo nos sentimos cuando llegamos a casa después de las vacaciones, puede ser un buen indicador de si es necesario hacer algunos ajustes en el espacio para estar más a gusto.

"Es importante entender que la casa, más allá de cómo esté decorada, es un lugar muy íntimo que debiera sentirse como un templo. Es donde uno se refugia después de un día de trabajo, donde se comparte con los seres queridos, un espacio de seguridad para los niños, etc.", dice la decoradora y socia fundadora de @estudiombl, Macarena Acuña, y agrega: "Volver a la casa después de las vacaciones es una buena oportunidad para pensar si este bienestar que me debería generar mi casa está presente. ¿En qué espacios sí? ¿En cuáles no? Es un buen momento para tener una mirada fresca y acomodar lo que me hace ruido".

¿Y por qué es importante sentirnos bien en nuestra casa? Un estudio internacional realizado por el *Happiness Research Institute*, un grupo de expertos con sede en Dinamarca, demostró que el 73% de las personas que se sienten felices en sus hogares también se sienten felices con su vida en general. El estudio también arrojó que cómo nos sentimos en nuestras casas impacta en el bienestar general mucho más que otros factores como los ingresos; el trabajo; si estamos jubilados, solteros o casados.

Con varios años dedicada a la decoración y hoy una referente en el mundo del interiorismo, la ingeniera comercial y autora del libro *Se vive la casa* (Enhorabuena Editorial, 2024), Sol Echevarría, dice: "La idea es que tu casa sea tu mejor aliado. Por eso yo soy de las personas que insiste mucho en que tenemos que crear nuestro propio estilo, nuestra propia dinámica, nuestra propia forma de que la casa funcione y se vea bien para nosotros. No sirve de nada que la casa se vea bonita para otros, pero que los que viven ahí no la disfruten", dice.

Por eso, el enfoque al volver a nuestra casa después de las vacaciones debería ser preguntarnos: ¿cómo me siento en este espacio? ¿Hay algo que podría cambiar, ordenar, mover para que se sienta mejor? Por ejemplo, piensa en cómo entras a tu casa. "Siempre digo que la entrada a tu casa te tiene que recibir con los brazos abiertos. Un macetero con una plantita, una mesa o una repisa donde dejar las cosas, un colgador para la cartera o la mochila, un canasto para dejar los zapatos. Piensa qué es lo que haces cuando llegas a la casa y acomódala en torno a eso, para evitar dejar todo tirado en el sofá del living o la mesa del comedor", aconseja Sol. Un proyecto así puede ayudarnos a pensar en cómo vivimos el resto de los espacios y guiar nuestro camino hacia una casa más auténtica, cómoda y acogedora.

Casa ordenada, mente ordenada

Hace algunos años, Marie Kondo, la gurú japonesa del orden, se convirtió en toda una celebridad gracias a su método de organización "KonMari", el que se basa en un principio único: conservar lo que te da alegría. En vez de elegir qué desechar, Kondo propone decidir qué conservar (el resto se va). El método promete no solo una casa ordenada sino también una mente más tranquila. "Cuando ordenas tu casa, también ordenas tus asuntos y tu pasado", explica Kondo en su libro *La magia del orden*, publicado en 2014.

Y su afirmación tiene base científica. Un estudio del *Journal of Environmental Psychology* demostró que "el desorden puede disminuir la sensación de bienestar, felicidad y la seguridad que una persona obtiene de estar en sus espacios personales". Incluso se ha estudiado cómo un entorno desordenado puede inducir problemas de memoria, malos hábitos alimentarios, una mayor probabilidad de desarrollar trastornos del estado de ánimo y un menor control de los impulsos.

Aunque el desorden ocasional no es el fin del mundo, el psicólogo de Grupo Bambú, Felipe Zamorano, dice que "mantener una casa ordenada no es solo una cuestión estética, sino que puede influir positivamente en el bienestar psicológico, ya que aporta a la disminución del estrés y la ansiedad. Además, al ordenar, tomamos decisiones sobre qué mantener y qué descartar, lo que fortalece la sensación de control sobre nuestra vida cotidiana".

Una casa ordenada también favorece el descanso y la relajación, algo clave después de las vacaciones. "Dormir o relajarse en un lugar ordenado suele ser más sencillo que en un entorno desorganizado y caótico. Una habitación libre de objetos innecesarios y acumulaciones ayuda a conciliar el sueño y a despertar con mayor tranquilidad", agrega el especialista.

En términos prácticos, para empezar a ordenar el hogar lo primero es planificar: definir qué hacer primero y cómo. Puedes partir con algo pequeño, como ordenar los zapatos del clóset, o algún cajón de la cocina. La recomendación es sacar todas las cosas y agruparlas en montones de "desechar", "donar" o "guardar" para que sea más fácil elegir qué se queda y qué no.

