



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3174 - Montevideo, Miércoles 8 de Junio 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

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno en autos: «EGUREN RAMOS, SILVIA INCAPACIDAD», IUE 2-62097/2021, se hace saber que por Resolución N° 176 de fecha 07/02/2022, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a interino/a al/a Sr/a. VIRGINIA ELCIRA EGUREN RAMOS del denunciado SILVIA LEONOR EGUREN RAMOS, quien aceptó el cargo con fecha 18/02/2022 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones. Montevideo, 09 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 21/06

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, MATEO VIDAL CORONEL, (IUE: 2-41765/2021) Montevideo, 5 de octubre de 2021.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-08/06 v. 21/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, BONIFACIO ESTRAMIL y GUMERCINDA ó GUMERSINDA SANTOS GUERRA, (IUE: 2-21073/2022) Montevideo, 23 de mayo de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 21/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ELENA NAVONI LARRAUD y CARLOS NELSON CAVAZZI MORAGUES, (IUE: 2-11913/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 21/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ROMAN RIVERO IGLESIAS, (IUE: 2-23211/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-08/06 v. 21/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, ALBERTO SANTIAGO GIUDICELLI DUTRA, (IUE: 2-25362/2022) Montevideo, 31 de mayo de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 21/06

El arte de poner límites

En mi nota anterior hablamos sobre cómo crear vínculos sanos y armoniosos. Y dos de los puntos clave que exploramos fueron la importancia de elegir pensamientos compasivos y/o amorosos hacia el otro y aceptarlo tal cual es sin intentar cambiarlo (no sé si has probado pero hasta ahora yo nunca pude cambiar a nadie ??).

Es importante recordar que todo lo que piensan, sienten y hacen las personas tiene que ver con su mundo interno y nunca es personal hacia nosotros. Sin embargo, aceptar incondicionalmente al otro no significa necesariamente aprobar sus acciones. Comprender no es igual a estar de acuerdo.

Aquí entra en juego el tema de los límites. Establecer nuestros límites es imprescindible para crear vínculos sanos.

Muchas veces confundimos “poner un límite” con expresar cómo el otro “debe” comportarse. Y antes de seguir adelante, quiero hacer una salvedad: en esta nota no me estoy refiriendo a situaciones con hijos pequeños o adolescentes donde nuestro rol cómo madres es educar en un comportamiento alineado con nuestros valores al tiempo que establecemos las fronteras de lo permitido.

Pero no es nuestro cometido enseñarle a otro adulto cómo comportarse. En este caso, el autocuidado pasa por definir con nosotras mismas qué haremos cuando se invade nuestro espacio personal.

Te doy otro ejemplo por el que muchas veces me consultan: los límites con la pareja. Hace poco, una persona me consultó porque su esposo manejaba a una velocidad mayor de la que ella creía prudente.

Como te decía al principio: no podemos controlar la conducta de los demás. Mi consultante intentaba (inútilmente) “razonar” con él. Pero el esposo no se decidía a dejar de apretar el acelerador. Lo que trabajamos era que sí dependía de ella cómo comportarse ante esta situación. Y ella decidió no subirse al auto con él al volante. Y decidió que ella llevaría a los niños a la escuela.

Para poner límites, la clave es el desapego de la opinión del otro. Si te fijas, el origen de nuestra incapacidad de poner límites es la propia inseguridad, el miedo al juicio del otro. Atravesar ese miedo te ayudará a evitar el peor malestar: el juicio severo contra ti.
Aporte de Psic. Violeta Guber

El Redactor
PUBLICACIONES



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 8° Turno,
NÉSTOR OMAR OTERO MIGUEZ,
(IUE: 2-21962/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
CARLOS NICOLÁS CHAVDAR BEROV,
(IUE: 2-16138/2022)

Montevideo, 13 de mayo de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MIRTA HAYDEÉ SARRAN PALMITESTA,
(IUE: 2-44136/2021)

Montevideo, 7 de octubre de 2021.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
WALTER WALBERTO SOSA DOS SANTOS,
(IUE: 2-21021/2022)

Montevideo, 20 de mayo de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
OLGA FACCIOLA GAITAN,
(IUE: 2-10968/2022)

