

MUTUALIDAD *Solidaria*



MUTUALIDAD
DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN

www.mutualidad.cl

Marzo, Aniversario 90 de la Fuerza Aérea de Chile.



SEGUROS

Seguro Dotal:

250.365 UF en liquidaciones de seguros dotal.

pág. **4**



DESTACADOS

Plan de visitas 2020

Delegados y Ejecutivos recorrerán el país para brindar asesoría.

pág. **5**



PRÉSTAMOS

Préstamos de Estudios:

Para financiar la educación propia o la de sus hijos.

pág. **8-9**



MÁS Y MEJORES DESCUENTOS PARA USTED

Por ser parte de la Mutualidad del Ejército y Aviación, compre sus medicamentos en Farmacias Cruz Verde y acceda a descuentos y beneficios exclusivos.

60%
DCTO.

Medicamentos
genéricos

30%
DCTO.

Recetario
magistral

50%
DCTO.

Servicio
de enfermería

20%
DCTO.

Medicamentos
laboratorio Mintlab

20%
DCTO.

Medicamentos
bioequivalentes

15%
DCTO.

Medicamentos
de marca

7%
DCTO.

Pañales

10%
DCTO.

Otros
productos

20%
DCTO.

Productos
naturales

PRONTO MÁS BENEFICIOS!

* Para hacer uso de estos beneficios se exigirá carnet de identidad.

La Farmacia
de los Precios Bajos

Cruz Verde®



Descuentos Convenio Mutualidad del Ejército y Aviación señalados en la gráfica, válidos desde el 01/12/2019 y hasta el 01/12/2020, ambas fechas inclusive, previa exhibición de la cédula de identidad para hacer efectivo el beneficio. Se excluyen vacunas, medicamentos oncológicos, inmunológicos, medicina reproductiva, medicina veterinaria y/o medicamentos asociados a patologías de alta especialidad y costos mayores (Trasplantes, VIH, Artritis, Esclerosis Múltiple, Hemofilia, Hormonas de crecimiento, hepatitis C, Fibrosis Quística y nuevas patologías). Asimismo, quedan excluidas las recargas de telefonía celular, juegos de azar o recaudaciones. Productos sujetos a reposición en cada local y sujetos a la normativa sanitaria vigente en cuanto a su dispensación. Se excluyen locales de Cerro Sombrero, Mulchen e Isla de Pascua. Descuentos no acumulables con otros vigentes en Farmacias Cruz Verde, pero compiten con descuentos promocionales, no siendo adicionales, y se aplica la mejor condición al beneficiario al momento de la compra.

ÍNDICE

4

SEGUROS

250.365 UF en liquidaciones de seguros dotales.

5

DESTACADOS

Delegados y Ejecutivos recorrerán el país para brindar asesoría.

6-7

PLAN DE VISITAS 2020

8-9

PRÉSTAMOS

Para financiar la educación propia o la de sus hijos.

10

SUCURSAL VIRTUAL

Cartolas, certificados y otros trámites sin salir de su casa.

11

SEGUROS DE FALLECIDOS NO COBRADOS

Buscamos a los beneficiarios de seguros que se encuentran pendientes de pago.

12-13

CÍRCULO DE BENEFICIOS

Empresas en convenio.

14

REPORTAJE

Manejar el estrés de marzo.

COMITÉ EDITORIAL

Mario Moraga Tresckow / Gerente General

Víctor Mizón García-Huidobro / Gerente de Finanzas

Enrique Queirolo Bustamante / Gerente de Seguros

Carlos Muñoz Jiménez / Gerente de Tecnología

Adrián Bravo Carrasco / Secretario General

Óscar Mezzano Escanilla / Subgerente de RR.HH.

Italo Sciolla Tabilo / Subgerente Administrativo

Juan Rodríguez Etcheverry / Fiscal

Mauricio Venegas Avaria / Jefe de Marketing

EDITORIAL

Estimados Asegurados:

Estamos concluyendo el primer trimestre de un año, que se proyecta difícil y complejo en materia económica, y por eso también en él, hemos puesto grandes expectativas y arduos desafíos enfocados a continuar apoyando a través de distintas tareas y en diferentes ámbitos de acción, a ustedes, la principal razón de ser de esta Corporación.

