



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3129 - Montevideo, Lunes 28 de Marzo 2022-Dep. Legal N°347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de enero 2009-
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"-Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

AVISOS DEL DIA

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

EFESSOS S. A.

18 de Julio 1268 (Esc. 501)

Juzgado Letrado Departamental de la
Capital de Octavo Turno
Inscripción de Estatutos

EDICTO.- Por disposición del señor Juez
Letrado Departamental de la Capital de
Octavo Turno, se hace saber que EFESSOS
S.A., ha solicitado la aprobación e inscripción
de los estatutos que se transcriben.

Acta

Los firmantes aprueban el siguiente
Estatuto

Nombre, Plazo y Domicilio

Artículo 1°. Constitúyese EFESSOS
SOCIEDAD ANONIMA. Su plazo es cien
años desde hoy. Se domiciliará en Montevideo
y podrá tener domicilios especiales y todo
tipo de ramificaciones dentro y fuera del país.
Objeto

Artículo 2°. Su objeto es: A) Industrializar
y comercializar en todas sus formas,
mercaderías, arrendamientos de bienes, obra
y servicios, en los ramos y anexos de agencia
de viajes, alimentación, artículos del hogar y
oficina, automotriz, bar, bazar, bebidas,
carne, caucho, cine, combustibles,
comunicaciones, construcción y subsidiarios,
cosmética, cuero, deportes, editorial,
electrónica, electrotecnia, enseñanza,
espectáculos, extractivas, ferretería,
fotocopias, fotografía, fibras sintéticas,
frutos del país, hotel, imprenta, joyería,
juguetería, lana, lavadero, librería, madera
máquinas, marítimo, mecánica, medicina,
metalúrgica, minería, música, óptica, papel,
perfumería, pesca, plástico, prensa,
propaganda, química, radio, servicios
profesionales, técnicos y administrativos,
tabaco, televisión, textil, transporte nacional
e internacional de personas, cosas
semovientes y noticias, tipografía, turismo,
valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria
y vidrio; B) Compra, venta, arrendamiento,
administración, construcción y toda clase de
operaciones con bienes inmuebles,
respetando las prohibiciones legales que se
hallen en vigencia; C) Construir por cuenta
propia o de terceros, toda clase de obras de
ingeniería civil, industrial, química y
electrónica, instalaciones sanitarias,

conexiones y ampliación de redes de agua y
afines, ya sean estas obras públicas o
privadas; D) Importación, exportación,
representaciones, comisiones y
consignaciones; E) Casa de Cambio previa
autorización de las autoridades competentes,
debiendo cumplir con las disposiciones
legales y reglamentarias en vigencia.

Capital

Artículo 3°. El capital formado con títulos
de una o más acciones al portador de N\$
1.00 cada una, será de nuevos pesos
50.000.00 (nuevos pesos cincuenta mil). El
Directorio por unanimidad de componentes,
podrá aumentarlo con aprobación de las
autoridades competentes, hasta N\$
50.000.000.00.

Art. 4°. Los accionistas existentes tendrán
preferencia en la suscripción e integración de
acciones, en proporción a sus capitales integrados.

Directorio

Artículo 5°. Tendrá de uno a siete miembros,
personas físicas o jurídicas, accionistas o no.
La Asamblea los elegirá o reelegirá cada año
y fijará o ratificará su remuneración. Ejercerán
hasta que tomen posesión los sucesores. La
Asamblea podrá designar suplentes de los
miembros del Directorio.

Art. 6°. Lo convocarán el Presidente o dos
miembros. Sesionará con cualquier
asistencia, pudiendo los directores votar o
ser representados por un director o tercero,
por carta, telegrama colacionado, cable o
télex. Resolverá por mayoría de presentes;
por unanimidad de componentes, podrá: A)
Modificar la representación de la sociedad;
B) Designar más miembros hasta siete; C)
Distribuir o redistribuir sus cargos; D)
Proveer sus vacantes, total o parcialmente.
Las vacantes podrán no llenarse pudiendo
funcionar hasta con un solo miembro.

Art. 7°. El Directorio tendrá ilimitadas
facultades para la administración de la
sociedad y la disposición de sus bienes. A
via de ejemplo, podrá: A) Comprar, vender,
hipotecar, preñar, dar en anticresis,
arrendar, administrar y explotar toda clase
de bienes muebles o inmuebles; B) Dar o
recibir préstamos cumpliendo las normas
legales, pudiendo recibir títulos del Banco
Hipotecario; C) Dar poderes generales o
especiales; D) Aceptar u otorgar garantías
personales; o reales, incluso para terceros;
E) Actuar en juicio, incluso con las facultades
del artículo 160 del Código de Procedimiento
Civil; F) Resolver la emisión de acciones y

obligaciones, fijando las normas, pudiendo
recibir en pago bienes o servicios; G)
Capitalizar Fondos de Reserva; H) Fijar o
cambiar la fecha de balance. Cumpliendo las
normas legales; I) Realizar todo acto civil o
comercial reputado útil al objeto social.

