



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3184 - Montevideo, 22 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

### SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

#### EDROSUR S.A.

Asamblea Extraordinaria: 31/12/2021  
CAPITAL ARTICULO 5. \$ 170.000.000  
Inscripción: N° 6.664, 03/05/2022  
1p-v. 22/06

#### RA S.A.

Asamblea Extraordinaria: 20/04/2022  
CAPITAL ARTICULO 5. \$ 600.000.000  
Inscripción: N° 6.322, 27/04/2022  
1p-v. 22/06

### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### ONDA CARGO SRL

#### CESIÓN DE CUOTAS SOCIALES

Inscripción N° 21420/2021  
Cedente: Mariana ROLANDO GUTIERREZ (6 cuotas)  
Cesionaria: Ana María GUTIERREZ TUYA  
1p-v. 22/06

### 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 2° Turno,  
**FERNANDO ADOLFO CASTRO FALERO,**  
(IUE: 2-28554/2022)

Montevideo, 20 de junio de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**NELSON JUAN NAVIA SATRAGNO,**  
(IUE: 2-20283/2022)  
Montevideo, 6 de junio de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles  
Colab.Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**ANTONIO PIETRO PALUMBO PALADINO,**  
(IUE: 2-26221/2022)

Montevideo, 3 de junio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**CALIXTO URQUIZA LOPEZ,**  
(IUE: 2-29140/2022)

Montevideo, 17 de junio de 2022.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,  
**RUBEN DARIO NOTARISTEFANO NAPPI,**  
(IUE: 2-28405/2022)

Montevideo, 20 de junio de 2022.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**MARIA LAURA GERIBON CAINO,**  
(IUE: 2-27038/2022)

Montevideo, 14 de junio de 2022.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

### CIUDAD DE LA COSTA

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno,  
**ELIZHABET BETTIS SEMERIA SÁNCHEZ,**  
(IUE: 180-161/2022)

Ciudad de la Costa, 13 de junio de 2022.-  
Diego Martín Pasarón Graña  
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06  
19/07 v. 21/07

### Flores de Bach para tiempos difíciles

Hoy queremos compartir con ustedes un maravilloso dato práctico que a ambas nos ha acompañado por largo tiempo, ayudándonos a sobrellevar diversos momentos desafiantes... y ahora ¡más que nunca! Nos referimos a las Flores de Bach.

Aquí les recomendamos cuatro esencias, que creemos pueden ayudar mucho en estos momentos.

- El remedio de emergencia, que pueden encontrar como Rescue Remedy o Revival Remedy, es algo que nunca estará demás tener, ya que nos ayuda a volver a la calma en situaciones que nos causan estrés, preocupación, angustia... que nos sacan de nuestro centro.

- Mimulus, es una esencia indicada para situaciones específicas que nos producen miedo, por lo que en estos momentos, también puede ser una gran aliada.

- Si el miedo que experimentas es de gran intensidad, más parecido al pánico, la esencia que te ayudará a volver a tu calma es Rock Rose.

- Con la aparición del virus y todas las medidas que se han tomado, nuestra vida tal como la conocíamos dejó de existir, lo que nos ha implicado adaptarnos a una nueva forma de vivir. Walnut es la esencia que nos ayuda en la adaptación al cambio.

Estas esencias permitirán aliviar estados emocionales negativos temporales, asociados al momento que estamos viviendo.

Al tratarse del frasco mismo del concentrado de la flor, pueden tomarlas colocando dos gotas debajo de la lengua, cuidando que el gotario no toque la boca y dejarlas actuar ahí un par de minutos. La idea es repartir las tomas durante el día. Generalmente se indican cuatro tomas al día: al despertar, al mediodía, en la tarde y antes de dormir, alejado de los alimentos. Si internamente sientes que necesitas más tomas, haz caso a tu intuición.

Si el estado es agudo, como cuando necesitas Revival Remedy, puedes colocar bajo la lengua una gotita cada pocos minutos, hasta que baje la intensidad del estado emocional. Otra forma que pueden probar, es colocar dos a tres gotas en un vaso de agua e ir tomando sorbos hasta recuperar la calma.