"Desde abrir una despensa y que tengas todas las cosas en cajas, hay que pensar en cambios que hagan más fácil ordenar, sacar todo para limpiar, etc. Las cajas que tienen un look metálico ayudan un montón. Uno, porque estéticamente funcionan muy bien. Dos, porque son evidentemente prácticas y ayudan a mantener el orden al permitirnos ver qué hay adentro", aconseja Macarena Acuña.

Mantener una rutina también es clave para que el orden sea constante. Por ejemplo, haz tu cama todos los días, lleva los vasos y tazas a la cocina, lava los platos antes de acostarte, etc. Pequeñas acciones diarias harán más sencilla la tarea a largo plazo. "Esto, además, puede estimular hábitos de autocuidado y disciplina. Mantener el orden requiere constancia y dedicación, lo que puede transferirse a otros ámbitos, como la alimentación, el ejercicio o la gestión del tiempo", dice el psicólogo Felipe Zamorano.

Cada cosa tiene su lugar. Y, si todo el grupo familiar sabe cuál es, las tareas domésticas también se harán más sencillas y colaborativas. ¡Manos a la obra! **LH**





Rosa Fuentes, fundadora de un club de adultos mayores y afiliada a Los Héroes, sucursal La Florida:



FOTOGRAFÍA: FELIPE DÍAZ

“A mis 69 años, tengo la energía de 30”

“Conocí a una ejecutiva de la sucursal de La Florida, y le conté lo de mi club. Me presentó al agente y han ido para allá en varias oportunidades, eso para mí y para las socias fue un distintivo muy especial. Aquí el ambiente es muy familiar, me encanta”.

Rosa Fuentes tiene 69 años y durante su vida laboral trabajó en una empresa de prendas de vestir y luego fue administradora de un restaurant. “En la primera empresa conocí a mi marido, con quien tengo dos hijos y cinco nietos”, comenta, entre los que figura Ignacia, de 12, destacada deportista de alto rendimiento en skateboard. Por otro lado, asegura que el cuidado de los adultos mayores siempre ha sido su pasión. “Cuando me retiré empecé a dedicarme a eso, a cuidarlos a domicilio”, relata.

Además, Rosa es la fundadora de un club de adultos mayores de su vecindario. “Lo inicié cuando aún vivía mi madre. Yo la veía que siempre tenía que llevar cuotas o tortas a las actividades, siendo pensionada. Entonces decidí fundar mi propio club, con voluntarias más jóvenes. Nos pusimos a pedir ayuda, conseguimos un club deportivo para nuestros eventos”, recuerda. Actualmente hay 30 adultas mayores que asisten al club, donde viven juntas momentos de esparcimiento, reuniéndose todos los viernes para jugar lota, celebrar los cumpleaños, días de la madre y de los enamorados, entre otros. Pero, además, todas están afiliadas a Los Héroes.

“Conocí a una ejecutiva de la sucursal de La Florida, y le conté lo de mi club. Me presentó al agente y han ido para allá en varias oportunidades, eso para mí y para las socias fue un distintivo muy especial. Aquí, en la sucursal el ambiente es muy familiar, me encanta. He estado en otras cajas y nunca vi lo que se ve aquí”, dice Rosa. Como afiliada, comenta que ha tenido grandes beneficios en el kinesiólogo para tratar una fractura de rótula, y que, además, participará de talleres de emprendimiento para poner su propio negocio de helados.

“A mis 69 años, siento que tengo la energía de 30. Hago mil cosas y estoy feliz”, asegura Rosa. Energía comprobable, pues incluso formó parte del elenco de una película estrenada en 2024. “Cuando estuve enferma, mis socias me decían que echaban de menos mi energía. Y creo que mientras no me sienta vieja, no voy a envejecer”, finaliza. LH

Un buen retorno:

7 consejos para la vida post vacaciones

Por: Antonia Cordero



Volver a la rutina puede ser algo difícil. En algunas personas, cambiar las horas de relajo y diversión por el trabajo, estudio y tareas domésticas, genera emociones de tristeza o irritabilidad que dificultan la adaptación a la vida cotidiana. Conocido como "síndrome postvacacional", este estado se puede aplacar siguiendo algunas recomendaciones prácticas de expertos. Aquí te contamos algunas de ellas.

Según PsychologyToday.com, el mayor portal de psicoterapia del mundo, escrito por expertos e investigadores del campo de la psicología, "no es raro sentirse estresado después de unas vacaciones o un fin de semana largo". La explicación tiene dos partes. Por un lado, el estado transitorio conocido como "síndrome postvacacional" está marcado por cambios químicos que ocurren en nuestro cerebro al regresar de las vacaciones, y por otro, volver a la rutina requiere de cierto esfuerzo físico para adecuarse a los nuevos horarios, ritmos y responsabilidades.