Art. 8°. El Presidente o Vicepresidente
indistintamente o dos directores cualesquiera,
representarán a la sociedad.

Asambleas

Artículo. 9°. La Asamblea Ordinaria se
convocará para dentro de los seis meses
siguientes a cada balance y considerará
memoria, balance y destino de los resultados.
La Extraordinaria la convocará el Directorio,
el Síndico o accionista que representen el
30% del capital integrado.

Art. 10°. Se convocará por un aviso en
«Diario Oficial», por lo menos tres días antes;
ese día se abrirá el registro de accionistas,
que se cerrará al iniciarse el acto. Podrán
inscribirse certificados de bancos o casas
financieras, nacionales o extranjeras. Los
accionistas podrán ser representados por
simple carta poder, telegrama colacionado,
cable o télex. Reuniendo todo el capital
integrado no será necesaria la publicación
cumpliéndose las normas legales.

Art. 11°. Sesionará con asistencia que
represente el 50% del capital integrado; no
logrado ese quórum y pasada media hora,
sesionará con los presentes. Sólo tratará la
orden del día, salvo conformidad de todo el
capital integrado. Resolverá por mayoría de
votos presentes. Cada acción dará derecho a
un voto. Para la reforma del Estatuto y demás
casos de la ley 14.548, el quórum y la
mayoría para resolver, deberán representar
por lo menos el 50% del capital integrado.

Art. 12°. La Asamblea podrá: A) Emitir
acciones preferidas hasta el 90% del capital
autorizado, otorgando prioridad a los
accionistas existentes; en el dividiendo la
preferencia no superará el 15% ni la
acumulación tres ejercicios; B) Sustituir o
remover directores o aumentar su número
hasta siete; C) Crear y/o suprimir la
Sindicatura y reglamentar sus funciones.

Transitorio

Artículo 13°. Los fundadores en forma
podrán nombrar el primer Directorio y
Síndico; hasta que aquél entre en funciones
los fundadores indistintamente, tendrán las
facultades del mismo. Para obtener la
aprobación del Estatuto e Inscribir la
sociedad en oficinas públicas, se autoriza



indistintamente a los fundadores, a Ida Buczynski, Daniel Jablonka y Susana Estrella. Los firmantes solicitan a la Escribana actuante la certificación de sus firmas.- Montevideo, 12 de diciembre de 1983.- Mauricio Sulimovich, M. Rubinstein, Ensi Sulimovich.

Certifico que las firmas que anteceden son auténticas y fueron puestas en mi presencia por los Sres. Mauricio Moisés Sulimovich Barki y Marisa Rubinstein Rener, casados entre sí en unicas nupcias y Daniel Jablonka Altmak soltero, todos orientales, mayores de edad y de mi conocimiento, domiciliados en la Avda. 18 de Julio 1268 (Esc. 501) de esta ciudad, quienes previa lectura que les efectué del documento que antecede de así lo otorgaron y firmaron en mi presencia.

En fe de ello, y a su solicitud, sello, signo y firmo la presente en Montevideo, el doce de diciembre de mil novecientos ochenta y tres.- Ida Buczynski (hay un sello Ida Buczynski Knochen, Escribano Público).

4.372.- Montevideo, 26 de julio de 1984.- Vistos: Con la Inspección General de Hacienda y el Ministerio Público apruébanse los estatutos de sociedad EFESSOS S.A. autorizándose por tanto su funcionamiento.

Decrétese las Inscripciones solicitadas, expídase testimonio, publíquese y comuníquese. Notifíquese personalmente al gestionante y al Ministerio Público. Háganse los desgloses y archívese. Honorarios fictos (N\$ 1,000.00).— Miriam E. Méndez, Juez.— Silvia Bértoli Vacagnaro, Actuaría.

La resolución fue notificada el día 30 de julio de 1984. Registro Público y General de Comercio. Inscripta el día tres de agosto de mil novecientos ochenta y cuatro con el N° 1126 al folio 6190 del Libro N° 3 de Estatutos.- José E. Santos Bueno, Escribano. Y a los efectos legales se hace esta publicación.- Montevideo, primero de octubre de mil novecientos ochenta y cuatro.- Esc. Silvia Bértoli Cavagnaro, Actuaría.