## 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, **ORTELIO NEMESIO MORALES SAAVEDRA y ELIDAPEREZ DE ARMAS**, (IUE: 2-62285/2021)

Montevideo, 17 de junio de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **MARIA ANGELICA BAILLO FORTES**, (IUE: 2-17595/2022)

Montevideo, 16 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **OSCAR FABIÁN GUILLEN HERNANDEZ**, (IUE: 2-21595/2022)

Montevideo, 23 de mayo de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **RENEE SOCA RODRIGUEZ**, (IUE: 2-21607/2022)

Montevideo, 14 de junio de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **WALTER DODERA NÚÑEZ**, (IUE: 2-21246/2022)

Montevideo, 11 de mayo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **MARIA DEL CARMEN PEDEZERT RIBEIRO y HOMERO ALVAREZ OXLEY**, (IUE: 2-54913/2018)

Montevideo, 13 de diciembre de 2018.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **MARIA INES PIÑEYRO BAEZ**, (IUE: 2-6406/2021)

Montevideo, 5 de julio de 2021.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **ELOISA BENTANCOUR o BENTANCUR o BENTACOR HERNANDEZ**, (IUE: 2-60601/2021)

Montevideo, 24 de marzo de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **MARÍA DEL HUERTO ACOSTA ZEBALLOS O ZEVALLOS**, (IUE: 2-21546/2022)

Montevideo, 16 de junio de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **LIBERTAD CARNEIRO SOSA**, (IUE: 2-23239/2022)

Montevideo, 15 de junio de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **SYLVIA ADRIANA FERRAND SILVA**, (IUE: 2-2036/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **NELLY AMELIA DELLACA CARRARA**, (IUE: 2-21361/2022)

Montevideo, 20 de junio de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, **ÉLIDA RENEE RODRÍGUEZ DÍAZ, MARIA del ROSARIO MARCELLI RODRÍGUEZ y GERARDO MAURICIO ORTIZ ETCHECHURY**, (IUE: 2-26612/2022)

Montevideo, 3 de junio de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **ALEJANDRA MARTINEZ RIVAS**, (IUE: 2-10921/2022)

Montevideo, 23 de mayo de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **CELINA FREIRÍA FERNÁNDEZ**, (IUE: 2-26682/2022)

Montevideo, 6 de junio de 2022.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **FERNANDO JAVIER MANZO MÉNDEZ y JOSÉ LUIS MANZO MOSQUEIRA**, (IUE: 2-19438/2022)

Montevideo, 25 de mayo de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **EMMA FELICIA BARREIRO CEDRES**, (IUE: 2-16317/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **LIDIA ISABEL RODRIGUEZ MACIEL**, (IUE: 2-15263/2022)

Montevideo, 22 de abril de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **MARIA ELENA OTERO RAPISARDA**, (IUE: 2-24177/2022)

Montevideo, 31 de mayo de 2022.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **ZEILA MARINA GOICOECHEA VIERA y MARIO EDUARDO PARDIÑO RODRIGUEZ**, (IUE: 2-14883/2022)

Montevideo, 15 de junio de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **MANUEL GONZALO SUAREZ CHARLONE**, (IUE: 2-26583/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

Alexandra Veiga Torres

Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06  
v. 19/07

### EDICTO



Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, Andrea María Casal Muzzolón  
**JULIO CESAR CUSATI COSTA,** Actuario  
(IUE: 2-23344/2022) 10p-17/06 v. 30/06

Montevideo, 15 de junio de 2022.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto 10p-20/09 - 30/06 v. 19/07

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**ANAI R o NAIR SARAVIA y**  
**JORGE JESÚS PIÑA SARAVIA,**  
(IUE: 2-16254/2022)  
Montevideo, 15 de junio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**MARÍA TERESA KELIS BAZZURI,**  
(IUE: 2-25157/2022)  
Montevideo, 7 de junio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**RUBEN FERNANDEZ CHAVEZ**  
**ó CHAVES LLAMBI ,**  
(IUE: 2-24910/2022)  
Montevideo, 30 de mayo de 2022.-  
Luciana Fagúndez Dornelles  
Colab. Actuario Adjunto 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**ALBERICO VICENTE FRANCOLINO**  
**WOJCIECHOWSKI,**  
(IUE: 2-26909/2022)  
Montevideo, 7 de junio de 2022.-  
María Noel Cayafa Tapié  
Actuario Adjunto 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**RAUL CASAL MIELE ,**  
(IUE: 2-26590/2022)  
Montevideo, 9 de junio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**MARIO HEBER GARCIA TORIBIO,**  
(IUE: 2-20906/2022)  
Montevideo, 31 de mayo de 2022.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**ANA MANUELA FELIS KAULEN,**  
(IUE: 2-27787/2022)  
Montevideo, 10 de junio de 2022.-