Montevideo, 24 de marzo de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MERCEDES VAZQUEZ PERNA,
(IUE: 2-10904/2022)

Montevideo, 24 de mayo de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
RAQUEL MARÍA DEL VERDÚN BERACOCHEA TOLEDO,

(IUE: 2-25857/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
SERGIO LUIS BERNET DENIS,
(IUE: 2-21340/2022)

Montevideo, 2 de junio de 2022.-

María Magdalena Albanes Cardozo

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ALBERTO ALCIDES GALEANO DE LEON,
(IUE: 2-43605/2019)

Montevideo, 27 de agosto de 2019.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
CANDIDA PERDOMO DE SOUZA,
(IUE: 2-15642/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ERIBERTO RIBEIRO FREITAS,
(IUE: 2-16892/2022)

Montevideo, 2 de junio de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
MARIA ESTHER RAVERA CAPORALE,
(IUE: 2-11830/2022)

Montevideo, 2 de junio de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
LUIS FERNANDO ZUCA MARTINEZ,
(IUE: 2-3580/2022)

Montevideo, 19 de mayo de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
AUREA MARÍA JOSEFA RODRÍGUEZ CRESPO,
(IUE: 2-20909/2022)

Montevideo, 9 de mayo de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ELISABET O ELIZABET GAUDIN

MIGURUZA O MUGURUZA,
(IUE: 2-12946/2022)

Montevideo, 7 de abril de 2022.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JOSE DUBISKY GARCHINTO,
(IUE: 2-25611/2022)

Montevideo, 2 de junio de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MARIA SILVIA o SYLVIA MEHARU CAILLAVA,
(IUE: 2-39054/2021)

Montevideo, 23 de mayo de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
GONZALO GABRIEL MONICO LOGALDO,
(IUE: 2-24666/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
RAQUEL SUSANA RIZZO DELORENZI,
(IUE: 2-14376/2022)

Montevideo, 29 de abril de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
MARTA LORELEY INFANTINO RIVERO,
(IUE: 2-16526/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ELIDA SANTANGELO RIJO,
(IUE: 2-60307/2021)

Montevideo, 25 de marzo de 2022.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
SANDRA SUSANA CALZAVARA ZIEGLER,
(IUE: 2-23376/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto



10p-03/06 v. 16/06	Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, GLORIA MARIA DEL CARMEN DURAN COMAS, (IUE: 2-20756/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-01/06 v. 14/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, MARTA GRACIELA AGUILAR BRUN, (IUE: 2-23715/2022) Montevideo, 23 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
10p-03/06 v. 16/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ROBERTO GOMEZ, (IUE: 2-22908/2022) Montevideo, 31 de mayo de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, DELIA CARMEN BARBEITO CANEDO, (IUE: 2-9837/2022) Montevideo, 19 de mayo de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
10p-03/06 v. 16/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, WALTER MARIO RODRIGUEZ MORAN y GABINA MORAN, (IUE: 2-17970/2021) Montevideo, 5 de julio de 2021.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, SERAPIO PEREZ MARQUEZ, (IUE: 2-23041/2022) Montevideo, 27 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
10p-03/06 v. 16/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, HEBERT MISAEL o HEBER MISAEL CASANOVA LLERENA, (IUE: 2-11154/2022) Montevideo, 23 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, PANAGIOTA XERIKOS o XERIKOU, (IUE: 2-2281/2022) Montevideo, 4 de abril de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JULIA o JULIA MARIA GONZALEZ VIDAL y LUIS ROBERTO TRAVELLA GONZALEZ, (IUE: 2-16208/2022) Montevideo, 23 de mayo de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ELBIO FERRARO FERRO, (IUE: 2-25628/2022) Montevideo, 27 de mayo de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, ELSA PEREYRA DE LA CRUZ, (IUE: 2-23367/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARIA CRISTINA MOURADIAN GHAZARIAN, (IUE: 2-23162/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, DAN OSCAR JUAN ROSENFELD VANISTERDAEL, (IUE: 2-23799/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-01/06 v. 14/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, NESTAR JUANA ROJAS PERDOMO, (IUE: 2-63776/2021) Montevideo, 4 de enero de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, OMAR GRASSI FERNÁNDEZ, (IUE: 2-11487/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-01/06 v. 14/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, CÉLICA GIODA MACEDO o MACCEDO, (IUE: 2-15913/2022) Montevideo, 9 de mayo de 2022.-
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, ATENAS BUCACOS VILA, (IUE: 2-23473/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto		
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ROSA RODRIGUEZ, (IUE: 2-53098/2021) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto		
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, GERARDO DANILO GARCÍA ACOSTA, (IUE: 2-15939/2022) Montevideo, 21 de abril de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto		
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, MATIAS COIANA TRINIDAD, (IUE: 2-22632/2022) Montevideo, 20 de mayo de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto		
10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ANGELA PURA MODERNELL BEVILACQUA, (IUE: 2-19702/2022) Montevideo, 23 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto		
10p-01/06 v. 14/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, NESTOR HOMERO ANDRADE RODRIGUEZ, (IUE: 2-20882/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario		



