



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3134 - Montevideo, Lunes 4 de Abril 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

HVN INTERNACIONAL S.A.

«Artículo 3. Capital y Acciones.- El capital formado por títulos de una o más acciones al portador de \$ 1,00 cada una será de \$ 40.000.000 (pesos uruguayos cuarenta millones). Por asamblea Extraordinaria de accionistas se podrá aumentar el capital contractual sin necesidad de conformidad administrativa, (art. 284 de la ley número 16.60 con la redacción dada por el art. 59 de la ley 17.243 de 29 de junio de 2000). La asamblea podrá delegar en el directorio e el administrador en su caso, la época de emisión, la forma y condiciones de pago»
Acta: 2-1-2021
Inscripción: 30-12-2021. N° 21456

1p-v. 04/04

Vera SCA S.A.

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 31 de marzo de 2022, se resolvió reducir el capital integrado. Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en calle Canelones 1370, 2do piso, oficina 201, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas. El Directorio.

10p-04/04 v. 25/04

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

URUFGA S.R.L.

CONTRATO: 11/02/2022

DOMICILIO: Montevideo

CAPITAL: \$ 15.000, 15 cuotas de \$ 1.000

SOCIOS: Germán Sergio Oliver Sala (5 cuotas sociales), Miguel Andres Franco Fernández (5 cuotas sociales), Fernando Alex Stratta Leonelli (5 cuotas sociales)

OBJETO: Importación de Lubricantes

ADMINISTRACIÓN: Indistinta

PLAZO: 30 Años.

INSCRIPCION: 03/03/2022 N° 3043

1p-v. 04/04

REMATES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Aduana, dictada en autos: «FISCO C/ MARIA M.DIAZ VELAZCO - CONTRABANDO» IUE 442-568/2019, se hace saber que el próximo 20 de abril de 2022 a las 14:30 horas, en la Asociación Nacional de Rematadores, Avenida Uruguay 826 de la ciudad de Montevideo, el Rematador Gastón Fernandez Barcelo, RUT 215554780012, matrícula 6990, en acto presidido por el Sr. Alguacil de la Sede, sacará a la venta en pública subasta, en dolares estadounidenses billete sin base y al mejor postor: 1) Reloj de bolsillo marca VETO de metal dorado. -2) Reloj de dama marca Monray con malla, ambos de metal dorado. 3) Un juego compuesto por, 1 gargantilla dorada con piedras negras y blancas con cadenitas de metal dorado 1 par de caravanas de metal dorado con piedras negras y blancas, 1 anillo de dama metal dorado con piedras negras y blancas. 4) Varias cadenas finitas de metal dorado con dijes chicos en forma de corazón todas enredadas entre sí. 5) 11 cadenitas de cuello finas de metal dorado. 6) 3 esclavas de metal dorado. 7) 6 pulseras de metal dorado. 8) 1 pulsera de metal dorado rota. 9) 1 crucifijo de metal dorado. 10) 1 dije en forma de cruz de metal dorado con piedras blancas. 11) 13 dijes varios de metal dorado. 12) 1 dije con piedra en forma de corazón y enganche en metal dorado. 13) 1 prendedor en forma de hoja en metal blanco. 14) 19 caravanas de metal dorado. 15) 1 anillo en metal dorado con piedras de colores y blancas. 16) 1 anillo de metal dorado con una piedra blanca y otras piedras blancas. 17) 1 anillo chico de metal dorado con una piedra chica de color rojo. 18) 1 anillo de metal dorado con dos piedras verdes chicas y una piedra roja. -19) 1 anillo de metal dorado con una piedra rosada chica. 20) 1 anillo de metal blanco con una perla. 21) 1 anillo de metal dorado con una piedra rosada grande. 22) 1 anillo de metal dorado deformado sin piedra. 23) 2 alianzas de metal dorado. 24) 11 anillos de metal dorado. 25) 2 gemelos de metal dorado. 26) 1 llavero de metal dorado con inscripción «Club C.A.S.A 1976». 27) 2