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**LUCIANO RODRIGUEZ RODRIGUEZ,**  
(IUE: 23322/2022)  
Montevideo, 9 de junio de 2022.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**VITTORIO LEVADE ,**  
(IUE: 2-26993/2022)  
Montevideo, 10 de junio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**MERCEDES CASTRO CANIZAS,**  
(IUE: 2-26323/2022)  
Montevideo, 14 de junio de 2022.-  
Patricia Gonçalves Flores  
Actuario 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**VILMA NAIR PEREIRA o PEREYRA**  
**PRIETO,**  
(IUE: 2-25165/2022)  
Montevideo, 10 de junio de 2022.-  
Luciana Fagúndez Dornelles  
Colab. Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**RUBI ACOSTA, (IUE: 2-21158/2022)**  
Montevideo, 6 de junio de 2022.-  
María Fernanda Capote Arosteguy  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**JUAN JOSE FERREYRA LISCANO,**  
(IUE: 2-25004/2022)  
Montevideo, 6 de junio de 2022.-  
Luis Gustavo Maquieira Veraza  
Actuario 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**NELSON WASHINGTON CORREA**  
**FLORES,**  
(IUE: 2-22939/2022)  
Montevideo, 1 de junio de 2022.-  
María Claudia Garagorry Iturralde  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**MARIA FERMINA ORE PUMAYAURE,**  
(IUE: 2-8299/2022)  
Montevideo, 6 de abril de 2022.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**RICHARD ANTONIO AROCENA**  
**TRAVERSO,**  
(IUE: 2-24581/2022)  
Montevideo, 26 de mayo de 2022.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**MIGUEL ANGEL SAN MARTIN ó**  
**MIGUEL ANGEL SAN MARTIN**  
**QUINTAS,**  
(IUE: 2-13264/2022)  
Montevideo, 9 de junio de 2022.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**DESIDERIO RIO COTO y**  
**MARIA FRAGA FRAGA,**  
(IUE: 2-3826/2022)  
Montevideo, 25 de marzo de 2022.-  
María Fernanda Capote Arosteguy  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**ELIDA VICENTA GONZALEZ**  
**FEDERICO,**  
(IUE: 2-57489/2020)  
Montevideo, 17 de marzo de 2021.-  
Hilda Janet Cristóbal Pintado  
Colab. Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**AMANDA EDA VIGNOLO**  
**SANGUINETTI,**  
(IUE: 2-26743/2022)  
Montevideo, 10 de junio de 2022.-  
Alexandra Veiga Torres  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**SUSANA RAQUEL ACOSTA DENIS,**  
(IUE: 2-16726/2022)  
Montevideo, 29 de abril de 2022.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario Adjunto 10p-16/06 v. 29/06

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**PEDRO MANUEL RECALDE**  
**GONZALEZ,**