María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	(IUE: 2-34045/2021) Montevideo, 4 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-30/05 v. 10/06	Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, LUIS MAURO BAUTE MONTANILE, (IUE: 2-23995/2022) Montevideo, 27 de mayo de 2022.- Ana Cecilia Lerena Berhau Actuario 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, BLANCA ISABEL MARTINEZ MORENO, (Ficha: 2-17072/2009) Montevideo, 19 de mayo de 2009.- Esc. Susana Barreiro Seijas Actuaria Adjunta 10p-30/05 v. 10/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARÍA DEL CARMEN ZAMORA BAÑA y RODOLFO AGUERRE FERNANDEZ, (IUE: 2-20088/2022) Montevideo, 19 de mayo de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, JOSÉ ALBERTO CORTES RISSOTTO, (IUE: 2-24362/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARTA EVA GALLI DELGADO, (IUE: 2-21423/2022) Montevideo, 23 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-30/05 v. 10/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARÍA ESTHER OLIVERA SPELETA, (IUE: 2-5345/2022) Montevideo, 22 de marzo de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, JOSE EUGENIO BALBI MOURIGAN, (IUE: 2-58211/2021) Montevideo, 3 de mayo de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, MARIA ELVIRA OYOLA, (IUE: 2-19365/2022) Montevideo, 9 de mayo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-30/05 v. 10/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, HÉCTOR BRUNO GULARTE ALBORNOZ, (IUE: 2-20034/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Ana Cecilia Lerena Berhau Actuario 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ELBIO JUSTINIANO DUTRAMÉNDEZ, (IUE: 2-16158/2022) Montevideo, 6 de mayo de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, HECTOR WIGBERTO ESPIGA POHELLU, (IUE: 2-16179/2022) Montevideo, 4 de mayo de 2022.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario 10p-30/05 v. 10/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA MAGDALENA PERDOMO HERNÁNDEZ, (IUE: 2-20745/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, JULIO CÉSAR GARCÍA DOTTA, (IUE: 2-18938/2022) Montevideo, 29 de abril de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ELIDA HILDA BIDERMAN MÜNZER, (IUE: 2-23384/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-30/05 v. 10/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MARGARITA LAMAS, (IUE: 2-20183/2022) Montevideo, 11 de mayo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, PABLO EDUARDO VITUREIRA CORUJO, (IUE: 2-15982/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARIA AURORA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-16603/2022) Montevideo, 19 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ANDRES DANIEL ROSENDORFF GOLOMB, (IUE: 2-16707/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, MARCELO BIANCHETTI ABAL, (IUE: 2-20598/2022) Montevideo, 27 de mayo de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, YOLANDA MARTHA LARROBLA D'AMATTO o D'AMATO y HECTOR PASSEGGI LARROBLA, (IUE: 2-14025/2022) Montevideo, 20 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, BEATRIZ MELANIA MORERAI RALDE, (IUE: 2-22631/2022) Montevideo, 24 de mayo de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-27/05 v. 09/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARIA DOLORES LISTA RABELLE,		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, VITO CANIO CODELLA METALLO, (IUE: 2-8993/2022)