En la Planificación, este año revisaremos el cumplimiento del Plan Estratégico definido para el período 2018 – 2020. Cuyo objetivo fue el de acrecentar el patrimonio de la Mutualidad, a través de una gestión administrativa exitosa, lo que permitirá continuar materializando la principal de nuestras preocupaciones, los Asegurados y sus necesidades, en el marco de nuestro espíritu Mutualista.

Queremos de cara al 2020, concretar importantes avances referidos a la atención presencial, a través de nuestros equipos de atención en terreno, que inician su Plan Anual de Visitas.

Nuestro desafío es interactuar con la mayor cantidad posible de integrantes del Ejército y la Fuerza Aérea, tanto activos como en condición de retiro. Esto lo haremos mientras visitamos las distintas guarniciones del territorio nacional, facilitando su atención por medio de una modalidad de trabajo proactiva, que atienda sus problemas o inquietudes de manera más rápida y eficiente.

A partir de marzo, también queremos que ustedes cuenten con mayor información de dos de nuestros productos asociados a financiar la educación superior propia o de sus hijos en Universidades o Institutos Técnicos Profesionales. Los préstamos de **Educación Superior Complementario** y de **Educación con Cargo al Desahucio**, son dos alternativas que presentan excelentes condiciones y convenientes tasas de interés.

Ya cerca de una nueva Asamblea Anual, deseamos entregar a nuestros Asegurados, la certeza de que todos quienes componen Mutualidad, trabajamos pensando siempre en ustedes y en dar cumplimiento total a la normativa que nos rige (Comisión para el Mercado Financiero y Superintendencia de Bancos e Instituciones Financieras). Para ello nuestros estados financieros son auditados y publicados en nuestra página web, para público conocimiento, asimismo otro tipo de información relativa a la Mutualidad, que pueda resultar de interés.

Año a año continuaremos trabajando para mantener y acrecentar el legítimo prestigio alcanzado por Mutualidad del Ejército y Aviación, siendo una institución cercana, sólida y transparente, abocada siempre a ser una opción confiable para el aseguramiento de la vida y asistencia social, otorgando a nuestros Asegurados una importante ayuda a través de nuestros seguros, préstamos y beneficios sociales, compromiso ineludible y permanente desde nuestra creación.

Mario Moraga Tresckow

GERENTE GENERAL



Seguro Dotal

Durante el 2020 la Mutualidad pagará en liquidaciones de Seguros Dotales, la cantidad de 250.365 UF

Durante el transcurso de este año, la Mutualidad espera liquidar las Sumas Aseguradas correspondientes a cada uno de los 4.599 Seguros Dotales que fueron contratados por sus Asegurados (en distintos plazos que van desde los 5 hasta 20 años) y que entre enero y diciembre, cumplirán su fecha de vigencia. Dicho de otro modo: la Mutualidad pagará a los contratantes de cada **Seguro Dotal** que finalice durante el año, el equivalente en dinero a la Suma Asegurada que se pactó cuando los suscribieron. Cuyo total anual asciende a 250.365 UF equivalentes a \$7.095.822.297 (valor UF 04.02.20).

Cada uno de los Asegurados que tomó la decisión de contratar un **Seguro Dotal**, además de asegurar su vida y otorgar tranquilidad económica a sus familias, lo hizo motivado por distintas situaciones, algunos quizás pensando a futuro contar con ese dinero para pagar la Universidad de algún hijo, viajar, financiar algún proyecto, etc. Pero independiente del motivo, lo cierto es que la liquidación de sus seguros, será la retribución de su esfuerzo y constancia lo que permitirá materializar sus proyectos.

¿Pero qué sucede una vez que caduca el Seguro Dotal? Termina el Contrato, cesando la cobertura que protegía al Asegurado, por lo que en caso de alguna eventualidad, ya no contaría con esta protección.

Por ello, es aconsejable que el Asegurado suscriba un nuevo **Seguro Dotal**, manteniendo las condiciones de aquel que venció, o en caso contrario uno en el que se aumente la Suma Asegurada, con el fin de obtener un mayor retorno de dinero al final del periodo.

Es importante señalar que al mantener un **Seguro Dotal** vigente, se cuenta con una cobertura adicional a la que

otorga el **Seguro Colectivo**, es decir, más tranquilidad, seguridad y respaldo para nuestras familias.