prendedores de metal dorado. 28) 1 cadena de metal dorado roto. 29) Reloj marca Yema de dama de metal dorado. 30) Caravanas de fantasía con piedras de colores. 31) 7 anillos unidos de metal dorado. 32) 1 anillo de metal blanco con cinco piedras pequeñas con inscripción «SILVER». 33) 1 anillo de metal blanco con dos piedras de colores chicas y una de color transparente con cuatro faltantes de piedras. 34) 1 anillo de metal dorado con una perla blanca. - 35) 1 anillo de metal dorado con una perla dorada. - 36) 1 anillo de metal dorado con inscripción «H.N. F.». 37) 1 cadena fina de metal dorado con siete aritos. 38) 1 pulsera de metal dorado. 39) 1 cadena de metal dorado fina con perlititas doradas. 40) 1 cadena de metal dorado fina. 41) 1 crucifijo de metal dorado con inscripción "Nonna Angela Con Amore" 42) Reloj Baune Mercier de pulsera blanco de metal dorado. 43) 1 anillo de metal dorado con piedra blanca. 44) 1 anillo de metal dorado de mesa con piedra blanca. 45) 1 anillo de metal dorado con iniciales «A. R.». 46) 1 alianza de metal dorado labrado. 47) 1 anillo con piedras alrededor de metal dorado. 48) 1 arito de metal dorado. 49) 1 pulsera de metal dorado con cadenita de seguridad. 50) 1 pulsera de metal dorado y blanco. 51) 2 cadenas de cuello de metal dorado una fina y otra gruesa. 52) Reloj de metal dorado marca Lassale. 53) 1 anillo de metal dorado con iniciales «D.C. 54) 1 anillo de metal dorado con dragones a sus lados. 55) 1 alianza artesanal compuesta por 11 aros unidos entre sí de metal dorado. 56) 1 arito de metal dorado. 57) 2 cadenas de cuello de metal dorado y 1 crucifijo. 58) 1 pulsera de metal dorado, todo lo cual resulta detallado de fojas 78 a 79 de autos. SE PREVIENE: 1º) Que el mejor postor deberá consignar el monto total de su oferta en el acto de serle aceptada la misma. 2º) Que serán de cargo del comprador la comisión e impuestos del Rematador o sea el 12,20% sobre el precio rematado. 3º) Que serán de cargo del expediente la comisión del vendedor e impuestos del Rematador o sea 2,44% de la venta. 4º) Que la subasta se efectúa en las condiciones que surgen autos. Y a los efectos legales se hacen estas publicaciones.

Montevideo, 31 de marzo de 2022.-

Martha Adriana Lopez Guisande

Actuario Adjunto

1p-v. 04/04



CONVOCATORIAS

LIATIN S.A. Convocatoria

Se convoca a los accionistas para la Asamblea Ordinaria el 20 de abril de 2022, a las 8:00 horas en primera convocatoria y a las 9:00 horas en segunda, en Echeverría 598, Montevideo, para tratar el siguiente **ORDEN DEL DIA:**

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
2. Aprobación de Estados Financieros del ejercicio cerrado el 31/12/2021
3. Constitución de Reserva Legal
4. Distribución de resultados
5. Designación de Directorio
6. Designación de Comisión Fiscal
7. Designación de accionista para firmar el acta.-

3p-04/04 v. 06/04

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos caratulados: «**FERNÁNDEZ MARSICANO, MARCELA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-6663/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: LILIA ESTHER TAFFURA VIÑOLES, inscrita el día 18/01/2021, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 5 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-113, en el sentido que: donde dice: «Estado Civil: casado», **debe decir «Estado Civil: viuda», por así corresponder.**

Montevideo, 30 de marzo de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

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, **LUIS MARIA TUALA OLIVERA y LAURA GABRIELA BERTI CODA,** (IUE: 2-49665/2021)

Montevideo, 6 de diciembre de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

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 2° Turno, **MARCOS ALCIDES MOROSOLI,** (IUE: 2-63724/2021)

Montevideo, 31 de marzo de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **JULIO CESAR RODRIGUEZ MOLINARI,** (IUE: 2-9822/2022)

Montevideo, 29 de marzo de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **ELBA DUARTE BURGOS,** (IUE: 2-2688/2022)

Montevideo, 31 de marzo de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **SERGIO MAMCZUR LOURTET,** (IUE: 2-5243/2022)

Montevideo, 1 de abril de 2022.-
Ana Cecilia Lerena Berhau
Actuario

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **MARY GLORY ROCHA ALONSO,** (IUE: 2-5344/2022)

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

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **LUIS ALBERTO MIRAMONTES BARDANCA y SUSANA MARGARITA BARATTINI GOMEZ,** (IUE: 2-65586/2021)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **EDGARDO ALCIDES MIRABALLES**