Cuando nos vamos de viaje y volvemos, nuestro cerebro hace su propio recorrido. Los niveles de adrenalina aumentan a medida que nos preparamos para las vacaciones y nos emocionamos por la partida. Cuando por fin nos vamos, el cuerpo tarda unos días en relajarse y regular los niveles de esta hormona. A la vuelta pasa algo similar. Frente al cambio inevitable, nuevamente aumentan los niveles de adrenalina, los que pueden demorar algunos días en volver a sus rangos normales.

Sumado a esto, la dopamina (neurotransmisor que recibe el nombre de "hormona del placer", porque incrementa nuestros sentimientos de satisfacción y motivación), aumenta cuando nos vamos de vacaciones, porque hacemos cosas nuevas, nos divertimos y realizamos actividades al aire libre. Al volver a nuestra vida cotidiana, desciende y lo notamos. "Después de las vacaciones es común experimentar diversas emociones. Algunas personas pueden sentir nostalgia por el tiempo de descanso, frustración por retomar responsabilidades, ansiedad ante la carga laboral pendiente que quedó antes de habernos ido", dice Francisca Cornejo, psicóloga laboral y coach profesional ejecutivo.
Sin duda, cambiar de aire y hacer cosas nuevas es bueno para la mente y el cuerpo, pero la distancia de nuestros hogares y rutinas también nos hace reevaluar la vida cotidiana. Comparamos cómo nos sentimos en vacaciones —tranquilos y relajados— con cómo nos sentimos en nuestra rutina habitual de trabajo/casa —estresados y cansados—, y eso puede llevar a un estado de ánimo bajo o incluso a dolores físicos al regreso.
"El síndrome postvacacional puede manifestarse en síntomas como cansancio generalizado, falta de concentración, dificultad para descansar, dolores de cabeza y tensión muscular. Estos síntomas suelen ser transitorios y forman parte del proceso natural de adaptación a las responsabilidades", señala la experta. Por suerte, implementar algunas recomendaciones prácticas pueden ayudarnos a facilitar esta transición. Aquí te enumeramos algunas de ellas.

1. Empezar de a poco

La primera clave para un buen retorno es tomarse la vuelta a la rutina con calma y evitar hacer cambios bruscos. "Si llegamos el domingo de vacaciones y hemos estado con horarios y hábitos muy distintos a los que tendrá la entrada a clases o el regreso al trabajo el lunes, será más difícil adecuarse", explica Mónica López, @psicologamonicalopez en Instagram, especialista en felicidad y terapeuta familiar.

Por este motivo, retomar algunas rutinas al menos una semana antes del regreso al trabajo, colegio o universidad puede ayudar a una transición más amable y menos estresante. "Levantarte y acostarte más temprano, por ejemplo, o incorporar pequeñas responsabilidades de manera progresiva, son cosas que pueden ayudar a que tu cuerpo y mente se adapten de forma más natural al retorno, evitando que el cambio se sienta abrupto o muy abrumador", dice la psicóloga laboral, Francisca Cornejo.

2. Partir con una lista de pendientes

Volver al trabajo después de semanas de desconexión, sin correos, notificaciones, ni reuniones, es difícil para todos. El primer paso: asumirlo. “Reconocer que es natural que la productividad sea menor y sentir emociones intensas como parte del proceso de adaptación. Recordar que la transición puede llevar tiempo y aceptar este cambio sin presionarte te ayudará a tener un regreso más fluido y equilibrado”, afirma Cornejo.

Un consejo práctico para ordenar las ideas y lidiar con los pendientes, es tomar lápiz y papel y escribir todo lo que quieres lograr en tus primeros días o semanas de vuelta en el trabajo. Al anotarlos, nos quitamos la presión de tener que recordar cada uno de ellos y resulta más fácil priorizar y trazar un plan para llevarlos adelante. “Procura que tus metas sean concretas y alcanzables para mantener el enfoque y recuperar la productividad progresivamente”, agrega la psicóloga laboral.

3. Encontrar la inspiración

¿Qué cosas te gustan de tu trabajo? ¿De tu carrera? ¿De tus estudios? Aunque no hay respuestas correctas, es importante que, sobre todo en el regreso a la vida cotidiana después de las vacaciones, podamos encontrar razones que nos mantengan motivados y conectados con nuestras rutinas y espacios.

“Piensa por qué elegiste tu trabajo en primer lugar, qué te ofrece y con quién te relacionas”, dice en su libro *Get It Done: Lecciones sorprendentes de la ciencia de la motivación*, la experta estadounidense, Ayelet Fishbach. “Desde la psicología positiva”, complementa Cornejo, “se piensa que las emociones que experimentamos están influenciadas por la percepción que tenemos de nuestras actividades diarias, y si el trabajo no nos motiva a tener un propósito claro o si enfrentamos un entorno laboral poco motivador o muy demandante, el retorno puede ser más desafiante”.