Montevideo, 6 de abril de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9º Turno,
NILA TERESA BESCHIZZA CADENAS
o CADENA,
(IUE: 2-14564/2022)
Montevideo, 23 de mayo de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11º Turno,
JUAN VELÁZQUEZ RIPOLL,
(IUE: 2-16124/2022)
Montevideo, 25 de abril de 2022.-
Verónica González García
Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18º Turno,
MARIA JOSEFINA SFAGLIO,
(IUE: 2-65451/2021)
Montevideo, 28 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21º Turno,
CELSO VENANCIO RIOS BASSINIS,
(IUE: 2-16314/2022)
Montevideo, 3 de mayo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 3º Turno,
MARIA CARMEN MARTINEZ,
(IUE: 541-85/2022)
Atlántida, 4 de mayo de 2022.-
Alicia Graciana Aparain Borjas
Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3º Turno,
ISMAEL PERDOMO y ZOILA
NEPOMUCENA PERDOMO
MONTERO, (IUE: 175-294/2019)
Pando, 2 de junio de 2022.-
Viviana Karen Rodríguez Ruíz
Actuario Adjunto

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando 3º Turno,
EMA VIOLETA MOREIRA ALONZO,
(IUE: 175-627/2021)
Pando, 22 de febrero de 2022.-

Verónica Alejandra Iglesias Esmite
Actuario Adjunto

10p-27/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4º Turno,
JULIETA SELVA MASTRANGELO
DARRIULAT,
(IUE: 176-88/2022)
Pando, 7 de abril de 2022.-
Viviana Karen Rodríguez Ruíz
Colab. Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2º Turno,
RAMON NORMENDYS CORBO
BARRIOS, (IUE: 179-151/2022)
Ciudad de la Costa, 1 de junio de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6º Turno,
ELIU GASPAS PEREYRA
GARCÍA,
(IUE: 493-27/2022)
Ciudad de la Costa, 10 de marzo de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2º Turno,
MIGUEL ANGEL PETTINARI
SOSA, (IUE: 493-119/2022)
Ciudad de la Costa, 13 de mayo de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6º Turno,
OSCAR MORISIO PROTO,
(IUE: 493-267/2021)
Ciudad de la Costa, 18 de agosto de 2021.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-03/06 v. 16/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6º Turno,
ÁNGEL ERNESTO ACUÑA
DUARTE,
(IUE: 493-124/2022)
Ciudad de la Costa, 19 de mayo de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-30/05 v. 10/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4º Turno,
ELBIO DONATO MOREIRA,
(IUE: 180-940/2010)
Ciudad de la Costa, 1 de febrero de 2011.-
Esc. Dra. Silvia Vence Perini
Actuario Adjunto

10p-26/05 v. 08/06

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 11º Turno, dictada en autos: «ANGELOTTO, PATRICIA SUCESION» IUE 49-51/2016, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s PATRICIA FARID ANGELOTTO quien con anterioridad fuera SALVADOR ANTONIO ANGELOTTO YADALA, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 25 de noviembre de 2020.-

María de Lourdes Baptista Casullo

Actuario

10p-06/06 v. 17/06

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17º Turno, dictada en autos caratulados: «BALSEIRO ALVAREZ, VICENTE RECTIFICACION DE PARTIDA», IUE 2-21660/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: PASCUALINA DI ROCCO, inscripta el día 30/09/1975, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 1 del Departamento de Montevideo, Acta N° 1472, en el sentido que: Donde dice falleció «PASCUALA DI ROCCO DE ALVAREZ» debe decir «PACUALINA DI ROCCO DE ALVAREZ» y donde dice «hija de Miguel Di Rocco» debe decir «hija de MICHELE DI ROCCO». por así corresponder.

Montevideo, 01 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17º Turno, dictada en autos caratulados: «BALSEIRO ALVAREZ, VICENTE RECTIFICACION DE PARTIDA», IUE 2-21660/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: MICHELE DI ROCCO, inscripta el día 23/10/1933, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 22 del Departamento de Montevideo, Acta N° 143, en el sentido que: donde dice falleció «MIGUEL DI ROCCO» debe decir falleció «MICHELE DI ROCCO» por así corresponder.