FLORES,
(IUE: 2-7846/2022)

Montevideo, 28 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **SANDRA YANAIR ALVAREZ RIVAS,** (IUE: 2-10141/2022)

Montevideo, 28 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **JULIO HUBSCHER,** (IUE: 2-6984/2022)

Montevideo, 31 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **ELSA NELIA OTTEARANDA y EGIDIO RODRIGUEZ GIAMPIETRO,** (IUE: 2-5596/2020)

Montevideo, 28 de febrero de 2020.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **VERONICA IRENE GARCIA MARTINEZ,** (IUE: 2-11152/2022)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno, **PROSPERA CATALINA RAVIOLO BURASTERO y EDUARDO MARIA ROSSELLI RAVIOLO,** (IUE: 574-722/2021)

Toledo, 2 de febrero de 2022.-
Valentina Rotela Rotela
Colab. Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 25/04

El Redactor
PUBLICACIONES
JUDICIALES
Y COMERCIALES



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 1° Turno, **INCORONATO SIBILIA CUOZZO**, (IUE: 2-57262/2021)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **RAÚL ERNESTO LAZO MARTÍNEZ**, (IUE: 2-50187/2021)

Montevideo, 8 de diciembre de 2021.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **ENRIQUE GUILLERMO PLATER**, (IUE: 2-57275/2021)

Montevideo, 2 de febrero de 2022.-

Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **DELIA o DALIA MARIA LONGHI LONGHI**, (IUE: 2-43340/2021)

Montevideo, 29 de noviembre de 2021.-

Virginia Paola Borba Silva

Colab. Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **LEONARDO GUSTAVO SILVA OCAÑO**, (IUE: 2-2285/2022)

Montevideo, 18 de marzo de 2022.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **MARIA RODRIGUEZ DE CAIRUS o MARIA RODRIGUEZ FIGUEREDO y ELVIO o ELBIO GERMAN CAYRUS o CAIRUS**, (IUE: 2-5917/2020)

Montevideo, 6 de marzo de 2020.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,

MAXIMO REAL RODRIGUEZ y

MARIA TERESA MELGAREJO, EDICTO

(IUE: 2-53623/2021)

Montevideo, 23 de noviembre de 2021.-

Lourdes Jacqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,

CARLOS RAUL PEREZ ORIA, EDICTO

(IUE: 2-7990/2022)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,

IRIS SUSANA PIGOLA MARTIRENA, EDICTO

(IUE: 2-5868/2022)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,

EDISON WALTER SANTOS PRADO y ANA MARIA ORTEGA, EDICTO

(IUE: 2-65530/2021)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,

LILIAN IDA OCCELLI KEMAYD, EDICTO

(IUE: 2-9024/2022)

Montevideo, 28 de marzo de 2022.-

Florencia Sol Cóccharo Espino

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,

WALTER FERNANDO NIEVAS VELAZQUEZ, (IUE: 2-45724/2021)

Montevideo, 31 de marzo de 2022.-

Florencia Sol Cóccharo Espino

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,

YESSICA ELIZABETH SOSA FORNI, EDICTO

(IUE: 2-39639/2021)

Montevideo, 27 de setiembre de 2021.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,

LUIS ALBERTO APOLO HERMIDA, EDICTO

(IUE: 2-62580/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **CAROLA CIARLANTINI GALASSI, EDICTO**

(IUE: 2-46734/2006)

Montevideo, 16 de marzo de 2022.-

Adriana María Vazquez Fresco

Actuario

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,

PERLA GLADYS RAMOS DIAZ, EDICTO

(IUE: 2-4402/2022)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,

WALTER ELBIO TORRES PEREZ, EDICTO

(IUE: 2-7220/2022)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,

ROSA GLADYS BOGA PELLATON, EDICTO

(IUE: 2-59055/2021)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,

MARIA BLANCA CAROLINA o BLANCA DEL BUONO MARINI, EDICTO

(IUE: 2-47838/2020)

Montevideo, 10 de febrero de 2021.-

Florencia Sol Cóccharo Espino

Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,

GLADYS TERESA ROTUNDO LINCH o LYNCH, EDICTO

(IUE: 2-11190/2022)

Montevideo, 22 de marzo de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,

CARLOS MARIA CARRANO CABRERA, EDICTO

(IUE: 2-12107/2016)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,

LUIS ANTONIO VIOTTI BRUNO, EDICTO

(IUE: 2-9211/2022)