Seguro Dotal.

Es un seguro de vida que otorga:



Coberturas:

- Desde **25 UF**, pagando primas desde **0,43 UF** mensuales.
- Vida y fallecimiento.



Pago de Suma Asegurada:

- **Sobrevida**, al cumplir la vigencia
- Como **indemnización** (por fallecimiento).



¿Cómo se puede contratar o renovar?

¿Cómo se puede contratar o renovar?

- Completar y firmar la **Propuesta de Seguro Dotal** (que puede descargar de la sección seguros, www.mutualidad.cl). Adjunte una copia de su cédula de identidad por ambos lados.
- Presencialmente, en cualquiera de nuestros módulos de atención, Casa Matriz Mutualidad o en los Módulos de los Hospitales Institucionales (Militar y Fuerza Aérea).
- A través de nuestra **Sucursal Virtual**.

Para más información contacte a nuestros Ejecutivos de **Call Center** al **2 2420 8200**.

Estimado Asegurado:

Lo invitamos a consultar en nuestra página web los beneficios que le otorga su **Seguro de Vida Colectivo Temporal Obligatorio**, seguro que de conformidad con el Decreto Ley 1.092 comprende a todas las personas que trabajan en las Fuerzas Armadas a cualquier título, sean de planta, a contrata, en conscripción o comisión de servicios para las referidas Instituciones. Este Seguro debe contratarse en la respectiva Mutualidad Institucional.

Presentes en todo Chile

Delegados y Ejecutivos recorrerán el país para brindar asesoría.

Hace más de una década, la Mutualidad cuenta con dos equipos de Ejecutivos de Atención en Terreno y Delegados Comerciales, para estar presentes con nuestros Asegurados en cada una de las ciudades del país.

A partir de marzo de este año, renovamos nuestro equipo incorporando a un nuevo Delegado Comercial. Esta modificación busca actualizar nuestro sistema de atención presencial, agilizando los tiempos y simplificando algunos trámites como la contratación y renovación de seguros individuales, designaciones o cambios de beneficiarios, consultas de préstamos, etc. Duplicando así, nuestra capacidad de atención con los Asegurados.