¿Cómo darte un pequeño impulso? Dedica tiempo a personalizar tu espacio de trabajo con objetos que te inspiren. Optimizar agrupando los elementos que sean esenciales o que utilizas con frecuencia; agregando alguna fotografía de tu familia o de tu mascota; o incorporando una planta, puede ayudarte a sentirte más a gusto y a reducir el estrés.

4. Dormir con horarios

Volver a los horarios y hábitos de sueño es una de las cosas que más cuestan después de las vacaciones, sobre todo para los niños y adolescentes. “Hay que tener cuidado con que en vacaciones se suelten hábitos que son importantes para el desarrollo social, emocional y la salud de nuestros hijos. Si el dejar de estar en clases implica más tiempo de pantallas, dormir menos, más alimentación procesada, no compartir en familia, podemos perder una oportunidad valiosa de ayudar a nuestros hijos a usar su tiempo libre con sentido”, explica la experta en terapia familiar, Mónica López.



Según la Clínica Mayo, de Estados Unidos, “los niños que no duermen lo suficiente pueden tener problemas de atención, hiperactividad, agresividad o comportamiento perturbador”. Además, el sueño influye significativamente en la función cerebral. Si dormimos poco, somos incapaces de procesar lo que hemos aprendido durante el día y nos cuesta más recordarlo en el futuro. Por eso, sobre todo en los niños, mantener buenos hábitos de sueño es fundamental y, aunque el esquema se desarme durante las vacaciones, el regreso a clases debería venir de la mano con un horario regular de sueño para asegurar un buen descanso.

5. Ordenar la casa

Volver a la casa, implica volver a las tareas domésticas. Un estudio publicado en la revista académica Personality and Social Psychology Bulletin reveló que las personas que viven en espacios desordenados son más propensas a experimentar estrés y fatiga, porque tienen niveles más altos de cortisol en el organismo, la principal hormona del estrés. Por eso, distribuir y ordenar las tareas domésticas es clave para mantener la energía dentro y fuera de la casa.

LOS HEROES
VIVIR CON GANAS



Estamos al alcance
de todas las personas.

Obtenga atención médica de primer nivel en Centros Achs Salud con precios Fonasa Nivel 1.

Disponible en más de 60 clínicas a nivel nacional.

Su salud ***más accesible, cercana y de calidad.***

Medicina General Presencial:	$4.560
Medicina General Online:	$3.870
Evaluación Kinesiológica:	Desde $1.080
Sesión de Kinesiología:	$3.360
Rayos X:	Desde $3.740
Salud Mental Presencial:	$6.020
Salud Mental Online:	$5.110
Traumatología con Médico General:	$4.560

Súmese a *nuestras redes sociales* y entérese de nuestros beneficios.

Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 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.Los afiliados de Los Héroes podrán acceder a atención médica en los centros de salud de ACHS bajo los precios establecidos para Fonasa Nivel 1 en las siguientes prestaciones: Medicina General, Kinesiología, Traumatología, Rayos X, Telemedicina y Salud Mental. Este beneficio se ofrece sin cofinanciamiento por parte de Los Héroes, por lo que los afiliados deberán abonar únicamente el copago correspondiente a los precios de Fonasa Nivel 1, según los valores vigentes para el año 2025. El servicio estará disponible en las comunas seleccionadas para el Piloto de Salud 2025, el cual incluye 20 comunas específicas que han sido determinadas para este fin. El presente beneficio es aplicable solo en los centros ACHS. 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 o el beneficiario al prestador. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

Si vives en un hogar familiar, dividir las responsabilidades de cuidado es el primer paso. "Los niños antes de los 5 años ya son capaces de regar plantas, poner y retirar algunas cosas de la mesa, ayudar a lavar y preparar comidas, rellenar agua o comida para su mascota, poner su ropa sucia en la cesta del lavado, unir pares de calcetines, ordenar sus juguetes y su espacio. Mientras antes los involucremos en las tareas del hogar, antes podrán hacerlas parte de un hábito", explica Mónica López.

Un tip que puede resultar útil, es armar una pizarra con las tareas para cada miembro de la familia, acorde a sus tiempos y preferencias.

6. Inhalar y exhalar

Aun siguiendo todas estas recomendaciones, en los primeros días y semanas de regreso a la rutina, puede haber momentos en los que el estrés se deje sentir. En esos casos, hay un ejercicio de respiración que puedes realizar en solo cinco minutos que te ayudará a calmar la ansiedad.

"Busca un lugar tranquilo y, si puedes, siéntate. Cierra los ojos y respira lentamente. Inhala contando hasta cuatro, mantén el aire por cuatro segundos y exhala contando hasta seis. Concéntrate únicamente en tu respiración", explica la psicóloga laboral Francisca Cornejo.