Montevideo, 01 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro



Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos caratulados: «**BALSEIRO ALVAREZ, VICENTE RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE 2-21660/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: PASCUALINA DI ROCCO, inscripta el día 17/08/1924, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 12 del Departamento de Montevideo, Acta N° 243, en el sentido que: Donde dice «Pascuala» debe decir «PASCUALINA...» donde dice «hija de MIGUEL DI ROCCO» «**debe decir «hija de MICHELE DI ROCCO» por así corresponder.**

Montevideo, 01 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos caratulados: «**BALSEIRO ALVAREZ, VICENTE RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE 2-21660/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: GLADYS CARMEN TERESA DI ROCCO, inscripta el día 25/07/1953, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 14 del Departamento de Montevideo, Acta N° 246, en el sentido que: donde dice «hija de....y de PASCUALA DI ROCCO...» **debe decir «hija de.... y de PASCUALINA DI ROCCO...» por así corresponder.**

Montevideo, 01 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos caratulados: «**BALSEIRO ALVAREZ, VICENTE RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE 2-21660/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: GLADYS CARMEN TERESA DI ROCCO, inscripta el día 28/06/1931, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 20 del Departamento de Montevideo, Acta N° 150, en el sentido que: Donde dice « Pascuala Di Rocco» debe decir «**PACUALINA DI ROCCO**» y donde dice « y por linea materna de Miguel Di Rocco» «**debe decir» y por linea materna MICHELE DI ROCCO» por así corresponder.**

Montevideo, 01 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos caratulados: «**BALSEIRO ALVAREZ, VICENTE RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE 2-21660/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: PASCUALINA DI ROCCO, inscripta el día 17/08/1924, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 12 del Departamento de Montevideo, Acta N° 243, en el sentido que: Donde dice «Pascuala» debe decir «PASCUALINA...» donde dice «hija de MIGUEL DI ROCCO» «**debe decir «hija de MICHELE DI ROCCO» por así corresponder.**

Montevideo, 01 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

SALÓN CALYFA
CONFECION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP

2408 7623

SALÓN
CALYFA

INCAPACIDADES

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno en autos: «**MUTTONI GADEA, JOSEFINA INCAPACIDAD**», IUE 493-45/2022, se hace saber que por Resolución N° 654/2022 de fecha 07/03/2022, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a interino/a al/a Sr/a. CLAUDIA MABEL GADEA RECAGNO del denunciado JOSEFINA MUTTONI GADEA, quien aceptó el cargo

con fecha 31/03/2022 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Ciudad de la Costa, 04 de abril de 2022.-

María Carolina Reyes Carcavallo

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 20/06

CONVOCATORIAS

CÁMARA DE COMERCIO
URUGUAYO PARAGUAYA
Convocatoria Asamblea General Ordinaria

En cumplimiento del art. 12 y 15 estatutos Cámara, el Directorio convoca a socios Asamblea General Ordinaria realizarse 21/06/2022 hora 12 en San José 807/1102 Montevideo.

ORDEN DEL DIA

- Memoria al 31 diciembre 2021
- Estados al 31 diciembre 2021
- Elección siete miembros renovación parcial Directorio.

- Designación dos socios firmar Acta de la Asamblea junto con Presidente y Secretario Se informa asociados que de acuerdo estatutos, la Asamblea se considerará constituida cualesquiera sea el número de socios presentes a la hora fijada por esta Convocatoria.

Dr. Gualberto Reggio Esc. Ricardo Scaglia
Secretario Presidente

Montevideo, 31 de mayo 2022

3p-07/06 v. 09/06

BOOST S.A.S.

Convocatoria a Asamblea Extraordinaria de Accionistas Día 27/6/2022, en Avenida Bolivia 1427, Montevideo, en primera convocatoria 9 hs, en segunda convocatoria 10 hs, con el siguiente **orden del día:**

- 1) Designación del Presidente de la Asamblea.
- 2) Consideración del Balance General de la sociedad (Estado de Situación Patrimonial y Estado de Resultados) y Memoria correspondiente al ejercicio cerrado al 31 de diciembre del 2021.
- 3) Distribución de Utilidades
- 4) Designación de un accionista para firmar el acta.