8.360.- Montevideo, 15 de noviembre de 1984. Como pide habilitación a los efectos de la publicación en el «Diario Oficial».- Jorge Echeverría, Juez.- Silvia Bértoli Cavagnaro, Actuaría.

1p-v. 28/03

EFESSOS S.A.

Reforma de Estatutos

Asamblea: 12/6/91.

Inscripción Registro Público y General de Comercio 21/12/92 N° 256 Fo. 2291 al Fo. 2295 v. Lo. N° 1 Legajo 1454/92

Modifica el artículo 3° (acciones nominativas)

1p-v. 28/03

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

FORLAN S.R.L

Contrato: 10/02/2022

Socios: Ricardo Antonio Balduccio Greco y Rosario Eduardo Balduccio Greco (1.200.000 cuotas c/u)

Administrador: Ricardo Antonio Balduccio Greco

Capital: \$ 2.400.000

Plazo: 30 años.

Domicilio: Montevideo.

Objeto: I) Compra, venta, arrendamiento, administración, construcción y toda clase de operaciones con bienes muebles e inmuebles; II) Cualquier otra actividad derivada directa o indirectamente del mismo, necesaria para llevar a cabo el objeto social.

Inscripción: 16/02/2022, N° 2294.

1p-v. 28/03

VENTA DE COMERCIOS

LEY 2904

ECO ALMACEN SRL rut 217583740011 PROMETIO VENDER A Humanis SAS, 219123730019

LO QUE VENDE: ECOALMACEN, SAN MARTIN S/N Balneario EL PINAR, CANELONES.

ACREEDORES A: CALABRIA 3969- Montevideo

20p-28/03 v. 02/05

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, FLORENCIA CADENASSO CAMETO, (IUE: 2-9210/2022)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 08/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, WASHINGTON RADIO GARCIA, (IUE: 2-6255/2022)

Montevideo, 11 de marzo de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-28/03 v. 08/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIAANTONIA GARCIAZELAYETA, (IUE: 2-3679/2022)

Montevideo, 22 de marzo de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-28/03 v. 08/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ALICIA RENÉE FUENTES ÁLVAREZ, (IUE: 2-64260/2021)

Montevideo, 22 de marzo de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 08/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JUAN DOMINGO PANZERA GÓMEZ, (IUE: 2-8907/2022)

Montevideo, 21 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-2803 v. 08/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MARÍA ELENA CASELLA PASTOR y ENRIQUE FRANCISCO LEVRATTO LINARES, (IUE: 2-4104/2022)

Montevideo, 22 de marzo de 2022.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-28/03 v. 08/04

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 21° Turno, dictada en autos: «BARCELO QUIROGA, JULIO SUCESION» IUE 2-49293/2016, se intima al Sr/a. BRUNO AGUSTONI BARCELO a que manifieste si acepta o repudia la herencia de JULIO OMAR BARCELO QUIROGA, en el plazo de 90 días, bajo apercibimiento de designarle curador de bienes, que acepte por el/ella/ellos la herencia, bajo beneficio de inventario.

Se deja constancia de que el presente trámite es patrocinado por Consultorio Jurídico Gratuito, ley 18.078.

Montevideo, 10 de noviembre de 2021.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Colab. Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 08/04

PRESCRIPCIONES

P A N D O

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Atlántida, dictada en autos: «LALINDE MARTINEZ, CELIA Y FIERRO MORALES, WALTER PRESCRIPCION ADQUISITIVA» IUE 487-1774/2021, según providencia N° 2345 de fecha 10/11/2021, se cita, llama y emplaza por el término de 90 días a todos los que se consideren con derechos y especialmente al último titular ZIA MARGARET MATOS RIOS y sus sucesores a cualquier título sobre el padrón N° 152 de la 18ª Sección Judicial de Canelones, localidad catastral SALINAS, que según plano del agrimensor VALERIA DOMINGUEZ, inscripto en catastro con el N° 1283 del 2021, tiene una superficie de 901.29 se deslinda así: 15 mts al suroeste de frente a calle Guaycuru, 60 mts 3cm al noroeste lindando con padron 153, 15 mts al noreste lindando con parte del padron 1506 y parte del padron 1507, y 60 mts 16cm al sureste lindando con padron 149 y



con el padron 151; bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio.
Atlántida, 16 de febrero de 2022.-
Flores Sorrondeguy Ferreira
Juez Paz Dptal. Int.