¿Por qué funciona? Está comprobado que las técnicas de respiración consciente activan la amígdala (el centro de regulación emocional de nuestro cerebro), reduciendo las emociones negativas y estimulando cambios positivos en el estado de ánimo y la cognición. Con este ejercicio, notarás que el estrés se reduce y podrás continuar con tu día de manera más calmada.

7. Reconectar con tu círculo

Especialmente después de las vacaciones, es importante buscar actividades placenteras que compensen la ajetreada vida laboral y escolar. Una comida, ir al cine, pasear por el parque o casi cualquier actividad con amigos y seres queridos, refuerza la motivación y contribuye a un estado emocional positivo.

Una revisión de 38 publicaciones científicas, publicada en la revista *Frontiers in Psychology* reveló que las amistades adultas impactan significativamente en el bienestar y pueden protegernos contra problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Por eso, la última recomendación post vacaciones es una invitación a activar nuestro lado más sociable. Probablemente, tú y tu círculo agradecerán un descanso de la rutina, con un espacio emocional seguro para reír, compartir, incluso quejarse (¿por qué no?), y disfrutar en compañía. **LH**





Plan de aterrizaje

Por: Vicente García-Huidobro

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

El regreso de las vacaciones a menudo se siente como un aterrizaje forzoso a la cruda realidad. Esto sucede porque, debido al cansancio acumulado, generalmente abordamos las vacaciones con el único fin de desconectarnos y pasarlo bien, sin aprovechar este tiempo de tranquilidad para reflexionar acerca del año que vivimos y el que se avecina. Así, caemos en un estilo de vida en el que la existencia se reduce a una agobiante sucesión de trabajo y descanso, sin más.

Esta dinámica de vida dificulta el desarrollo de un sentido de propósito, tanto a nivel individual como familiar. Para darle un sentido a nuestra vida es importante tener algún momento para reflexionar: ¿En qué etapa de mi vida estoy? ¿Cómo fue el año anterior? ¿Qué deseo para este año? ¿Qué cambios debo implementar para lograrlo? Estas preguntas también son relevantes a nivel familiar: ¿Cómo ha sido nuestra vida juntos este año? ¿Nos hemos sentido realmente como una familia? ¿Quiénes están experimentando más dificultades? ¿Cómo podemos apoyarlos?

De estas reflexiones suelen surgir cambios prácticos y resoluciones. Los cambios prácticos a veces son pequeños pero importantes, cosas como armar un buen escritorio para el que estudia o trabaja más en el hogar; hacer una pequeña modificación en el living que propicie la vida familiar. Es esencial que en cada año se redistribuyan las responsabilidades de cada miembro de la familia según su edad. Esto es lo que propicia el crecimiento de cada uno y del grupo familiar.

"Las vacaciones son un tiempo para desconectarse, pero también para infundir sentido y propósito a nuestra vida. Así, el regreso a casa no se convierte en un aterrizaje forzoso".

En las vacaciones muchas veces surgen resoluciones vitales muy importantes. Tal vez este sea el año en que el papá pueda trabajar un poco menos para descansar y estar más presente en el hogar. O quizás sea el momento en que la mamá, después de tanto tiempo de postergación, retome una actividad que la llene y le brinde independencia. Tal vez este es el momento de conversar con el hijo mayor respecto a su partida de la casa.

Las vacaciones son un tiempo para desconectarse y disfrutar, pero también son un momento para infundir sentido y propósito a nuestra vida. Así, el regreso a casa no se convierte en un aterrizaje forzoso en la realidad, sino en un retorno enriquecido. **LH**



ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

Dahl de lentejas rojas

Para 4 personas

INGREDIENTES:

- 250 g de lentejas rojas
- 400 g de arroz basmati o tradicional
- 2 tomates
- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 tarro de crema de coco
- Especias a gusto: cúrcuma, jengibre en polvo, comino, ají de color, canela, anís, clavo de olor, pimienta y sal
- Agua
- Hojas de cilantro
- Coco laminado, opcional
- Semillas de granada, opcional

PREPARACIÓN:

PASO 1:

- Cortar las cebollas en brunoise (dados pequeños) y ponerlas en una olla con aceite. Sudar hasta que esté cocida.

PASO 2:

- Rallar los tomates y los dientes de ajo y agregar a la olla. Revolver evitando que los ingredientes se peguen en la base. Agregar las especias a gusto: cúrcuma, jengibre en polvo, comino, ají de color, canela, una pizca de pimienta y sal.

PASO 3:

- Una vez cocido el sofrito, agregar las lentejas rojas junto a la crema de coco y agua hasta que cubra la preparación. Revolver el guiso, agregándole agua en pequeñas cantidades hasta que las lentejas estén cocidas.