Montevideo, 23 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
CARLOS PASTA,
(IUE: 2-47988/2021)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
JUAN JOSÉ RAVAIOLI SGHEIZ,
(IUE: 2-11187/2022)

Montevideo, 28 de marzo de 2022.-
Florencia Sol Cóccharo Espino
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
DELMIRA ACEVEDO SANTANA,
(IUE: 2-102605/2011)

Montevideo, 4 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
SELVA HERNANDEZ PEREYRA,
(IUE: 2-3224/2022)

Montevideo, 10 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
MARIA ROSA CORBO CISNEROS,
(IUE: 2-51603/2021)

Montevideo, 12 de noviembre de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
DARDO OSVALDO ZEFFERINO FRAQUELLI,
(IUE: 2-9197/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
JOSE LUIS CARABALLO ALMEDA,
(IUE: 2-59493/2021)

Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,

NORA CARMEN TOURNE SANCHEZ, Actuario Adjunto
(IUE: 2-59480/2021)

10p-29/03 v. 19/04

Montevideo, 24 de marzo de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
FRANCISCA CIRILA CARBAJAL,
(IUE: 2-3278/2022)

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

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARTA MAGDALENA GANDINI CAMPORA,
(IUE: 2-9758/2022)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-
Florencia Sol Cóccharo Espino
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
CARLOS MARIA GONZALEZ FORMIGA,
(IUE: 2-73848/2019)

Montevideo, 7 de febrero de 2020.-
Alma Nahir Maldonado Wigmann
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
LUIS ERNESTO PEREZ RODRIGUEZ,
(IUE: 2-5064/2022)

Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
JAIME NISKI BOK,
(IUE: 2-63369/2021)

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

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
JAIME ANTONIO NADAL PALMER y SARA KACHINOSKY ABACUM,
(IUE: 2-6972/2022)

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

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
PEDRO ANTONIO FLORES SIMOENS y ALZER MARIA DE LOURDES RODRIGUEZ ORTIZ,
(IUE: 2-11414/2022)

Montevideo, 24 de marzo de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

Actuario Adjunto

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
LUIS WASSERREICH e INGBORG KROJANKER o INGBORG EMMA KROJANKER,

(IUE: 2-6211/2022)

Montevideo, 22 de marzo de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
AVELINO FIGUEROA GARCIA,
(IUE: 2-6889/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ALBERTO DANIEL FERNANDEZ IRIGARAY,

(IUE: 2-50194/2021)

Montevideo, 4 de noviembre de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

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,
MARIA ANTONIA GARCIA ZELAYETA,
(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	Actuario Adjunto 10p-25/03 v. 07/04	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 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	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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 24° Turno, DIEGO MARTIN MOREIRA PAISAL, (IUE: 2-17147/2021) Montevideo, 1 de diciembre de 2021.- Valentina Soledad Barrera Avila	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 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 **AUDEMER 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 ANIBAL 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.-
Florencia 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.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 04/04

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4°
Turno, **JUAN ALBERTO ROSA**
GONZALEZ, (IUE: 180-438/2021)

Ciudad de la Costa, 13 de diciembre de 2021.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

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

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP
2408 7623



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

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 13° Turno, **JOSÉ FERRARI COLINA** y **ESTELA LILIÁN SOSA MUNIZ,** (IUE: 2-28245/2021)
Montevideo, 23 de marzo de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-01/04 v. 22/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **JAVIER CLELIO DOMINGUEZ OLIVA** y **MARIA DEL PILAR MARZANO PEREZ,** (IUE: 2-6982/2022)
Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

EDICTO

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

10p-24/03 v. 06/04

SALÓN CALYFA
ENCUADERNACION
PROTOCOLOS

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 DOMÍNGUEZ, 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 padrón 153, 15 mts al noreste lindando con parte del padrón 1506 y parte del padrón 1507, y 60 mts 16cm al sureste lindando con padrón 149 y con el padrón 151; bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio. Atlántida, 16 de febrero de 2022.-
Florencia Sorrondeguy Ferreira
Juez Paz Dptal. Int.