10p-28/03 v. 08/04

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MARCELINA ELBA BASUALDO DIAZ y SILVIA TERESA ROMAN BASUALDO,
(IUE: 2-5903/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
NYBIA BEATRIZ VEGA GHIDONE,
(IUE: 2-23416/2021)

Montevideo, 22 de marzo de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ELIDA NELCIA ,

(IUE: 2-2693/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
IRMA DORA MARENALES MERONI,
(IUE: 2-7815/2022)

Montevideo, 18 de marzo de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
EDUARDO JULIO BOGGIANO LAGUZZI y ATILIO GIOIA OTTIERI,
(IUE: 2-4256/2022)

Montevideo, 18 de marzo de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
DIEGO MARTIN MOREIRA PAISAL,
(IUE: 2-17147/2021)

Montevideo, 1 de diciembre de 2021.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
EDDA FERESIN y OSCAR JOSE GONZALEZ,

(IUE: 2-10862/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
ELENA TERESITA NIGRO SEGUI,
(IUE: 2-62272/2021)

Montevideo, 23 de marzo de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-25/03 v. 07/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MELINTON ANTELO ESTEVEZ,
(IUE: 2-42895/2019)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
OLGA PARAMOS REYES y LUIS ALBERTO ZEBALLOS NADA,
(IUE: 2-9601/2022)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
ANA GAJARDO RODRIGUEZ,
(IUE: 2-4722/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
ELIA LUZ DEL CARMEN PERDOMO HERMIDA, (IUE: 2-3570/2022)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
JOAQUÍN WALDEMIR o WALDEMAR CASAÑA CURBELO ,
(IUE: 2-59194/2021)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ROBERTO HEBERT RODRIGUEZ SANCHEZ, (IUE: 2-63900/2021)

Montevideo, 10 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
JUAN NICOLAS PESANO MOTA,
(IUE: 2-2625/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
DORA ELENA RUY PEREZ de la FUENTE, (IUE: 2-2631/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
MAGELASOL GÓMEZ EVANGELISTA,
(IUE: 2-5584/2022)

Montevideo, 10 de marzo de 2022.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MIGUEL OMAR BIANCHI VIDAL,
(IUE: 2-10451/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2022.-

Adriana María Vazquez Fresco

Actuario

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
TERESITA LIBERTAD TAMBASCO FRONTERA, (IUE: 2-48398/2020)

Montevideo, 25 de noviembre de 2021.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MARIA ADELAIDA FRONTERA BELEDO, (IUE: 2-48398/2020)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ZULLY MABEL CABRERA GARCIA,
(IUE: 2-54021/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
AQUILES VIGNONE PIPOLO,
(IUE: 2-4723/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
JUAN PERDOMO GARCIA y
MIRIAM BEATRIZ CORUJO CASAÑA,
(IUE: 2-46359/2021)

Montevideo, 22 de octubre de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
LIMBERT o LIMBER LEMOS
MAURIÑO,
(IUE: 2-3967/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
JULIO CESAR CANCELA CAETANO,
(IUE: 2-59046/2021)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MARIANA LOTITO ROMERO,
(IUE: 2-65497/2021)

Montevideo, 18 de marzo de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
LUIS CARLOS SANTOS RAMOS,
(IUE: 2-7131/2022)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
BENIGNO JOSE FLORENTINO SPINI,
(IUE: 2-6227/2022)

Montevideo, 11 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
ORESTES PILAR BERTORA TRUJILLO
y AUDEMÉR PEREZ GONZALEZ,
(IUE: 2-2924/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2022.-
Nilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
OBdulio JACINTO DE LEON
MARCHISIO,
(IUE: 2-51426/2021)

Montevideo, 5 de noviembre de 2021.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
PETRONA NIVIA DAMIAN MEDINA y
VALENTIN TELMO CASTRO SILVA,
(IUE: 2-40457/2021)

Montevideo, 17 de setiembre de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
NILDA ELENA MORENA ARBELO,
(IUE: 2-38856/2021)

Montevideo, 8 de setiembre de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 05/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
HUGO ANÍBAL PEREIRA FULQUET,
(IUE: 2-6455/2022)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 04/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
BLANCA ROSA MARTINEZ
GONZALEZ,
(IUE: 2-56681/2021)

Montevideo, 1 de febrero de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 04/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
SANDRA ELIZABETH BETANCORT
SOSA y FELIX RICARDO BETANCORT

VIERA,
(IUE: 2-4413/2022)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 04/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
ANGEL MARIO MASTROGIOVANNI,
(IUE: 2-3359/2022)

Montevideo, 18 de marzo de 2022.-
Flores María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 04/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MARGARITA ADELA CACERES,
(IUE: 2-54074/2021)

Montevideo, 6 de diciembre de 2021.-
Flores María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 04/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
AMANDA MARCELINA SOCA y
RAUL VICTOR VALLARINO SECCHI,
(IUE: 2-4834/2022)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 01/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
LUIS ANTONIO TRIPICIO QUEIJAS,
(IUE: 2-4965/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 01/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
OLGA BEATRIZ MOZO TABORDA,
(IUE: 2-57894/2014)