3p-06/06 v. 08/06

SALÓN CALYFA

PAGUE E-TIMBRE

ENCUADERNACION
PROTOCOLO

2408 7623



PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 1° Turno en autos: «**BEYHAUT, ELENA - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**», IUE 2-42973/2021, y según providencia N° 591/2022 de fecha 29/03/2022, se cita, llama y emplaza por el término de 90 días a todos los que se consideren con derechos y especialmente al último titular del bien, y sus sucesores a cualquier título sobre el padrón N° 103520 de la 4ª Sección Judicial de Montevideo, localidad catastral Montevideo, que según plano del agrimensor Carlos E Cuneo Delgado y Edison J Rosas Berton, inscripto en catastro con el N° 21900 del 1992, tiene una superficie de 273 metros 50 decímetros se deslinda así: 10 metros al Sur-Oeste de frente a calle Erevan puerta de acceso No. 1852, distando su punto más próximo, 181m 67cm a la esquina con Avenida Italia; 27 metros 13 centímetros al Nor-Oeste, lindando con padrón 103.521; al Nor-Este tres líneas rectas que miden: 4 metros 73 centímetros (que corre en dirección Nor-oeste a Sur-este), 26 centímetros (que corre en dirección Sur-oeste a Sur-este) y 5 metros 27 centímetros (que corre en dirección Nor oeste a Sur-este), lindando con padrones 103.264 (parte) y 149.845; y 27 metros 63 centímetros al Sur-este, lindando con padrón 103.519; bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio. Montevideo, 20 de mayo de 2022.-
Rosario Hormaiztegy Casaravilla
Actuario

10p-06/06 v. 17/06

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 5° Turno, dictada en autos: «**VALIENTE DELGADO, DIEGO Y MENDEZ VIERA, MARGARITA PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA CIVIL**» IUE 467-267/2021, y según providencia N° 1109/2022 de fecha 25 de Abril de 2022, se CITA, LLAMA, EMPLAZA por el término de NOVENTA DÍAS a los últimos titulares registrales del inmueble de autos o sus sucesores a título universal, a Carlos Hughes y María Teresa Carriquiry y a todos los que se consideren con derechos, sobre el bien inmueble Padrón N° 9.573 (nueve mil quinientos setenta y tres), ubicado en el Dpto. De Canelones- Localidad Catastral Ciudad de la Costa (Balneario Lagomar), que según el Plano de mensura -Prescripción- del Ingeniero Agrimensor Pablo Andrés Borgno del 3 de Marzo de 2021, inscripto en la Dirección Nacional de Catastro – Registro Provisorio- Oficina Delegada de Ciudad de la Costa con el número 1235 el 23/03/2021, consta de una superficie de 800 metros cuadrados., con 96 decímetros cuadrados que se deslindan de la siguiente manera: 8 metros 50 centímetros al Sur Oeste

de frente a Calle Francisco Ruiz Ruiz; 22 metros 59 centímetros al Sur Este también de frente a Espacio Libre «Lago» por ser esquina, uniendo ambas alineaciones ochava curva de 20 metros 73 centímetros de desarrollo; 27 metros, 47 centímetros al Noreste lindando con parte del padrón 47327; y 34 metros 38 centímetros al Noroeste, lindando con padrón 9574. En especial al último titular o sus sucesores a cualquier título, bajo apercibimiento de nombrarse defensor de Oficio con quien se seguirán estas actuaciones.
Ciudad de la Costa, 20 de mayo de 2022.-
Carina Paola Ascheri Bene
Actuario Adjunto

10p-27/05 v. 09/06

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, **NORA ELENA BROWN y GUILLERMO GONZÁLEZ PÉREZ,** (IUE: 44-1171/1989)
Montevideo, 31 de mayo de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 17/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **DANIELA PACIEL LOPEZ y LUCIA MICHELA RIVERO PERNA,** (IUE: 2-19290/2022)
Montevideo, 24 de mayo de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-01/06 v. 14/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **MARIANA CERVIÑO CHIMINELLI y DIEGO ADOLFO RODRIGUEZ MALACRIDA,** (IUE: 2-18460/2022)
Montevideo, 24 de mayo de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-31/05 v. 13/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **JULIO CESAR VILLAR MARTINEZ y MYRIAM GRACIELA SANTELLAN MARTINEZ,** (IUE: 2-14093/2022)
Montevideo, 23 de mayo de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-27/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **NAZARET GARCÍA REVETRIA y MARÍA SOFÍA SOLER CANTERA,** (IUE: 2-8588/2022)
Montevideo, 31 de marzo de 2022.-
Luis Gustavo Maquiera Veraza
Actuario