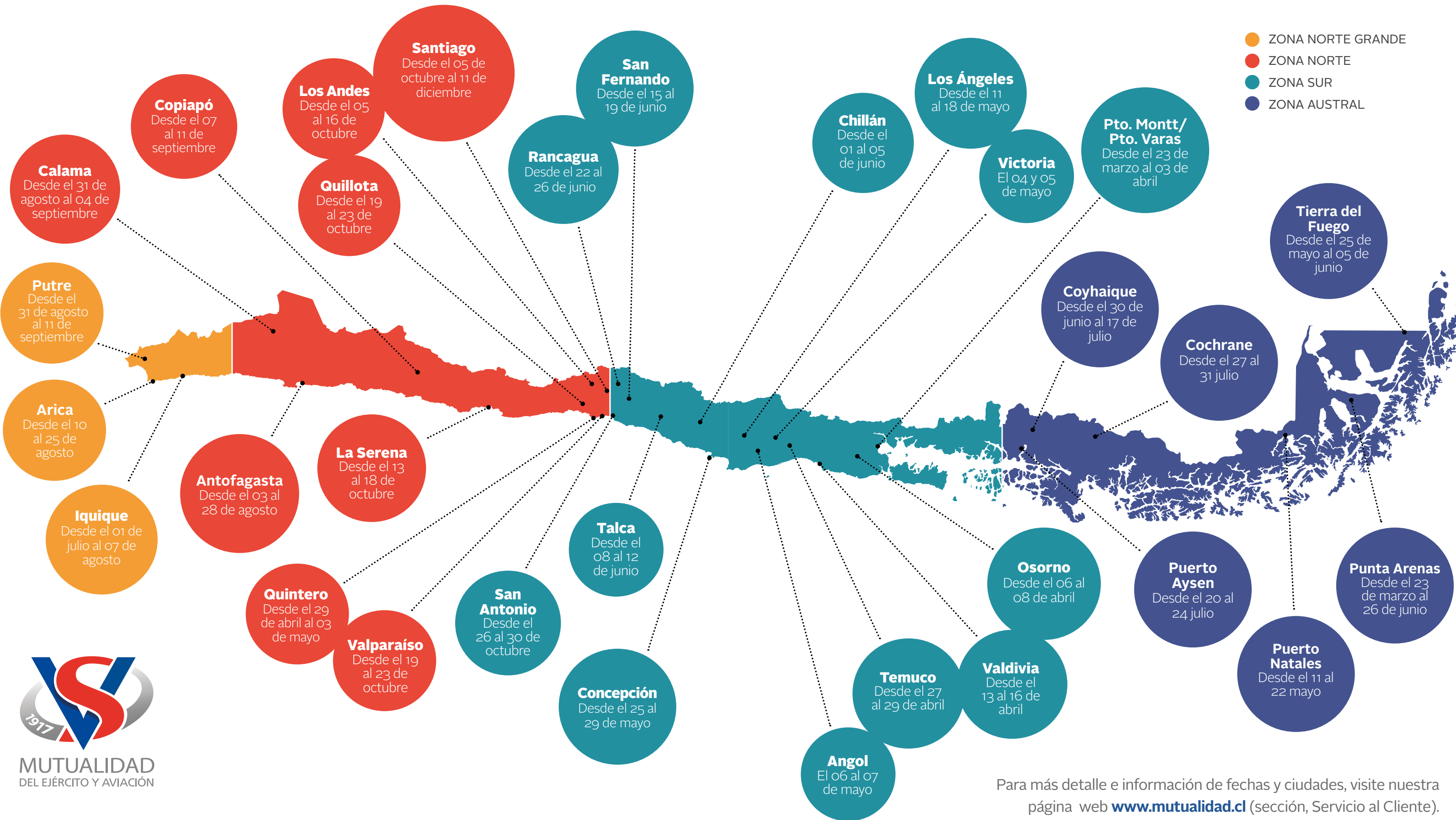
Considerando esta modificación, la Mutualidad pondrá en marcha su nuevo Plan de Visitas Comerciales. Este último, se creó pensando en visitar aquellas zonas geográficas que cuentan con un mayor número de Asegurados, y aquellas que históricamente no registran visitas de nuestros equipos comerciales. Con ello queremos expandir la presencia de la Mutualidad, informando de sus productos y beneficios a lo largo del país.

El desafío es que con cada visita que realicen nuestros Delegados y Ejecutivos de Atención en Terreno, cada Asegurado conozca la Corporación; los Seguros (individuales, colectivos, voluntario), su cobertura y los beneficios que posee por estar adherido a ella. Además, otorgar información de préstamos y beneficios sociales.

En nuestro nuevo plan de visitas 2020, visitaremos nuevas unidades del Ejército y Fuerza Aérea, Círculos y agrupaciones de Personal en Retiro, asesorando a nuestros Asegurados de manera oportuna y personalizada, según sus requerimientos, consultas o inquietudes, directo en su Unidad y en su ciudad.

Conozca nuestro plan de visitas, en www.mutualidad.cl. Allí encontrará en detalle la información con las fechas, ciudades, Unidades y Círculos que visitaremos.

Para más consultas o información, favor contacte a nuestros Ejecutivos de **Call Center** al **2 2420 8200**.



Préstamos de estudios

Convenientes condiciones que le permiten financiar la educación propia o la de sus hijos.

Es innegable que al llegar marzo, también sufrimos la carga de lo que significa vivir o “pasar este mes”: uniformes, útiles escolares, permiso de circulación y estrés post vacaciones. Además, los padres suman una nueva preocupación: ¿Cómo financiar la educación?

Si bien es cierto, las instituciones educacionales poseen varias alternativas de financiamiento (como las becas o créditos de las mismas casas de estudios), hay familias cuya única opción es buscar financiamiento en instituciones bancarias u otras similares.

La Mutualidad, complementariamente y en apoyo de los Asegurados y sus familias, está facultada para otorgar préstamos. Dos de ellos destinados a financiar la educación, ya sea propia o la de sus hijos: **el Préstamo de Educación Superior Complementario** y **el Préstamo de Educación Superior con Cargo al Desahucio**.

