

EN ESTA EDICIÓN



p.2

PROGRAMA PARA  
PREVENIR EL CONSUMO  
DE ALCOHOL Y DROGAS

p.2



LAS ACTIVIDADES  
AL AIRE LIBRE  
QUE NOS TRAE LA  
PRIMAVERA

p.4



EL APOYO QUE  
NECESITAS PARA  
TU JUBILACIÓN

LLEVA TU  
EJEMPLAR  
Y COMPÁRTELO  
EN FAMILIA

Plan de hospitalización

**CONSTRUYE  
TRANQUILO**  
SALUD DE CALIDAD  
AL ALCANCE DE  
TU BOLSILLO



*Para evitar que una hospitalización se transforme en una catástrofe económica para ti y tu familia, existe el Plan Construye Tranquilo de la Cámara Chilena de la Construcción (CChC).*

*Construye Tranquilo* es un beneficio de salud que entrega acceso a hospitalización oportuna, de calidad y a bajo costo a los trabajadores de las empresas socias de la CChC y a sus familias en todo Chile.

El programa tiene un costo mensual de \$1.500 por cada beneficiario, el que debe ser pagado por el trabajador o la empresa según sea el caso.

Para acceder, debes averiguar si tu empresa ha contratado este servicio a la Corporación de Salud Laboral CChC. Si es así, puedes pedir mayor información a la asistente social que visita tu obra o llamar al teléfono 800 10 40 92.



¿QUÉ CUBRE EL PROGRAMA CONSTRUYE TRANQUILO?

- Cobertura anual de hasta UF 1.500 (\$ 40.000.000 aproximadamente).
- Cobertura de hasta UF 300 (\$ 8.000.000 aproximadamente) en enfermedades conocidas con antelación a la incorporación.
- Cobertura de hasta UF 100 (\$ 2.600.000 aproximadamente) en urgencias que impliquen hospitalización.
- Cobertura en clínicas de la Red Salud CChC y otros centros médicos con convenio a lo largo de Chile.
- 10% de descuento en cobertura ambulatoria en la Red Megasalud.
- Descuentos en farmacias Cruz Verde.
- Entre otros.

*La cobertura siempre opera después de la bonificación de FONASA o ISAPRE según sea el caso. La edad límite de permanencia es hasta los 70 años.*

Para mayor información llama al  
**800 10 40 92**, ingresa a  
[www.corporacionsaludlaboral.cl](http://www.corporacionsaludlaboral.cl)  
o comunícate con Cecilia Sepúlveda  
al correo [csepulveda@saludcchc.cl](mailto:csepulveda@saludcchc.cl)

# EL APOYO QUE NECESITAS PARA TU JUBILACIÓN



**Por más de 10 años, la Fundación Reconocer se ha preocupado de acoger y orientar a los jubilados del sector de la construcción.**

Con el objetivo de promover el envejecimiento activo y saludable de los adultos mayores del rubro de la construcción, Fundación Reconocer entrega apoyo a los jubilados del sector, ayudándolos a enfrentar sus necesidades económicas, previsionales y de salud física y mental.

Los beneficios aplican para los trabajadores jubilados, sus cónyuges o viudas y se dividen en dos ámbitos:

**1) Envejecimiento activo**

Programas de mejoramiento de calidad de vida, autonomía y autocuidado, actividades recreativas, talleres y capacitaciones en oficios, entre otros.

**2) Envejecimiento saludable**

Ofrece operativos oftalmológicos, exámenes preventivos de salud, atención dental, apoyo terapéutico, asesoría previsional, programas de mejoras para la vivienda, reembolsos por gastos médicos, entre otros.

*\* Actualmente, este programa solo opera en Santiago.*

## REQUISITOS PARA INGRESAR

- Estar jubilado (tener más de 60 años en el caso de las mujeres y 65 en el de los hombres).
- Haber trabajado mínimo 5 años en construcción a lo largo de toda su vida laboral.
- Contar con un certificado de cotizaciones histórico de AFP o IPS (Instituto de Previsión Social) que muestre todas las empresas constructoras en las que haya trabajado.
- Presentar la última liquidación de pensión del beneficiario y su cónyuge, según corresponda.