Montevideo, 8 de enero de 2015.-
Esc. Dora Robaina Campo
Actuaria

10p-21/03 v. 01/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ESTELA DEYANIRA RAMIREZ SOSA,
(IUE: 2-7128/2022)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ESTRELLA CAMINO TOJO,
(IUE: 2-2692/2022)

Montevideo, 22 de febrero de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
EMILSEN LUJAN BARALE COPES,
(IUE: 2-56985/2021)

Montevideo, 11 de febrero de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
PEDRO BOS GABARRIN,
(IUE: 2-2947/2022)



Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JUAN CARLOS CALVO SILVA,
(IUE: 2-64016/2021)

Montevideo, 24 de enero de 2022.-
María de Lourdes Baptista Casullo
Actuario

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ANATOLI NEMECHEK NEMECHEK
o NEMETECHEK o NEMETCHEK y
JULIANA GINDRENAS MASYTE
(Ficha: N° 355/2000)

Montevideo, 14 de setiembre de 2000.-
Dra. Analía Martín Nemer
Actuaria Adjunta

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
RUBÉN MELCHOR RODRÍGUEZ
MÁRQUEZ,
(IUE: 2-7945/2022)

Montevideo, 11 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
NELDA ETHEL MODERNELL o
MODERNEL,
(IUE: 2-65160/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
JULIO CESAR ROSENDE GIL,
(IUE: 2-1872/2022)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
RAIMUNDA LONGINA HERNANDEZ
LOPEZ,
(IUE: 2-10896/2022)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-
Adriana María Vazquez Fresco
Actuario

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARIA OBDULIA SOUTO FREIRE,
(IUE: 2-7870/2022)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MIRTHA ESMERALDA COASINI
o COASSINI MEDEROS,
(IUE: 2-50840/2021)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ESTELA MARTA FRIEGAL o FREIGAL,
(IUE: 2-54976/2021)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
FRANCISCO WILSON PALOMINO
GUTIÉRREZ, (IUE: 2-7929/2022)

Montevideo, 4 de marzo de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JOSE STABILE SPERANZA,
(IUE: 2-5590/2022)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JOSE RUBEN CANOBBIO
HERNÁNDEZ, (IUE: 2-7934/2022)

Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ENRIQUE MONTEAGUDO CAMANO
o CAMAÑO,
(IUE: 2-5409/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ARTURO AUGUSTO CARDOSO
FAGET,
(IUE: 2-64707/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,

NATIVIDAD EULOGIA DOMINGUEZ
RODRIGUEZ,
(IUE: 2-58031/2013)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA JOSEFA GORDILLO FERRETE,
ANTONIO VILLALBA SABORIDO,
JUAN JOSÉ VILLALBA GORDILLO y
BEATRIZ DEL CARMEN VILLALBA
GORDILLO,
(IUE: 2-60079/2021)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARIO REGGIO DOGLIO,
(IUE: 2-49099/2021)

Montevideo, 9 de noviembre de 2021.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
ALFREDO RUBENS ILLESCAS
ROBANO,
(IUE: 2-3367/2022)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
DENIS ROBERTO FELIX AD UGON
o ARMAND UGON,
(IUE: 2-8305/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
RUBEN OMAR TABORDA PEREIRA y
DOMINGA ADELAIDA ALONSO
GUERRA,
(IUE: 2-65550/2021)

Montevideo, 3 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
EDUARDO LOUZADA BOUÇAS o
BOUCAS y OLGA NELIDA DA CUNHA,
(IUE: 2-3606/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03



10p-17/03 v. 30/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
ROMULO DOMINGO LOGALDO BESSONART,
(IUE: 2-65300/2021)
Montevideo, 7 de febrero de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
ISABEL MARTINEZ SILVA,
(IUE: 2-62474/2021)
Montevideo, 3 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
LUCIA ANA BULJEVICH,
(IUE: 2-3865/2022)
Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
MARÍA ESTHER PICOS BLANCO,
(IUE: 2-54198/2021)
Montevideo, 4 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MIRTA YOLANDA SANCHEZ GONZALEZ,
(IUE: 2-63174/2021)
Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
GRACIANA NÉLIDA MILILLO GIULIANI,
(IUE: 2-6634/2022)
Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
JOSÉ LUCAS ZAPATA FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-1395/2022)
Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
SERVANDO FEIJOO FERNANDEZ,

10p-17/03 v. 30/03
ROSA FEIJOO IGLESIAS y MARIA LUISA IGLESIAS REZA,
(IUE: 2-1984/2022)
Montevideo, 7 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MOLINA FERRER LUIS MARCOS,
(IUE: 2-49752/2021)
Montevideo, 9 de noviembre de 2021.-
Adriana María Vázquez Fresco
Actuario