El Préstamo de Educación Superior Complementario

Cuenta con una conveniente tasa de interés mensual y anual, si se comparara con los productos de otras

entidades financieras. Su plazo de otorgamiento es de hasta 72 meses y puede solicitarse en **más de una oportunidad**. De este modo, puede usarse, por ejemplo, para pagar una carrera, semestral o anualmente. Uno de sus beneficios es que se puede obtener una considerable rebaja en el valor del arancel del centro educacional, ya que se pagaría íntegramente con el valor del préstamo solicitado (que es descontado en cuotas mensuales, desde su liquidación de sueldo). ¿Para quiénes? Para todos los Asegurados que cumplan con los requisitos de otorgamiento (ver condiciones en www.mutualidad.cl).

El Préstamo Educación Superior con Cargo al Desahucio

Pueden acceder aquellos Asegurados que poseen **28 o más años de servicios, con derecho a recibir pensión y desahucio a través de Capredena**. También se puede solicitar en más de una oportunidad, pero el monto máximo a otorgar será hasta el 75% del valor del desahucio con que cuenta el Asegurado que lo solicita. El valor de la cuota mensual corresponderá

solo al interés del préstamo, sumado a la prima del seguro del desgravamen, y el capital otorgado se pagará al momento del pago de su desahucio.

Convenientes tasas de interés en los **Préstamos de Educación Superior Complementario y de Educación Superior con Cargo al Desahucio**, notablemente más bajas que las ofrecida por las instituciones bancarias para cualquier préstamo de consumo, e igualada a la tasa del Crédito con Aval del Estado (CAE).

Tasa de interés anual **UF + 2,00 %**
Equivalente a una tasa de interés mensual **UF + 0,1667 %**

Ejemplo:

\$75.336

Es el valor que cancelaría mensualmente al solicitar un **Préstamo de Educación Superior Complementario**, si el valor del arancel de la carrera fuera de \$5.000.000

Monto bruto del préstamo \$5.107.252 incluye seguro de desgravamen. CAE 2,72%. Préstamo calculado en 72 meses, asegurado en servicio activo. Valor cuota es variable según UF del mes de cobro.

Puede encontrar todas las condiciones y características de estos préstamos en www.mutualidad.cl.
o llamando al **Call Center al 22 420 8200**.

Sucursal Virtual

Cartolas, certificados y otros trámites, sin salir de su casa.

La falta de tiempo en los días en que vivimos es cada vez más una constante en nuestra sociedad. Los traslados cada año toman más tiempo y la calidad de vida se va deteriorando al no poder dedicar tiempo de calidad a nuestras familias.

Conscientes de ello y con el fin de que nuestros Asegurados puedan optimizar su tiempo, queremos recordarles que a través de nuestra **Sucursal Virtual** se pueden realizar una serie de trámites (que antiguamente eran presenciales) como obtener **certificados de cobertura y cartolas de préstamos**.

Ahora con un par de “clicks” desde nuestra plataforma, podrá descargarlos e imprimirlos en la comodidad de su casa u oficina y sin necesidad de pedir autorizaciones en su trabajo o desplazarse grandes distancias para poder obtenerlos.

Estos son los servicios a los cuales puede acceder solicitando su clave de acceso a la **Sucursal Virtual**:

- ✓ Simular y solicitar préstamos
- ✓ Cotizar y solicitar seguros individuales
- ✓ Descargar certificados de cobertura de seguros y cartolas de préstamos
- ✓ Pagar cuotas o abonar a sus créditos vigentes
- ✓ Solicitar beneficios sociales
- ✓ Tener disponible su DPS (Declaración Personal de Salud)

Para operar a través de la Sucursal Virtual, necesita contar con su clave segura, si aún no la tiene, le explicamos cómo obtenerla:

- 

Ingrese a **www.mutualidad.cl**, haga click en el botón verde del extremo superior derecho “Sucursal Virtual”.
Descargue, imprima y complete el Formulario de Solicitud de Clave.
- 

Envíe a la Mutualidad el **formulario** y una **copia de su cédula de identidad (vigente)** por ambos lados. Puede hacerlo por email (en formato pdf, jpg, png o tif) a **servicioalcliente@mutualidad.cl** o por correo postal; Avenida Providencia N°2335, Providencia, Santiago.
- 

Le enviaremos su clave de acceso desde el correo: **sucursavirtual@mutualidad.cl** a su **email**.

Actívela y utilice la **Sucursal Virtual** realizando sus trámites 100% online.