Para más información llama al **222366190** o al **225858000**. También puedes ingresar al sitio web [www.fundacionreconocer.cl](http://www.fundacionreconocer.cl) o escribir a [contacto@fundacionreconocer.cl](mailto:contacto@fundacionreconocer.cl)

## PROGRAMA DE ORIENTACIÓN JORNADAS PARA PREVENIR PROBLEMAS DE ALCOHOL Y DROGAS

**A través de la Fundación Social, la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) junto a sus empresas socias, realizan distintas iniciativas para promover que los trabajadores de la construcción y sus familias desarrollen conductas positivas y saludables para prevenir el consumo de alcohol y drogas.**

Con el fin de abordar y prevenir el gran riesgo para la salud que representa la adicción al alcohol y las drogas, la Fundación Social de la CChC lleva a cabo el Programa de Orientación de Alcohol y Drogas, que busca que los trabajadores de la construcción y sus familias tomen conciencia sobre los problemas que genera el consumo de dichas sustancias. El Programa desarrolla las siguientes actividades:

**Talleres educativos**

Son voluntarios para todos los trabajadores de empresas socias que estén interesados. Las sesiones, que tienen entre 20 y 30 cupos, se realizan en las oficinas de la Fundación Social en todas las regiones del país y tienen un valor de \$ 2.500 cada una.

**Jornadas de prevención**

Considera dos sesiones: una charla y una intervención teatral. Su objetivo es sensibilizar a los trabajadores de manera entretenida y cercana sobre las adicciones.

**Charlas**

Duran 1 hora aproximadamente y son gratuitas. Están dirigidas a grupos de 80 personas y se realizan en la misma obra o faena.



Entérate de los detalles del programa en [www.fundacioncchc.cl/bienestar-social](http://www.fundacioncchc.cl/bienestar-social)

**SEBASTIÁN GONZÁLEZ, 18 AÑOS:**

## “GRACIAS A LA BECA DE LA CChC HE PODIDO DESARROLLARME ACADÉMICA Y PERSONALMENTE”

Con un promedio de notas sobresaliente, Sebastián González terminará este año su etapa escolar en el Colegio Polivalente San Sebastián de Quilicura gracias al financiamiento otorgado por la Beca Empresarios de la Construcción.



El programa Excelencia Académica forma parte de las Becas Empresarios de la Construcción. Está destinado a hijos de trabajadores de la construcción de empresas socias que tengan un promedio de notas superior a 6,5 en 8° Básico. Su finalidad es apoyarlos durante la enseñanza media para facilitar su acceso a la educación superior.

Para más información ingresa a [www.cchc.cl/beneficios](http://www.cchc.cl/beneficios)



“La beca de la CChC no se trata solo de estudiar y obtener buenas notas, sino que también me ha brindado oportunidades para hacer cosas que me servirán para el futuro. Por ejemplo, me ha dado facilidades para acceder al preuniversitario, he asistido a clases de reforzamiento y he recibido aportes económicos para el transporte”, comenta Sebastián.

Para su padre –Miguel González– la beca es un merecido reconocimiento a su hijo. “Ha sido una gran ayuda y un privilegio para nuestra familia. En el ámbito económico, ha solventado los estudios de Sebastián y ha permitido que nos relacionemos con gente que nos ha brindado un apoyo constante”, señala.

## ¡ÚLTIMAS SEMANAS PARA POSTULAR A LA BECA EMPRESARIOS DE LA CONSTRUCCIÓN!



Si trabajas en una empresa socia de la Cámara Chilena de la Construcción (CChC), postula a tu(s) hijo/a(s) a esta beca que reconoce el rendimiento escolar sobresaliente.

### Premio Mejores Alumnos

Incentivo económico (\$ 80.000 aproximadamente) que premia a hijos de trabajadores que tengan un promedio de notas sobre 5,7 en 8° Básico.

**Plazo final para postular:**  
31 de diciembre 2017

### Beca Excelencia Académica

Apoyo financiero, académico y social durante los 4 años de estudios de enseñanza media en establecimientos de excelencia. Está dirigida a alumnos con rendimiento académico sobresaliente, con un promedio de notas sobre 6,5 en 8° Básico.

**Plazo final para postular:**  
30 de noviembre 2017



Para más información dirígete a la asistente social que visita tu obra. También puedes ir a las oficinas de la Fundación Social de tu región o llamar al 225858000.

## BECAS DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL MINEDUC

Conoce las diferentes becas para acceder a la educación superior que ofrece el Ministerio de Educación (Mineduc) para quienes rinden la Prueba de Selección Universitaria (PSU).



### Beca puntaje PSU

Pueden acceder estudiantes que obtengan puntaje nacional en cualquiera de las pruebas PSU el mismo año en que se postula a la beca; y que ingresen a la educación superior al año siguiente de egresar de enseñanza media. Financia hasta \$ 1.150.000 del arancel anual.

### Beca Bicentenario

Apoyo en el pago del arancel referencial en una universidad tradicional o privada con al menos 4 años de acreditación. Dirigida a alumnos que obtengan un puntaje PSU promedio igual o superior a 500 puntos.

### Beca Juan Gómez Millas

Financia hasta \$ 1.500.000 del arancel anual para estudiar carreras técnicas o profesionales en universidades acreditadas y exige 500 puntos promedio en la PSU.