10p-28/03 v. 08/04

SALÓN CALYFA
PAGUE E-TIMBRE
AQUÍ
2 408 76 23

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

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

Saber comunicarnos

Aprender a comunicarnos es una habilidad y existen muchas formas de hacerlo; hablar por hablar no es comunicar y hablar para responder, tampoco lo es. Nos comunicamos a través de nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestras creencias, lo que sentimos y cómo lo sentimos; desde ese lugar nos comunicamos ya sea de forma asertiva o deficiente.

También nos comunicamos con la mirada, con una sonrisa, con un gesto; dicen que tiene que existir una sincronía entre la comunicación verbal y no verbal, porque de lo contrario predominará la comunicación no verbal. Nuestro cuerpo siempre dirá la verdad, pero va a depender también de la interpretación del receptor frente a este hecho.

Es difícil ocultar las emociones cuando son intensas: cuando la emoción es muy fuerte, es más complicado esconderla. Según algunos investigadores, cuando escondemos nuestras emociones sonreímos, pero en nuestro rostro se detectan algunas controversiales expresiones en base a lo que estamos comunicando y algunas veces, se produce una confusión al momento de transmitir el mensaje frente al receptor.

Cada ser humano tiene un mundo propio y percibe la realidad desde sus propios ojos, somos observadores diferentes. Escuchar las opiniones de los otros sin ningún juicio solo con atención, respeto y escucha activa, nos convertirá en buenos comunicadores.

Mantener relaciones sanas merece la pena, ellas van evolucionando conforme lo vamos haciendo nosotros.

Judith Moreyra Alegre

El Redactor
PUBLICACIONES
JUDICIALES
Y COMERCIALES
TELÉFONO
2 407 85 76



Cómo cuidar de una misma: siete ideas prácticas

A veces estamos tan ocupados que nos olvidamos de cuidar a la única persona que nos acompañará toda la vida: uno mismo. Puede que pensar en el bienestar propio y situarte como prioridad en tu lista de “deberes” diarios, te suene egoísta... pero no lo es. De hecho, una de las inversiones más importantes que puedes hacer es invertir en ti: en tu salud, en tus necesidades y en tu bienestar. Además, es imprescindible saber cómo cuidar de uno mismo para que puedas cuidar de los demás... porque si nos cuidamos correctamente, podremos darnos a los demás de forma más íntegra y completa.

Dedicar las horas del día a cuidar de los demás, es una iniciativa que nace del cariño más genuino y profundo; sin embargo cuando esta situación es constante, pasa factura a nivel emocional. Además, si una persona dedica gran parte de su vida a cuidar de otros, ya sea a nivel práctico (hacer cosas por los demás) o sentimental (dar apoyo emocional), deja de cuidar de sí misma e incluso, puede que se olvide de cómo hacerlo.

Por ello, en este artículo hablaremos de cómo cuidar de uno mismo, ya que se trata de una habilidad fundamental para tener una buena salud psicológica y emocional.

“No existe mayor satisfacción que mirar hacia atrás y darse cuenta de que uno ha crecido en autocontrol, criterio, generosidad y acciones desinteresadas.” - Ella Wheeler Wilcox -

¿Por qué cuidar de uno mismo es una tarea que puede resultar muy difícil?

Porque los humanos muchísimas veces actúan, se mueven y deciden en función de lo que necesitan o dicen los demás... no atienden a sus necesidades y se olvidan de estas. Es decir, del mismo modo que si dejamos de hacer una actividad, perdemos práctica y soltura (e incluso, nos olvidamos de lo mucho que nos gustaba), si dejamos de escucharnos y cuidarnos a nosotros mismos, nos olvidamos de cómo hacerlo. Esta situación se observa especialmente en personas que dedican muchos años a cuidar de sus hijos o de un familiar, y en el momento que dejan de hacerlo se deprimen, experimentan ansiedad y no entienden qué les pasa o por qué se sienten así.

Las personas que no saben cómo cuidar de sí mismas, acuden a terapia y explican que tienen la sensación de estar perdidas: se sienten sin rumbo, bloqueadas y sin capacidad de hacer algo diferente para salir de la situación en la

que se encuentran. Lo que ocurre en todos estos casos, es que ha llegado el momento de “cuidar de uno mismo” y no saben cómo hacerlo. Se enfrentan a una tarea que les resulta casi imposible, extraña y no saben por dónde comenzar.

“Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada... y esa parte eres tú.” - Aldous Huxley -

¿Cómo cuidar de uno mismo? Aquí tienes siete ideas prácticas

Piensa que, si tú estás bien, todas las dificultades que te rodeen serán más fáciles de superar. Además, tienes que aceptar que esta tarea depende de ti mismo. Es decir, si tienes pareja, amigos, familia o hijos, es estupendo si ellos se preocupan por tu bienestar (y en cierto modo “deberían” hacerlo), pero no has de esperar que las personas de tu entorno cuiden de ti... se trata de una labor que has de llevar a cabo por iniciativa propia.

Por todo ello, aquí van siete ideas prácticas.

1. Organiza tu entorno: que este represente lo mejor de ti

Mantener tu casa, habitación, ambiente de trabajo y entorno físico en orden, representa un paso adelante en la tarea de cuidar de uno mismo. El sitio en donde te encuentres tiene que invitar a la estancia y no a la huida. El desorden, la luz escasa y la falta de calidez, hacen que nos sintamos incómodos y ello, si lo tenemos cada día, incrementa el malestar psicológico general.

2. Busca un momento de relajación cada día

Llevamos un estilo de vida en el que “nunca tenemos tiempo”. En parte, esto es cierto, pero el tiempo es un recurso que se “quita” de un sitio y se “pone” en otro. Con lo cual, para cuidar de uno mismo, es importante buscar aunque sea diez minutos diarios de relax y desconexión, disfrutar de un café o un té, mirar la TV o las redes sociales en tu móvil, sin que nada ni nadie te moleste. Este momento de relajación puede ser por la mañana, por la tarde o por la noche... no importa en qué franja horaria esté, pero tiene que existir sí o sí.

3. Incluye la risa en tu rutina

Recurrir a aquello que te haga reír: una serie, películas, un programa de radio o monólogos... da igual lo que sea, siempre y cuando te haga conectar con tu sentido del humor. El impacto que tiene buscar la risa cada día, es muy positivo y se nota en el estado de ánimo. Sé proactivo y acércate a lo que te haga reír... búscalos, no esperes a que toque tu puerta.

4. Aléjate de personas y emociones negativas

Alejarse de aquello que hace daño, es un paso imprescindible para cuidar de uno mismo. Si mantienes relaciones tóxicas o tienes en tu círculo más cercano a personas que te transmiten negatividad, tienes que marcar distancia y ponerles límites. Es bastante difícil cuidar de uno mismo, si nos rodeamos de personas que se dedican a tirar por la borda nuestros esfuerzos por alcanzar el bienestar.

5. Cultiva tus relaciones personales, dedícales tiempo y haz que valgan la pena

Una vez que hayas marcado límites en las relaciones tóxicas y te hayas apartado de las emociones negativas (habiéndolas escuchado antes), puedes dedicarte a cultivar las relaciones que te hagan sentir bien. Dedícales tiempo: queda con amigos y amigas, ten una cita con tu pareja o visita a un familiar que te apetezca ver. Invertir tiempo en estas relaciones, hará que te sientas apoyado y cuidado emocionalmente.

6. Realiza ejercicio físico y si no tienes tiempo... ¡busca el momento!

El ejercicio físico ha demostrado ser una de las mejores herramientas para ayudarnos a recuperar el equilibrio psicológico y mejorar el estado de ánimo. Además de tener beneficios a nivel psicológico, el ejercicio mejorará tu autoestima, te sentirás y te verás mejor, constituyéndose así como una inyección de emociones positivas. Comprométete a cumplir con una rutina semanal de ejercicio... notarás los cambios inmediatamente.

7. Escucha a tus necesidades como persona

Antes que nada, conecta con tus necesidades... escucha lo que tengas ganas de decir o hacer y sé fiel a ti mismo: esta será una de las mejores maneras de cuidar de ti. Obviar tus necesidades y priorizar siempre el bienestar de los demás, puede ser lo más fácil de hacer en el momento, pero a largo plazo te pasará factura. Se trata de que dediques tiempo a pensar en cómo te sientes, qué quieres, qué es importante para ti y cómo puedes satisfacer esos aspectos.

Finalmente, recuerda que cuidar de uno mismo puede ser una tarea difícil e incluso, puede ser que como no la hayas hecho nunca, no sepas por dónde comenzar. No te desanimes, prácticamente todo lo que hacemos durante al menos 21 días, se convierte en un hábito; por tanto, puedes ponerte como meta adquirir el hábito de cuidar de ti, siguiendo las siete ideas prácticas durante los próximos 21 días... ¡no te arrepentirás!