10p-16/03 v. 29/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
LUIS ALBERTO GARCIA PIÑA o PINA,
(IUE: 2-58710/2021)
Montevideo, 14 de diciembre de 2021.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
JOSE KANDRATAVICIUS ADUKAS,
(IUE: 2-11690/2021)
Montevideo, 4 de noviembre de 2021.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
CARLOS ALBERTO LEMA CURBELO,
(IUE: 2-64562/2021)
Montevideo, 25 de febrero de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-15/03 v. 28/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JUAN de DIOS MICHETTI LOPEZ,
(IUE: 2-61729/2021)
Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/03 v. 28/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ALBINA HERMAN PRESTE,
(IUE: 2-3895/2022)
Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/03 v. 28/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
VIRGINIA CANDIDA MESA UGARTE,
(IUE: 2-64503/2021)
Montevideo, 23 de diciembre de 2021.-
Adriana María Vázquez Fresco
Actuario

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
CARMEN TERESITA PEREZ GARAZA,
(IUE: 2-3268/2022)
Montevideo, 11 de marzo de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
EDUARDO DANIEL GONZALEZ DABILA,
(IUE: 2-59874/2021)
Montevideo, 4 de enero de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO
Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno,
LUIS DANIEL RIVERA CORTAZZO,
(IUE: 179-2/2022)
Ciudad de la Costa, 15 de febrero de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03
SALÓN CALYFA
PAGUE E-TIMBRE

DISOLUCIONES Y LIQUIDACIONES DE SOCIEDADES CONYUGALES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)
Por disposición de los Señores Jueces Letrados de Familia, se hace saber que se ha decretado la Disolución y Liquidación de las Sociedades Legales de Bienes existentes entre los cónyuges que se indican a continuación; y se cita y emplaza a todos los interesados para que comparezcan a deducir en forma sus derechos, dentro del término de 60 (sesenta) días, bajo apercibimiento de lo que corresponda por Derecho.

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
SERGIO IGNACIO MIGLIORATA POSSE y MARIA CRISTINA BENGEOA PEREIRA,
(IUE: 2-51980/2021)
Montevideo, 25 de noviembre de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04
EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JULIO CESAR SASIA FAGGIANIS y VIRGINIA MARTINEZ CELENTANO,
(IUE: 2-49748/2021)
Montevideo, 8 de noviembre de 2021.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto



RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 15° Turno, dictada en autos caratulados: «PEREZFIGUEROA, MARIA RECTIFICACION DE PARTIDA», IUE 2-3805/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: Julio Ramón PEREZ VIERA, inscripta el día 30/09/2021, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 7 del Departamento de Montevideo, Acta N° 2302, en el sentido que: donde dice estado civil casado, debe decir estado civil divorciado por así corresponder.
Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, dictada en autos caratulados: «ORLANDO DE CAMPOS, CAROLINA RECTIFICACION DE PARTIDA», IUE 180-439/2021, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: ANTONIO ORLANDO Y LUISA PAVANELLI, inscripta el día 20/01/1930, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 1ª sección del Departamento de Montevideo, Acta N° 13, en el sentido que: respecto al Sr. Antonio Orlando, donde dice: «nacido el día diecisiete de enero de mil novecientos tres» debe decir: «nacido el día diecisiete de junio de mil novecientos seis»; y respecto a la Sra. Luisa Pavanelli, donde dice: «nacida el día doce de abril de mil novecientos dos» debe decir: «nacida el día catorce de abril de mil novecientos doce» por así corresponder.

Ciudad de la Costa, 21 de febrero de 2022.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

VENTA DE COMERCIOS

Ley 26 de setiembre de 1904.- GRACIELA ARCE CORBO prometió vender «Veterinaria GARIBALDI» sita en la Avenida Garibaldi número 2201 de la ciudad de Montevideo a «REFICERE S.R.L.».- Acreedores presentarse en calle Benito Blanco número 750 esquina Juan María Perez de la ciudad de Montevideo.-

20p-14/03 v. 08/04

DIVORCIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 15° Turno, dictada en autos: «ARES, LAURA C/ BANCALARI, DANIEL. DIVORCIO POR CAUSAL.» IUE 2-53086/2021, se cita, llama y emplaza a DANIEL BANCALARI por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones. Montevideo, 11 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-24/03 v. 06/04