Revisa todos los requisitos e información adicional sobre las becas del Ministerio de Educación en [www.beneficiosestudiantiles.cl](http://www.beneficiosestudiantiles.cl)

# ¡LLEGÓ LA PRIMAVERA! DATOS PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE



Ahora que comienza el calor es el momento ideal para motivar a tu familia y disfrutar una vida saludable al aire libre. Aquí te entregamos algunos tips para empezar a moverte e información sobre actividades deportivas.

## CORRIDAS FAMILIARES

Caja Los Andes ya comenzó con sus tradicionales corridas deportivas que se realizarán hasta diciembre en todo Chile. Anímate e insíbete en alguno de los circuitos de esta actividad.

### PRÓXIMAS FECHAS

- 1 26 de noviembre  
San Antonio
- 2 3 de diciembre  
Temuco
- 3 10 de diciembre  
Concepción



### ¡TODOS PUEDEN PARTICIPAR!

Las corridas de la Caja Los Andes están abiertas a todo el público y tienen circuitos de 2K, 5K, 10K y 21K\*. Pueden participar niños, adultos mayores y personas en situación de discapacidad.

¡Y lo mejor es el precio! Todos los trabajadores afiliados a Caja Los Andes tienen precio preferencial: participar en los 2K y 5K es gratis, los 10K tienen un valor de \$3.000 y los 21K \$9.000.



\*Categoría 21K solo se realiza en Concepción.

## CAMPEONATO FÚTBOL MAESTRO LA GRAN FINAL

La final del campeonato se jugará el 25 de noviembre en el Estadio Español de Viña del Mar.

### Los 6 equipos finalistas son:

- Martinic, Calama
- Constructora GPR, La Serena
- Numancia, Valparaíso
- Constructora Luis Francisco Espinoza, Concepción
- Constructora Carlos García Gross, Temuco
- Vilicic, Punta Arenas

El anhelado premio:  
¡Un viaje al extranjero para todo el equipo campeón y con todos los gastos pagados!



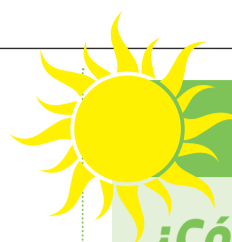
Para mayor información visita [www.futbolmaestro.cl](http://www.futbolmaestro.cl)

Consejos de la Mutual de Seguridad de la CChC:

## ¿CÓMO PREPARARTE PARA HACER DEPORTE?



- Antes y después del ejercicio, aliméntate con proteínas y bebe abundante agua.
- Que tu vestuario sea adecuado para practicar deporte: unas buenas zapatillas son fundamentales.
- Debes precalentar y elongar adecuadamente para evitar lesiones. Además, haz pausas entre cada rutina.
- Hacer correctamente los entrenamientos con pesas y máquinas. Si un ejercicio provoca dolor en alguna parte del cuerpo o agrava uno preexistente, suspéndelo inmediatamente.



## LA SEGURIDAD ES OBRA DE TODOS

### ¿Cómo protegernos si trabajamos expuestos al sol?

Consejos de la Mutual de Seguridad de la CChC:

1. Utiliza bloqueador solar diariamente. Aplícatelo media hora antes de la exposición al sol y repite durante el día.
2. Protege tu cabeza con el casco y usa anteojos con protección UV.
3. La ropa es un factor clave: cubre zonas sensibles como brazos y cuello.
4. Bebe abundante líquido, no esperes que te dé sed.
5. No ingieras alcohol y reduce el consumo de café porque provocan deshidratación.

### LA RESPONSABILIDAD SOBRE TU SEGURIDAD Y SALUD EMPIEZA POR TI.



## VIVIENDA PROPIA: LAS 5 CLAVES PARA POSTULAR A UN SUBSIDIO HABITACIONAL DEL ESTADO

1. Acreditar al grupo familiar en el Registro Social de Hogares en la web [www.registrosocial.gob.cl](http://www.registrosocial.gob.cl)
2. Tener la cédula de identidad vigente y, en el caso de ser extranjero, poseer un certificado de permanencia definitiva.
3. Para postular a subsidios en línea, debes solicitar tu clave única en el Registro Civil y activarla en [claveunica.gob.cl](http://claveunica.gob.cl). También puedes postular presencialmente en las oficinas del Serviu de todo Chile.
4. Abrir una cuenta de ahorro para la vivienda a través de un banco u otra entidad financiera.
5. Los subsidios habitacionales del Estado se entregan una sola vez. Por lo tanto, ni el postulante ni su cónyuge deben haber sido beneficiados con anterioridad ni pueden ser poseedores de un bien raíz.