<p>(IUE: 2-16018/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>JOSE SALVADOR ROMANELLI FRIERI y PABLO JAVIER ROMANELLI ATAHIDES</b>, (IUE: 2-20102/2022) Montevideo, 12 de mayo de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p>10p-14/06 v. 27/06 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>NORA MERCEDES SOLER DOS SANTOS</b>, (IUE: 2-58150/2021) Montevideo, 17 de diciembre de 2021.- María de Lourdes Baptista Casullo Actuario 10p-14/06 v. 27/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MYRIAM ETHEL MANGO NUÑEZ</b>, (IUE: 2-19621/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>SERGIO JOSÉ PARDO BENACEDO</b>, (IUE: 2-59561/2021) Montevideo, 2 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>GLADYS ELISA PARRILLA</b>, (IUE: 2-20606/2022) Montevideo, 17 de mayo de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-14/06 v. 27/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>ALBERTO ENRIQUE APRILE NEGREIRA</b>, (IUE: 2-27833/2022) Montevideo, 8 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>ANA FELICIA VASSALLO LA PORTA y SERGIO ENRIQUE MEZZETTI CAYETANO</b>, (IUE: 2-15661/2022) Montevideo, 3 de mayo de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>JORGE ALFONSO PIAGGIO ALVEZ</b>, (IUE: 2-20732/2022) Montevideo, 19 de mayo de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>CARLOS SANTIAGO CALLABA AMARELLE</b>, (IUE: 2-20238/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Ana Cecilia Lerena Berhau Actuario 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>NIDIA GOURGES OLAZA o GOURGUES OLAZA y PABLO LORAGHE LOMBARDO</b>, (IUE: 2-19745/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>GLENDIA ELVIRA GOMEZ NICOLINI</b>, (IUE: 2-23793/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>GUALBERTO VELAZQUEZ DE LEON</b>, (IUE: 2-18981/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>EHISTEN DORESTE CARBAJAL</b>, (IUE: 2-21939/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>SOFIA SRIADOWER KAJMOWICZ o SOFIA SNIADOWER KAJMOWICZ</b>, (IUE: 2-33978/2021) Montevideo, 9 de setiembre de 2021.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MIRTA o MIRTHA NUBIA RODRÍGUEZ</b>, (IUE: 2-19326/2022) Montevideo, 18 de mayo de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>CESAR GERARD ROMERO y ANA PEÑA GARCIA</b>, (IUE: 2-22738/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-14/06 v. 27/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>JUAN CARLOS SOFIA MORENO</b>, (IUE: 2-21471/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>IDLIA CARMEN CAVALLERO BRIANO</b>, (IUE: 2-20850/2022) Montevideo, 8 de junio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-15/06 v. 28/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>SARA CHABALGOITY MARTÍNEZ</b>, (IUE: 2-22437/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Ana Cecilia Lerena Berhau Actuario 10p-13/06 v. 24/06</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>LILIAM ELIZABETH FERREIRA COITINHO y RUBEN HUMBERTO SCALA MORALES</b>, (IUE: 2-61604/2021) Montevideo, 19 de mayo de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>REYNALDO RODRIGUEZ DELPRESTITO</b>, (IUE: 2-27013/2022) Montevideo, 10 de junio de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, Actuario</p>	



<b>MÓNICA SUSANA SCHANG, EDICTO</b> (IUE: 2-23359/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>JAVIER OSCAR ROSAS GALVAN, EDICTO</b> (IUE: 2-26331/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	Montevideo, 31 de mayo de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06
<b>MARIA MERCEDES BENITEZ CABRERA y HECTOR RAUL RODRIGUEZ, EDICTO</b> (IUE: 2-13888/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>YAMILA AIMEÉ JUAREZ VILLAFANA, EDICTO</b> (IUE: 2-20512/2022) Montevideo, 8 de junio de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-10/06 v. 23/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>ORFILIA NIEVE MARTINEZ GONZALEZ y GUILLERMA O GUILLERMINA CELICA MARTINEZ GONZALEZ,</b> (IUE: 2-12906/2022) Montevideo, 4 de abril de 2022.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario 10p-10/06 v. 23/06
<b>OLGA RENE o RENEE ALVAREZ FERNANDEZ, EDICTO</b> (IUE: 2-49232/2021) Montevideo, 25 de marzo de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>CESAR SALVADOR MARTI MARTINEZ, EDICTO</b> (IUE: 2-18868/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>BEATRIZ PETRONA DARBLADE CAMPOS,</b> (IUE: 2-22124/2022) Montevideo, 27 de mayo de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06
<b>LUIS HEBER OTERO RODRÍGUEZ, EDICTO</b> (IUE: 2-21023/2022) Montevideo, 7 de junio de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>RUBEN ANTONIO GADEA PIRUZETTI, EDICTO</b> (IUE: 2-20514/2022) Montevideo, 3 de junio de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>NAIR DEL CARMEN SANTOS GONZALEZ,</b> (IUE: 2-7413/2022) Montevideo, 14 de marzo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06
<b>ANDRES NELSON SAHAJDAK MASLECHCO, EDICTO</b> (IUE: 2-25114/2022) Montevideo, 7 de junio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>RICARDO ANTONIO SANDIN SICCO, EDICTO</b> (IUE: 2-19336/2022) Montevideo, 11 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>RICARDO LEOPOLDO MASCARETTI y EMILCE ARICLE CABRERA,</b> (IUE: 2-20517/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06
<b>ERIKA RENATE GERTRUD ABEGG o ERIKA RENATE GERTRUD BORNHOLT ABEGG o ERIKA RENATE GERTRUD ABEGG WUPPESAHN DE BORNHOLT, EDICTO</b> (IUE: 2-25163/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>JORGE OSVALDO FATTORUSO DORCI Y JOSEFA DOLCE D' AGOSTINO o JOSEFINA DORCI, EDICTO</b> (IUE: 2-20015/2022) Montevideo, 18 de mayo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>SAUL PABLO BENTANCOR ALVES,</b> (IUE: 2-23194/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06
<b>MARIA EUGENIA OLAZAGUIRRE y CESAR MOREIRA LEMBO, EDICTO</b> (IUE: 10202/2022) Montevideo, 30 de marzo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-13/06 v. 24/06	<b>ALEJANDRO DANIEL BOZZOLO CENOZ, EDICTO</b> (IUE: 2-14805/2022) Montevideo, 25 de abril de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-10/06 v. 23/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>FRANCISCO RAMON LAROCCA o LAROCCA ALVAREZ,</b> (IUE: 2-22429/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-09/06 v. 22/06
	<b>ANTONIO LOPEZ PENELO, EDICTO</b> (IUE: 2-40810/2021)	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>RAFAEL CABRERA ZERPA,</b> (IUE: 2-25305/2022)