PASO 4:

- Cocer el arroz, añadiendo las especias aromáticas anís, canela y clavos de olor. Asar las berenjenas partidas por la mitad, con aliños a gusto, hasta que estén blandas.

PASO 5:

- Usar la mitad de un plato para servir el guiso, y en la otra mitad servir arroz. Sobre estos, agregar media berenjena asada y hojas de cilantro. Opcional: agregar semillas de granada y coco laminado a gusto sobre un toque de yogurt natural.

FRANCISCO SALVATIERRA / @CASINO_LATRIANA



Un comedor en el barrio

Para la vuelta al trabajo y a clases se necesita mucha energía. Este plato, sano, rico y aromático, es el almuerzo perfecto para este mes, donde necesitamos conectarnos a la rutina. Ya sea con la familia, amigos o compañeros de trabajo, promete sabor y nutrición.

Dentro de una casona de 1935 cuidadosamente remodelada se encuentra Centro Leñería, que ofrece oficinas privadas, cowork, locales y salas de eventos. Uno de esos lugares es Casino Latriana, un restaurante con formato autoservicio para almuerzo, desayuno y cafetería. “Pasas por la fila, en la vitrina están los platos o boles disponibles, la relación con la comida es súper directa. Es lo que uno busca cuando está trabajando, a veces uno tiene 15 minutos para almorzar. Ahora tenemos una nueva carta, donde hay varias opciones para llevar”, dice Francisco Salvatierra, CEO y co-fundador de Leñería. El lugar conserva su carácter patrimonial y se comunica muy bien con el barrio. “Los espacios tienen más vida mientras más excusas tengas para ir. A este lugar puedes ir por un almuerzo, por una reunión, por una charla, un lanzamiento. Tener un proyecto abierto es tener un proyecto vivo. Esta sinergia es lo que fomentamos”, finaliza. **LH**

Triana 861, Providencia.
@casino_latriana

Eventos de verano

Celebramos las vacaciones de verano junto a actividades y a eventos familiares a lo largo del país, para los cuales afiliados(as) tuvieron la oportunidad de descargar entradas gratis y acceder a descuentos exclusivos pagando con Héroes Prepago. Así, los asistentes disfrutaron de un gran espectáculo de luces de Parque Iluminado en las ciudades de La Serena y Dichato. Además, junto con la tradición de los circos, formamos parte de la gira de *Alicia en el Circo de Las Maravillas*, recorriendo el sur del país; y de *Wonka en el Circo de Chocolate*, en Viña del Mar.



FALP - Los Héroes

Iniciamos este año con una nueva ruta junto a las clínicas móviles de FALP, ofreciendo mamografías sin costo a nuestras afiliadas. En enero visitamos diversas comunas de la Región de O'Higgins, y en febrero continuamos recorriendo parte de la Región de Valparaíso. Seguimos comprometidos con tu bienestar, llevando a cabo 120 días de operativos en 100 comunas a lo largo del país. ¡Estamos aquí para cuidar tu salud!



LOS HEROES
VIVIR CON GANAS



Pagando menos en gas se disfruta más.

Aproveche estos descuentos pensados en usted.

Lipigas

Descuento a pensionados

$1.000 de dcto. En la carga de gas de **5 kilos.**

$3.000 de dcto. En la carga de gas de **11 kilos y 11 plus.**

$3.500 de dcto. En la carga de gas de **15 kilos.**

$5.000 de dcto. En la carga de gas de **45 kilos.**

Descuento a trabajadores

$1.000 de dcto. En la carga de gas de **5 kilos.**

$2.500 de dcto. En la carga de gas de **11 kilos y 11 plus.**

$3.000 de dcto. En la carga de gas de **15 kilos.**

$5.000 de dcto. En la carga de gas de **45 kilos.**

Realizando su pedido por la LipiApp obtiene $500 de descuento adicional.

Gasco

$1.000 de dcto. En la carga de gas de **5 kilos.**

$2.000 de dcto. En la carga de gas de **11 y 15 kilos.**

$3.500 de dcto. En la carga de gas de **45 kilos.**

Conozca más de estos beneficios en **losheroes.cl**

Súmese a *nuestras redes sociales,* y entérese de nuestros beneficios.

Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 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. Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado (a) o beneficiario (a) al prestador. Promoción no acumulable con otras promociones, convenios o descuentos. Válido para afiliados pensionados (as) a Los Héroes 2 cargas por compra, máximo 2 cargas al mes. Vigencia hasta el 31 diciembre de 2025. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social www.suseso.cl

FALP - Los Héroes



Comprendiendo el Virus del Papiloma Humano (VPH)

El Virus del Papiloma Humano (VPH) es uno de los virus más comunes que se transmiten por contacto sexual, y afecta tanto a hombres como a mujeres. En Chile, es el principal causante del cáncer cervicouterino, una enfermedad que podría prevenirse con información y acción.