Seguros de fallecidos no cobrados

La Mutualidad busca a los beneficiarios de estos seguros que se encuentran pendientes de pago.



RUN	NOMBRE ASEGURADO	BENEFICIARIO
2.735.408-4	Arnulfo Arturo Cereceda	Patricio Orellana Valdés
3.328.172-2	Alde Raúl Contreras Rodríguez	No registra beneficiarios (*)
1.693.038-5	Juan Augusto Carlos Sothers Miranda	Amanda Miranda Gaete
1.752.537-9	José Contreras Contreras	Morelia del Carmen Peña Peña
3.043.226-6	Julio Alfonso Figueroa Yévenes	Liboria Cristina Yévenes De Figueroa
3.104.371-9	Eduardo Tadeo Espinoza Ruiz	Lidia Calderón Vásquez

(*) Al no contar con beneficiarios designados, la Mutualidad pagará la indemnización a el o los herederos legales acreditados en la POSESIÓN EFECTIVA.

Procedimiento de Liquidación

Para consultas sobre los Asegurados y beneficiarios informados en esta nómina, contactar a la Mutualidad del Ejército y Aviación a través de los siguientes medios:

1. *Call Center* al 56 2 2420 8200.
2. Correo electrónico, escribiendo a grupoli liquidaciones@mutualidad.cl
3. Departamento de Liquidaciones, en Avda. Providencia N° 2335, piso 1, Providencia.

Su ayuda ha permitido solucionar el pago a beneficiarios de 9 asegurados durante el año 2019.

Salud y bienestar					
 AccuHealth	 Asociación de Diabéticos de Chile	 CENTRO DE PARKINSON	 Venta de Audífonos REXTON	 Te sorprende, nunca antes responsabilidad	 Sonríele a la vida
Telemonitoreo para pacientes crónicos con descuentos entre 15 % y 20 % .	Planes preferenciales en medicamentos, servicios médicos y procedimientos relacionados a la diabetes. 2 2678 0528, marilenaopazo@hotmail.com	20% de descuento sobre tarifas de atención del centro.	Descuentos de un 10% en la compra de audífonos y precios especiales en exámenes audiológicos.	55% descuento en el arancel de prestaciones dentales.	Hasta un 60% descuento en prestaciones dentales (según corresponda).
800 362 228.		9 9207 8671.	2 2247 7461.	2 2941 4075.	2 2584 7120 www.clinicaeverest.cl

Salud y bienestar					
 Cruz Verde	 MAKE UP	 En la comodidad de su hogar	 optica	 MIKE'S	 queremos verte sonreír
Descuentos exclusivos en categorías de medicamentos, productos y servicio de enfermería.	Descuentos exclusivos de un 15% y un 10 % respectivamente.	Servicios médicos y enfermería a domicilio para pacientes post operados.	Productos y servicios ópticos con 25% descuento en el total de la compra.	Zapatos y artículos para el cuidado de los pies.	55% de descuento en prestaciones dentales.
		2 2835 6045 o 9 9541 3716.	2 3223 00 99.	2 2710 2936 o al mail ventas1@mikes.cl	600 707 10 10.

Salud y bienestar					
 Muriel Flowers	 Oftalmología	 preunic	 SALCOBRAND	 Te cambia la vida.	 HELP
30% descuento en productos con esencias florales y flores de Bach.	Beneficios en consultas y exámenes oftalmológicos.	Descuentos en distintas categorías de productos.	Exclusivos descuentos en diferentes categorías de medicamentos y otros productos.	Descuentos en suscripciones, planes anuales, semestrales o trimestrales.	Descuentos en precio de lista, de rescate móvil.
www.murielflowers.com	2 3220 7020.			2 2763 4500.	

Diarios y revistas		Alimentación		
 LATERCERA	 EL MERCURIO	 ProCarne	 VENTISQUERO	 Santa Isabel cencosud
Descuentos en el valor de las suscripciones, según plan o región.	Descuentos en el valor de las suscripciones, según plan o región. Consultas al 9 97395928	Descuentos desde un 15% a un 50% en la compra de productos y packs.	Descuentos de 30% a 50% en la compra de vinos por caja o unidad	Descuento de un 5% sobre el total de la compra.
9 6302 7504.		2 2414 1331.	9 9440 9779.	2 2420 8200.