Montevideo, 6 de junio de 2022.-  
Patricia Gonçalves Flores  
Actuario

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**LUIS ALBERTO ETCHEVERRY BRIGNONE,**  
(IUE: 2-22989/2022)

Montevideo, 30 de mayo de 2022.-  
Luciana Fagúndez Dornelles  
Colab. Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**ODILA FERNANDEZ RODRIGUEZ,**  
(IUE: 2-11459/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-  
María Fernanda Capote Arosteguy  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**JUAN VENERI DE DIEGO,**  
(IUE: 2-13973/2022)

Montevideo, 6 de junio de 2022.-  
María Fernanda Capote Arosteguy  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**OLGA MACCIO GUARISCO,**  
(IUE: 2-23982/2022)

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

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**ESTEBAN JAVIERMARCOS ENRIQUE,**  
(IUE: 2-55336/2020)

Montevideo, 18 de diciembre de 2020.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**ENRIQUE ALONSO ALONSO Y ENCARNACIÓN ALVAREZ DURÁN,**  
(IUE: 2-64790/2021)

Montevideo, 25 de mayo de 2022.-  
María Noel Cayafa Tapié  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**HEBER MILTON MOLINA VICENTE,**  
(IUE: 2-22990/2022)

Montevideo, 25 de mayo de 2022.-  
María Noel Cayafa Tapié  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**JULIO ALFREDO SILVA PIGGIOLI,**  
(IUE: 2-15860/2022)

Montevideo, 28 de abril de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**JUAN CARLOS IRIONDO NOBLE,**  
(IUE: 2-25391/2022)

Montevideo, 6 de junio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**STELLA CRISTINA ACHERVI DIAZ,**  
(IUE: 2-20552/2022)

Montevideo, 1 de junio de 2022.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**ENRIQUE FRANCISCO ALFONSO RODRIGUEZ,**  
(IUE: 2-16846/2022)

Montevideo, 18 de mayo de 2022.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**MARÍA DEL PILAR ARAUJO AGARBADO,**  
(IUE: 2-18342/2022)

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

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**MIRIAM ROSA TCHILINGIRBACHIÁN,**  
(IUE: 2-20854/2022)

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

10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**RICARDO PIUMA POVERO,**  
(IUE: 2-55345/2020)

Montevideo, 26 de noviembre de 2020.-  
Adriana María Vazquez Fresco  
Actuario

10p-09/06 v. 22/06

**CIUDAD DE LA COSTA**

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno,  
**MARÍA DEL CARMEN CASAÑOL,**  
(IUE: 179-130/2022)

Ciudad de la Costa, 1 de junio de 2022.-  
María Carolina Reyes Carcavallo  
Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 22/06

**PANDO**

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,  
**JUAN GÓMEZ FERNÁNDEZ y DELIA FERNANDA ANCIZA RISSO,**  
(IUE: 577-67/2022)