A continuación, te entregamos información de interés, proporcionada por Fundación Arturo López Pérez, FALP, con lo que necesitas saber para cuidar de ti y de los demás.

Aunque hay muchos tipos de VPH, sólo algunos pueden causar problemas serios de salud, incluyendo el cáncer cervicouterino. Cada año, más de 800 mujeres mueren a causa de este tipo de cáncer, lo que subraya la importancia de la prevención y la educación.

¿Por qué es importante hablar del VPH?

- Se estima que más del 90% de las personas sexualmente activas se expondrán al VPH en algún momento de sus vidas. Sin embargo solo una pequeña porción desarrollará una infección persistente que llevará al desarrollo de lesiones preneoplásicas que finalmente se transformarán en cáncer.
- Los tipos de VPH de alto riesgo pueden dar lugar a diferentes tipos de cáncer, no solo el cervicouterino, sino también de orofaringe, pene y otros.

Prevención y Educación: La clave para el cambio

- **Vacunación:** La vacuna contra el VPH es segura y tiene más de un 90% de efectividad. En Chile, se ofrece a niñas y niños de 4º y 5º básico. También se puede consultar la opción de vacunarse hasta los 45 años si no ha recibido un esquema de vacuna previamente.
- **Exámenes preventivos:** Realizarse chequeos médicos regulares, como el Papanicolaou (PAP) y el test de VPH, es fundamental. Se recomienda comenzar a a los 25 años, y cada tres años después. Para el test de VPH, se sugiere hacerlo a partir de los 30 años y cada 5 años.

¿Qué puedes hacer?

- **Infórmate:** Comprender qué es el VPH y sus riesgos es el primer paso hacia la prevención.
- **Vacúnate:** Si tienes la oportunidad, no dudes en vacunarte para reducir el riesgo de contagio.
- **Realiza exámenes:** Programa tus chequeos ginecológicos y no dudes en consultar a un médico si tienes dudas.

Hacer de la prevención una prioridad es una responsabilidad compartida. La educación y la acción son fundamentales para erradicar el cáncer cervicouterino, y cada uno de nosotros puede contribuir a este esfuerzo. ¡Cuidar de ti es cuidar de todos!

LOS HEROES®
VIVIR CON GANAS



Todo es más rápido con Crédito Social Los Héroes.

Beneficios

Fácil acceso.
Abono inmediato en Héroes Prepago.
Descuento cuota en pensión.
Asesoría Personalizada.
Protección ante fallecimiento.

Conozca más de estos beneficios en losheroes.cl

PENSIONADOS
600 222 99 99

Súmese a nuestras redes sociales y entérese de nuestros beneficios.

Otorgamiento del crédito sujeto a evaluación crediticia, límites legales y confirmación de antecedentes de acuerdo a políticas vigentes de Los Héroes. Podrán solicitarse avales u otras garantías y consultarse el Registro Nacional de Deudores de Pensiones Alimenticias. 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. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

En marzo, Los Héroes cuida tu salud junto a descuentos exclusivos en farmacias

Beneficio exclusivo para afiliados(as) Los Héroes, no olvides identificarte con tu RUT al momento de comprar.



Farmacias Ahumada

- **45% de descuento** en medicamentos genéricos
- **30% de descuento** en recetario magistral
- **20% de descuento** en marcas propias
- **12% de descuento** en medicamentos de marca

Farmacias Cruz Verde

- **40% de descuento** en medicamentos genéricos
- **20% de descuento** en productos Vive Más y Gea
- **12% de descuento** en medicamentos de marca nacional e internacional

Farmacias Knop

- **20% de descuento** en productos Pharma Knop® en sus líneas de homeopatía; fitoterapia; aromaterapia; alimentos y suplementos alimentarios; productos para el cuidado de la piel; capilares e higiene personal.



ILUSTRACIÓN: CAMILA CRUZ



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 o el beneficiario al prestador. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

El sur de Chile: ¡un refugio de bienestar para ti!

En Los Héroes trabajamos día a día para entregar las mejores experiencias a nuestros afiliados(as). Imagina desconectarte del ruido, sumergirte en un entorno natural y disfrutar de la serenidad del sur, donde el bienestar y la comodidad se encuentran en cada rincón.
Este 2025, hemos renovado las cabañas de nuestro Parque Llanquihue pensando en tu descanso y en la armonía que necesitas para recargar energías. Este maravilloso espacio se encuentra en la Región de Los Lagos, entre Llanquihue y Frutillar, en el sector Bahía Domeyko, y ofrece opciones desde los $44.175.

¿Viajas en pareja, con familia o con amigos?

Conoce nuestras cabañas para 2 y para 7 personas, ideales para disfrutar del sur y la calma que solo la naturaleza puede ofrecer.