10p-26/05 v. 08/06

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP

2408 7623

VENTA DE COMERCIOS

LEY 2904

FARMACIA ESTE II S.R.L. PROMETIO VENDER A FARMI LTDA. la Farmacia ubicada en Gral. Artigas S/N entre calles 22 y 24, Atlántida, Canelones
ACREEDORES: Gral. Artigas S/N entre calles 22 y 24, Atlántida, Canelones

20p-23/05 v. 17/06

LEY 2904

NABEL S.R.L. PROMETIO VENDER A FARMI LTDA. la Farmacia ubicada en Luis de la Torre 701 de la ciudad de Montevideo
ACREEDORES: Luis de la Torre 701 de la ciudad de Montevideo

20p-23/05 v. 17/06

LEY 2904

16 DE DICIEMBRE S.R.L. PROMETIO VENDER A FARMI LTDA. la Farmacia ubicada en Avenida Luis A. de Herrera 1205 de Montevideo
ACREEDORES: Avenida Luis A. de Herrera 1205 de Montevideo

20p-23/05 v. 17/06

Ley 26 de setiembre de 1904.- ANA MARIA LLADO RODRIGUEZ prometió vender «LOS TEROS» sita en la casa número 2892 de la calle Zapicán 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-13/05 v. 10/06



Cuando la amabilidad resulta dañina

Existen todo tipo de personas: unas que con su ayuda nos aligeran nuestro andar y otras, que son como piedras en el camino... que no nos lo ponen nada fácil. Cada uno de nosotros va escogiendo quienes están a nuestro lado y a qué personas poner límites para evitar tropiezos.

Ahora bien, alguna vez te has preguntado: ¿por qué hay personas que siempre están dispuestas a ayudar? y ¿qué las motiva, incluso cuando no les estás pidiendo apoyo? Se trata de personas que llevan la amabilidad por bandera y siempre están dispuestas a echar una mano.

Podríamos creer que la amabilidad es siempre buena, pues ayuda a mantener nuestro bienestar... pero no lo es cuando se sobrepasan los límites y se actúa en todos los momentos de forma amable. Se trata de amabilidad tóxica... una forma increíble en la que nos olvidamos de nosotros, por estar al tanto de los demás.

“A veces somos tan bondadosos que nos olvidamos de nosotros mismos y dejamos que los demás pasen por encima nuestro. Creemos que hay que ser siempre buenos y comenzamos a invisibilizarnos”.

Amabilidad excesiva: cuando me desdibujo
A veces damos tanto por los demás, que dejamos de pensar en nosotros mismos. Piensa en la típica situación en la que una madre hace todo por el bienestar de sus hijos y se preocupa tanto por ellos, que se olvida de sus propias necesidades. No quiere decir que hacer algo por el otro esté mal, pero centramos en ello solamente, sí. Entonces, contamos con situaciones en las que queremos complacer a los demás, bien sea porque nos pidan ayuda o porque sin pedirla, creamos que nos necesitan y nos ofrecemos a hacerles sentir bien por todos los medios.

Aunque no lo creas, ese exceso de amabilidad puede llegar a incomodar, pues a veces no dejamos que la otra persona realice lo que desea porque nos adelantamos a ella. De esa forma, nos enfocamos solamente en lo que creemos que la otra persona necesita y nos olvidamos de lo que nosotros necesitamos.

De este modo, nos desdibujamos, nos comenzamos a volver invisibles gracias a nuestras propias acciones. Al estar siempre al tanto del otro, nos ponemos en último lugar:

es una forma de pasarnos por alto, de restarnos importancia.