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno, dictada en autos caratulados: «LORENZO, MARIANA C/ CARBALLADA, MARTIN. DIVORCIO POR CAUSAL.», IUE 2-45632/2021, se cita, llama y emplaza para que comparezca a estar a derecho en estos autos, en el plazo de 90 días al/a Sr/a. MARTIN JAVIER BENIGNO CARBALLADA bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 26 de noviembre de 2021.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 01/04

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «CELSI SAVOIA, ANDREA C/ KNUPPEL BARENBERG, VOLKER - DIVORCIO POR SOLA VOLUNTAD.», IUE 2-29528/2021, se cita, llama y emplaza para que comparezca a estar a derecho en estos autos, en el plazo de 90 días al/a Sr/a. VOLKER KNUPPEL BARENBERG bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 08 de marzo de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-17/03 v. 30/03

Si no contesto al whatsapp puede ser porque no puedo... o simplemente, no quiero

La coacción emocional a la que nos someten las tecnologías de la inmediatez como el whatsapp, está acabando con los principios de una buena comunicación. Es habitual encontrarse en numerosos conflictos, con personas que exigen cierta fluidez en la conversación.

No estamos obligados a contestar pero, sin embargo, moralmente se nos presiona para ello. Esto termina por “quemarnos” y hacer de nuestros contactos con los demás, una verdadera odisea.

Por ello, conviene elaborar estos derechos tecnológicos y hacer valer nuestros deseos. Empecinarnos en cumplir las expectativas de los demás, acaba por agotarnos, intoxicarnos y mermar nuestra identidad.

¿Quién no ha sentido alguna vez que se le cuestionaba por su manera de contestar los mensajes? ¿Quién no ha sido presionado o no ha sido víctima de las prisas de los demás? ¿Quién no ha sentido que las redes sociales, estaban acabando con su intimidad?

Contestar o no es tu decisión

Tenemos el derecho de no contestar si no queremos o, en su caso, de hacerlo cuando nos convenga. Asimismo, conservamos este derecho para publicar en nuestras redes sociales lo que queramos. Abundan en la red, ejemplos de personas que han decidido tomarse un descanso y salir del mundo del whatsapp y otras aplicaciones, con el objetivo de aliviar su vida y brindarse un poco de paz.

Con su acción, pasaron a ser criticados y cuestionados por muchas personas. No contestar, no es “ser un antisocial” o “un desconsiderado”, como muchos quieren hacernos creer... simplemente, estamos haciendo uso de nuestros derechos.

“No debemos prestarnos a la tiranía de las nuevas tecnologías, pues hacerlo es dejar morir nuestra voluntad.”

La vulnerabilidad psicológica ante el Whatsapp

Lo que estamos tratando en este artículo, no afecta por igual a todas las personas. De hecho, la vulnerabilidad psicológica, depende en gran medida de las características de personalidad o los estados emocionales que definen a la persona en ese momento.

El Redactor
PUBLICACIONES
JUDICIALES
Y COMERCIALES



En esta dirección, han aparecido algunos estudios que pretenden explicar la adicción y el tratamiento inadecuado de las nuevas tecnologías. Estos apuntan a perfiles definidos por:

- **Baja autoestima:** las personas con una mayor tendencia a buscar apoyo en los demás y con una necesidad alta de aprobación social. Debido a estas necesidades, es habitual que se haga un uso inapropiado del teléfono móvil.
- **Extraversión:** las personas extrovertidas, suelen buscar situaciones sociales particulares, que generan un uso inadecuado del teléfono.
- **Impulsividad:** la baja capacidad de reflexión sobre las consecuencias de una acción previa a su realización, suele provocar comportamientos inadecuados para con los demás.

Podemos entender, pues, que las personas que tienen gran dependencia de las tecnologías y que, por ello, presionan a través de las redes, poseen alguna característica de las comentadas anteriormente. Así, recordemos en este punto, que la presión social es una cuestión aprendida y que la necesidad de contacto permanente con los demás, favorece una percepción totalmente subjetiva de proximidad.

Por ello, es esencial que valoremos esto y que recordemos que si no nos contestan, no quiere decir que no nos aprecien o no quieran tener relación con nosotros. Una persona que no contesta al whatsapp, puede estar durmiendo, viendo la televisión, leyendo un libro, comiendo, respirando o simplemente, ¡viviendo!

Puede que no le apetezca contestar o que no lo vea necesario. Por ello, no debemos angustiarnos ni hacer atribuciones sobre ello. Esto no significa que nos den más o menos importancia; la lectura más saludable sobre esto, es que los demás son personas libres con derechos. Todos podemos decidir si queremos o no queremos ser esclavos de la tecnología.