Servicios					
 Buker	 KasaOutlet	 ESTAMOS MAS CERCA	 movistar	 TOUR OPERADA	 ASI ME GUSTA VIAJAR
Planes de Salud Complementarios.	Descuentos en vestuario y artículos de hogar.	Descuentos en cilindros de gas.	De 15% a 40% descuento en planes de móviles y hogar (solo nuevas contrataciones y portabilidad).	Servicios con 2% de descuento en programas.	Descuentos entre 2% y 5% en programas de viajes, y entre 2% y 30% en servicios asociados (comercios y restaurantes).
2 2247 1790 o al email evasquez@bukerseguros.cl	9 6330 5321 o al mail agustin@kasaoutlet.com	600 600 6200, WhatsApp +56 9 3399 9000, www.lipigas.cl	9 9443 2579, o al mail j.c.pontiggia@gmail.com	2 2638 1010 o a los mails ventas@turismonoyer.cl, lorena@turismonoyer.cl	2 2464 1392.

Servicios			Tiempo libre		
 vtr.com	 MEMORIAL	 SERVICIOS FUNERARIOS CARRASCO HNOS	 Gillibrand Camping Outdoor	 HOTEL & APARTMENTS	 MALALCAHUELLO
Tarifas rebajadas en la contratación de planes de telefonía, TV cable e Internet.	Planes preferenciales en la contratación de servicios de asistencia funeraria.	Precios preferenciales en servicios funerarios.	Precios preferenciales en carpas y otros artículos de <i>camping</i> y <i>outdoor</i> .	10% de descuento en tarifas del hotel en todos los tipos de departamentos.	Acceda a los descuentos exclusivos del hotel <i>spa</i> .
600 800 9009 o 9 5038 0627.	800 719 090.	2 2732 6060 o 9 9917 7144.	2 2555 3459.	www.grancavancha.cl o al mail reservas@grancavancha.cl	www.malalcahuello.cl

Automotriz					
 LARRAIN & VALDES	 Automotores	 Ruy Barbosa	 CITROËN	 Automotores GILDEMEISTER	 COMPAÑIA TOTAL
Descuento entre 5% y 15% en compra de vehículos Subaru, servicio técnico, repuestos y mano de obra.	Descuentos en la compra de vehículos Chevrolet nuevos, servicio técnico, mantenciones, repuestos, desabolladura y pintura.	9% de descuento en Motos Honda. 15% de descuento en servicio técnico y 20% de descuento en accesorios.	Descuentos en la compra de vehículos nuevos, según modelo.	Descuentos en la importación directa de vehículos marca Hyundai.	Descuento en la compra de vehículos Toyota y Nissan, servicio técnico y repuestos.
9 6177 1859.	9 8219 5860.	2 2634 2321.	2 2583 9191.	2 2596 3837.	2 2463 7365.

Otros			
 El Castillo	 CAMARA DE COMERCIO DE SANTIAGO	 OROLEY	 technopoints
Descuentos en textiles: sábanas, frazadas y otros.	15 % a 20 % de descuento en el arancel anual de carreras técnicas y profesionales.	Descuentos en productos de menaje y cocina: Cafeteras, ollas y otros.	10 % de descuento en la compra de vestuario y accesorios institucionales.
9 9825 2847.	2 2280 1319.	2 2775 9917.	2 2556 9074, o en www.technopoints.cl



Además de las indicaciones para acceder a cada uno de los convenios de nuestro Círculo de Beneficios, debe considerar que se le solicitará su Rut al momento de realizar su compra.

Call Center 2 2420 8200
Horario de atención: lunes a viernes de 8.30 a 18.30 hrs.



Manejar el estrés de marzo

La clave es organizarse y controlar las expectativas.

El fin de las vacaciones y con ello, la llegada de marzo es para muchos sinónimo de estrés: colegios o universidades, permisos de circulación o pagar las vacaciones son gastos asociados a este mes. Dolor de cabeza, tensión, problemas de sueño, irritabilidad y falta de motivación son algunos de los síntomas asociados de volver a la rutina. La clave para evitar caer en esto, es la organización.