Cuando no soy capaz de decir “no”, por mi amabilidad excesiva

También puede suceder, que le demos a la amabilidad un valor muy alto. Entonces, como creemos que debemos ser amables, no marcamos límites y siempre decimos que sí a todo... estamos dispuestos a hacer lo que nos pidan, con tal de ser buenas personas.

¿Qué tiene de malo? Si son cosas que no te incomodan, ¡por supuesto que no tiene nada de malo!, pero imagina que por ser amable tienes que estar en una situación incómoda... ¿estarías dispuesto a sentir un malestar solo por ser amable?

Muchas veces caemos en esta trampa: creemos que para ser buenas personas tenemos que aceptar lo que nos pidan, pues así complacemos a los demás y quedamos bien con ellos. Pero ¿y nosotros? Ningún extremo es adecuado: se puede ser amable poniendo límites para no pasar por encima de nosotros mismos, ni dejar que otros lo hagan.

Desventajas de la amabilidad excesiva

La amabilidad tóxica trae una serie de obstáculos para nosotros y para nuestro entorno. Échales un vistazo a las siguientes desventajas, para que no te olvides de ti por ser demasiado amable.

- Inseguridad.
- Baja autoestima.
- Menor autoconocimiento.
- Relaciones menos auténticas
- Retroalimentación del sentimiento de culpabilidad.
- Incrementa la dependencia de las relaciones.
- Mayor ansiedad.
- Puede aumentar la necesidad de aprobación de los demás en todo momento.

Estas son sólo algunas de las desventajas de la amabilidad tóxica. Es como un círculo vicioso, en el que nos olvidamos de nosotros. Va disminuyendo nuestra valía y creamos relaciones que nos pueden causar sufrimiento, porque siempre estamos a la espera de lo que necesite el otro.

Entonces, cuando no está el otro, no sabemos qué hacer porque siempre actuamos para él. Al igual que si se enfada, como no estamos

acostumbrados a pensar en nosotros cuando el otro no está disponible, nos comienza a costar disfrutar de nuestra propia compañía.

“Me alejo más de mí, en cuanto te pongo como prioridad en todo momento”.

Estrategias para dejar de ser amable en exceso
Ahora bien, aunque la amabilidad excesiva puede llegar a convertirse en parte de nosotros, existen formas de comenzar a ser amables de una forma más sana. Así, nos damos el valor que merecemos y contamos con relaciones más auténticas y fluidas.

• Pon límites. Hazle saber a las personas hasta dónde pueden llegar contigo. Es decir, decirles las cosas que te molestan, lo que no harías, lo que te incomoda, etc. Así, las personas sabrán qué cosas pueden pedirte y cuáles no.

• Dile adiós a la culpabilidad. A veces hay que decir "no". Deja de sentirte culpable por no hacer un favor o no estar siempre para las demás personas. No tienes que hacerlo y eso no significa que dejes de ser amable: quiere decir que también te consideras importante.

• Haz una lista con tus prioridades. Puedes seguir estando para los demás, pero sin dejarte a un lado. Organízate y decide cuáles son las cosas primordiales en tu vida. Así, sabrás con qué tiempo cuentas para los demás y en qué momentos puedes estar para ellos.

• Autoconócete. Así sabrás qué es lo que quieres, entonces será más fácil poner prioridades y límites a los demás. Y entenderás con mayor profundidad tus sentimientos y pensamientos, y podrás comprender por qué te cuesta ponerte atención.

Como puedes ver, se trata de preocuparte por ti: no será tan complicado pues si ya sabes tratar muy bien a los otros, seguro que puedes hacerlo contigo. Entonces, no olvides que la amabilidad es importante, pero en su justa medida.

El costo de ser excesivamente amables con los demás, es dejarnos a un lado. Ahora bien, para dar la cuota justa de amabilidad, debes confiar en ti y valorarte; solo si te aprecias y sabes lo importante que eres, entenderás que nadie está por encima tuyo.

Además, ten en cuenta que aunque tus intenciones sean las más bondadosas, hay quienes pueden aprovecharse de tu amabilidad excesiva, pues saben que obtendrán lo que desean, porque siempre dices que sí. Céntrate en ti, prioriza y pon límites. En ti está tu poder.