No tenemos la obligación de estar localizables o en disposición de mantener una conversación en cualquier momento. Por eso, es bueno que mantengamos el control sobre nuestra vida y no permitamos que las redes sociales monitoricen nuestra vida. Si pensamos sobre ello y establecemos los límites que queramos de manera asertiva, nos invadirá una sensación de libertad emocional maravillosa.
www.lamenteesmaravillosa.com

La edad como un sentir: ser joven a los 90 o viejo a los 18

La vejez se suele relacionar con la muerte, los problemas físicos, la pérdida de la memoria, la soledad y el deterioro del cuerpo en general. Pero para envejecer bien, es importante deshacerse de los pensamientos negativos relacionados al proceso de envejecimiento y disfrutar de todas las etapas de la vida.

Afortunadamente, la esperanza de vida en los últimos siglos ha aumentado en más de veinte años. A principios del siglo XIX, la esperanza de vida estaba en torno a los 45-50 años de edad.

En el año 2013 la revista Cell publicó un estudio elaborado por expertos españoles, en el que se analizan las claves del envejecimiento. Uno de los principales resultados de este estudio fue que entendiendo y combatiendo el envejecimiento, se lucha también contra el cáncer. El envejecimiento produce un daño acumulado en el ADN a lo largo de la vida y ese proceso puede originar cáncer, diabetes, problemas de corazón, enfermedades como el Alzheimer.

Sentirse joven es una actitud

La juventud es cuestión de actitud frente a la vida. Envejecer es algo que no podemos evitar, lo único que podemos hacer es atenuar algunos de los efectos que produce en nuestro organismo. El ejercicio físico, la alimentación sana, las condiciones medioambientales favorables, evitar drogas, tabaco y el exceso de alcohol, son algunos factores que van a influir en retrasar el envejecimiento.

Pero, además, si mantenemos una actitud de persona joven podremos disfrutar del proceso de aprendizaje que supone también el envejecimiento.

“La juventud es el momento de estudiar la sabiduría; la vejez, el de practicarla.” -Jean Jacques Rousseau-
Para sentirse joven, les proponemos algunas estrategias.

1. Sigue haciendo realidad tus sueños

Cuando nos hacemos mayores, vemos que hay sueños que no hemos cumplido por falta de tiempo o porque los hemos considerado imposibles. Sin embargo, haber acumulado años no significa hacerles caso a quienes insisten con la expresión “ya no tienes edad para...” y acabar con dejarnos influir tanto por las opiniones de los demás. No se trata de que nos comportemos como adolescentes, sino de no renunciar a aquellas cosas que queremos hacer porque tenemos una edad: estudios, viajes, deportes, conocer gente nueva, etc. Al menos, explorar si nuestros límites se encuentran mucho más amplios de lo que pensamos.

“No dejes apagar el entusiasmo, virtud tan valiosa como necesaria; trabaja, aspira, tiende siempre a la altura.” -Rubén Darío-

2. Actualízate

La moda, las tecnologías, la sociedad en general, cambian continuamente, por lo que es muy bueno adaptarse a los cambios y aprender cosas nuevas para mantenerse joven, acompañando con una mente activa y en movimiento constante.

3. Protege tu tiempo y tu espacio

A medida que cumplimos años tendemos a centrarnos más en otras personas que en nosotros mismos, pero es muy importante buscar un espacio para hacer lo que nos gusta, para cuidarnos y respetar el tiempo que nos dediquemos a esas actividades. Es importante lograr un equilibrio entre el tiempo que les dedicamos a los demás y nuestro propio tiempo.

4. Sonríe y ríe siempre que puedas

La risa es algo que te hará sentir mucho más joven: riete de ti mismo, de las cosas divertidas que suceden cada día, tómate los acontecimientos diarios con mucho sentido del humor. Incluso puedes asistir a un curso de risoterapia en el que te divertirás y además, conocerás gente nueva.

Ser viejo con 18 años

Hay personas que han tenido vidas con circunstancias muy difíciles o que simplemente se sienten viejas siendo muy jóvenes. Pero ¿a qué se debe esta circunstancia?

Las personas que se sienten viejas suelen haber abandonado sus sueños, ya sea por circunstancias de la vida, otras por elección... no se dan cuenta que les queda mucho camino por recorrer.

Dejar de tener sueños y de intentar hacerlos realidad, es una de las causas del envejecimiento: hay que tratar de disfrutar del presente. Además, esas personas suelen tener niveles bajos de autoestima: no se quieren a sí mismas, no se valoran y esto les hace encerrarse dentro de sus pensamientos y no salir de ahí por miedo.

Reforzar esa autoestima poco a poco, favorecerá la apertura al exterior y que la persona comience a interactuar con su entorno y con otras personas.

No se trata de tener o no arrugas, sino de sonreírle a la vida.

Artículo original en:
La Mente es Maravillosa