Tipo de alojamiento	Tarifa Trabajadores 2025			Tarifa Pensionados 2025		
	Temporada baja semana	Temporada baja fin de semana	Temporada alta	Temporada baja semana	Temporada baja fin de semana	Temporada alta
Cabaña 2 personas	$44.175	$52.425	$60.675	$26.505	$52.425	$60.675
Cabaña 2 personas DELUXE	$59.925	$71.550	$83.175	$35.955	$71.550	$83.175
Cabaña 7 personas	$84.675	$101.175	$117.000	$50.807	$101.175	$117.000



ILUSTRACIÓN: CAMILA CRUZ

Reserva tu experiencia en parques@losheroes.cl

Sopa de letras: en el hogar

T	E	S	E	R	E	N	O	Z
I	G	U	A	O	U	E	C	I
P	R	U	T	I	N	A	I	G
D	E	S	C	A	N	S	O	P
O	P	L	E	C	T	U	R	A
M	O	D	R	E	Y	A	E	Z
I	S	A	R	U	T	E	L	O
H	O	G	A	R	R	B	A	Z
F	A	M	I	L	I	A	X	I

Solución

I	X	A	L	I	M	A	F	
Z	A	B	R	A	G	O	H	
O	L	E	T	U	R	A	S	I
Z	E	A	Y	E	D	O	M	
A	U	R	T	C	E	L	P	O
P	O	S	N	A	C	S	E	D
G	I	A	N	I	T	U	R	P
I	C	E	O	U	O	A	G	I
Z	O	N	E	R	E	S	E	T

DIRECCIÓN GENERAL Pedro Pablo Muñoz/ **AVISOS PUBLICITARIOS** Elisbet Betancourt/ **COLABORADORES** Gladys Andrea Parra • Daniela Ábalos • Valeria Mura • Josefa Reyes • Bastián Muñoz / **PROYECTO EDITORIAL** Felicidad / **DIRECCIÓN EDITORIAL** Consuelo Kehr / **PERIODISTA** Antonia Cordero/ **DISEÑO** Felipe Albornoz / **ILUSTRACIÓN** Ignacia Santillán • Camila Cruz / **CORRECCIÓN DE TEXTOS** Moisés Venegas / **PODCAST** Antonio Blondel • Macarena Fernández / **IMPRENTA** Quilicura Impresores / **CONTACTO** revistaheroes@losheroes.cl / **losheroes.cl**

Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 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.

LOS HEROES
VIVIR CON GANAS

En sencillo *para tu*
BOLSILLO



Marzo no tiene que ser complicado:
Sigue estos tips y simplifica tus finanzas.

- **Prioriza tus compromisos esenciales:**
  Identifica los gastos importantes, como útiles escolares, patentes y seguros. Asegúrate de cubrirlos primero para evitar multas o intereses.
- **Compra con anticipación:**
  Adquiere útiles escolares con tiempo y busca opciones económicas en ferias escolares, mayoristas o ventas especiales.
- **Aprovecha beneficios y descuentos:**
  Revisa constantemente los descuentos disponibles, como los beneficios que ofrece Los Héroes, pensados para ayudarte en tu día a día.
- **Reduce gastos no esenciales:**
  Evalúa reducir temporalmente gastos como salidas, suscripciones o compras impulsivas para aliviar tu bolsillo.
- **Revisa tus finanzas después de marzo:**
  Una vez finalizado el mes, analiza cómo quedaron tus finanzas y ajusta tu presupuesto para los meses siguientes, evitando arrastrar deudas innecesarias.
- **Utiliza tu Héroes Prepago:**
  Ahorra hasta $10.000 de devolución mensual, pagando tus cuentas de agua y/o luz.

TRABAJADORES
600 222 77 77
600 222 99 99
PENSIONADOS

Súmate a ***nuestras redes sociales*** y entérate de nuestros beneficios.

Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl). Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentran inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, www.cmfchile.cl.

LOS HEROES
VIVIR CON GANAS



Abra su Héroes Prepago
y empiece a disfrutar sus beneficios.

Ahorre hasta $120.000 anuales

pagando sus cuentas de luz o agua con Héroes Prepago. Hasta $10.000 mensuales. Además, le devolvemos el costo de mantención al realizar compras y pagos desde $50.000 mensual y su primer giro en cajero al mes es ¡gratis!

Conozca más en **losheroes.cl**



Obténgala en la sucursal más cercana, o descargue la App, abra su cuenta y elija física o virtual.

App Store Google Play

prepagolosheroes.cl

TRABAJADORES
600 222 77 77
600 222 99 99
PENSIONADOS

Súmese a *nuestras redes sociales* y entérese de nuestros beneficios.

Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl). Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentran inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, www.cmfchile.cl. más información en losheroes.cl