En términos emocionales el fin del verano implica volver a las “responsabilidades”, ya quedaron atrás las vacaciones, las siestas y las largas sobremesas, por eso lo mejor es anticiparse:

1. Retomar la rutina: lo ideal es retomar los hábitos un par de días antes, para así no llegar a marzo tan repentinamente. Volver a dormir a las horas correspondientes y cuidar la alimentación, también son clave.

2. Buscar un hobby y hacer ejercicio: tomar un curso u actividad para relajarnos, que nos desconecte de la rutina. Hay varias alternativas incluso gratuitas en varias municipalidades a lo largo de Chile. Practicar algún deporte o simplemente salir a caminar 30 minutos diarios, le ayudarán a relajarse, aproveche que aún quedan días de calor.

En términos financieros, las preocupaciones también crecen. ¿La clave? Organizar nuestros gastos y ser responsables con los pagos.

Pagar las deudas: el uso de las tarjetas de crédito cada año aumenta en Chile. Y si bien muchos las usan como una tarjeta de débito que además permite acumular puntos o millas, es importante recordar que si no se pagan oportunamente en las fechas de facturación, los intereses son altos. Si es posible,

le recomendamos pagar el total de la facturación mensual. Recuerde que aunque las instituciones bancarias permiten realizar pagos mínimos para no caer en mora, lo que hacen verdaderamente no es otorgar una solución al deudor, sino incorporar un nuevo interés sobre el valor que resulta entre el monto que se pagó y el total facturado.

Por ejemplo: Si el valor facturado son \$50.000, y el pago mínimo \$10.000, pero se abonan \$20.000, se aplica un % de interés (según lo que estipula cada institución financiera) sobre los \$30.000 restantes de la deuda, que se cobrará en la próxima facturación. Por lo que esta cantidad deberá considerarse para el mes venidero, incrementando la cantidad que debe destinar de su sueldo a cubrir esta deuda.

Ordenarse

Organice sus cuentas y anote sus ingresos y egresos. Una buena fórmula es no destinar más del 70% de sus ingresos para cubrir los gastos básicos y el 30% restante para deudas, ahorro y diversión.

Infórmese

Si no tenemos liquidez, el permiso de circulación, por ejemplo, u otros extras se pueden pagar con tarjeta de crédito, lo importante es chequear que sean en cuotas sin interés y pagarlas cuando corresponda.

Ahorrar

Si nuestro objetivo es reducir algunos gastos, es posible plantear una estrategia que pueda ayudarnos con esta labor. La idea es ahorrar al menos un 10% de nuestros ingresos mensuales, así tendremos un “colchón financiero”, que nos permitirá estar más tranquilos, si debemos afrontar cualquier eventualidad.



EN LA MUTUALIDAD DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN DISFRUTAMOS LOS BENEFICIOS DEL CONVENIO CON EMPRESAS SB

Acceda a descuentos exclusivos presentando su Cédula de Identidad y mencionando ser asegurado de la Mutualidad al momento de la compra. Puede pagar con cualquier medio de pago.



50% DE DCTO.
Medicamentos Genéricos

30% DE DCTO.
Recetario Magistral

25% DE DCTO.
Medicamentos Lab. Medipharm

15% DE DCTO.
Productos VitaminLife

15% DE DCTO.
Productos Cluny

12% DE DCTO.
Medicamentos de Marca

5% DE DCTO.
Otros productos



5% DE DCTO.
Cosmética y Perfumería

5% DE DCTO.
Cuidado Personal

10% DE DCTO.
Librería

15% DE DCTO.
Menaje

15% DE DCTO.
Juguetería



15% DE DCTO.
Todas tus compras



10% DE DCTO.
Todas tus compras



MUTUALIDAD
DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN

NO SE AUTOMEDIQUE. Descuentos aplicables durante la vigencia del convenio. Sólo para asegurados de la Mutualidad del Ejército y Aviación que presenten su C.I. y mencionen ser beneficiarios de la Mutualidad al momento de la compra. Excluye medicamentos oncológicos, inmunológicos, de medicina reproductiva y veterinarios. Descuentos no acumulables con otros convenios, ofertas y promociones. Descuento aplicable sólo en locales Salcobrand ubicados dentro del territorio continental. Venta sujeta a las condiciones sanitarias de venta.

90 Años

**FUERZA
AÉREA
DE CHILE**



La Mutualidad del Ejército y Aviación,
saluda a **Fuerza Aérea de Chile**
en su Aniversario.