Toledo, 3 de junio de 2022.-

Mónica Beatriz Falótico Capó

Actuario 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,  
**DRAMIGERMÁN CORBO FERREIRO,**  
(IUE: 176-187/2022)

Pando, 13 de junio de 2022.-

Viviana Karen Rodríguez Ruíz

Actuario Adjunto 10p-21/06 - 30/06  
19/07 v. 20/07

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,  
**PABLO CARMELO ALONSO O ALONZO FUENTES Y MARIA VERONICA PEREZ PARRILLA,**  
(IUE: 575-78/2022)

Toledo, 10 de junio de 2022.-

Mónica Beatriz Falótico Capó

Actuario 10p-17/06 v. 30/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Atlántida de 3° Turno,  
**LEONEL PRIETO PARGA,**  
(IUE: 541-106/2022)

Atlántida, 18 de mayo de 2022.-

Alicia Graciana Aparain Borjas

Actuario Adjunto 10p-09/06 v. 22/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,  
**MARIA ESTHER ROSSO NEGRO,**  
(IUE: 176-126/2022)

Pando, 26 de mayo de 2022.-

Viviana Karen Rodríguez Ruíz

Colab. Actuario Adjunto 10p-09/06 v. 22/06

**SALÓN CALYFA**

CONFECCION DE

TALONARIOS DE

ACCIONES

DECLARACION DE

ITP

**2408 7623**



## APERTURA DE TESTAMENTO

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9° Turno, dictada en autos: «**CALLABA ARHANCET, MARIA - SUCESIÓN**» IUE 2-47828/2021, se hace saber de la convocatoria a gestionantes y a todos los interesados a la audiencia de apertura de testamento cerrado otorgado por el/la causante **MARIA IRIS CALLABA ARHANCET** para el día 02/09/2022 a las 16:00 horas, publíquese por el término de 5 días conforme al artículo 426 del CGP. Montevideo, 01 de junio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

5p-16/06 v. 22/06

## EMPLAZAMIENTOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 26° Turno, dictada en autos: «**TAMBASCO FRONTERA, TERESITA SUCESIÓN**» IUE 2-48398/2020, Intímese a **JUAN CARLOS TAMBASCO FRONTERA** a que en un plazo de 40 días manifieste si acepta o repudia la herencia de la causante **MARIA ADELAIDA FRONTERA BELEDO** bajo apercibimiento de tenerlo como repudiante. Cometiéndose a la Sra Alguacil de la sede. Montevideo, 09 de junio de 2022.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario Adjunto

10p-16/06 v. 29/06

## DIVORCIOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 25° Turno, dictada en autos caratulados: «**CUBAS BILLI ALEX C/ UMPIERRE CARDOZO MANUEL DIVORCIO POR CAUSAL**», IUE 2-25997/2022, 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. Manuel Umpierre Cardozo bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 06 de junio de 2022.-  
Alexandra Veiga Torres  
Actuario Adjunto

10p-14/06 v. 27/06

**SALÓN CALYFA  
ENCUADERNACION  
DE PROTOCOLOS  
CON ÍNDICES**

## 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 20° Turno, **ORNELLA FRANCHI CABRERA e IGNACIO DRAPER DE SANTIAGO,** (IUE: 2-24050/2022)

Montevideo, 15 de junio de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-17/06 v. 30/06

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **LESLICARINA MORGANTICROSARA y DANIEL CARLOS GONZÁLEZ,** (IUE: 2-23241/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-14/06 v. 27/06

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **STEFANO PAOLO MARRONE GARCÍA y DANIELA JIMENA DA LUZ ARAUJO,** (IUE: 2-27097/2022)

Montevideo, 7 de junio de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-14/06 v. 27/06

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **MILTON FERNANDO PERALDINI IZQUIERDO y MÓNICA ANDREA MARTÍNEZ RODRÍGUEZ,** (IUE: 2-19697/2022)

Montevideo, 31 de mayo de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-13/06 v. 24/06

**El Redactor  
PUBLICACIONES  
JUDICIALES  
Y COMERCIALES  
TELÉFONO  
2 407 85 76**

## 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 centrarnos 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 ofrezcamos 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.

## 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 como 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