



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3207 - Montevideo, 26 de Julio 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

COMSA SISTEMAS E INSTALACIONES INDUSTRIALES S.A.

SUCURSAL URUGUAY

Anterior

COMSA SISTEMA E INSTALACIONES INDUSTRIALES S.L.

Asamblea: 26/12/2018 Barcelona España

Inscripción: N° 7926 el 20/05/2022

Cambio Denominación

1p-v. 26/07

NADRISOL S.A.

Asamblea: 31/12/2021

Inscripción: 9015, 7/6/2022.

Modifica artículo 5 Capital y Acciones: a \$ 550.000.000.-

1p-v. 26/07

ENERTRAG URUGUAY SOCIEDAD ANONIMA

(antes PRESKAL S.A.)

REFORMA DE NOMBRE

Asamblea Extraordinaria: 29/04/2022

ARTICULO 1. NOMBRE. Constituyese

ENERTRAG URUGUAY SOCIEDAD

ANONIMA.- Su plaza es de cien años a

contar al día de hoy.

Inscripción: 08/06/2022, N° 9102.

1p-v. 26/07

Plasker S.A.

Reducción de Capital Integrado

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 25 de julio de 2022, 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 la ciudad de Montevideo en la calle Plaza Independencia 811 P.B, en el horario de 10.00 a 16.00.

El Directorio.

10p-26/07 v. 08/08

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

REIMFERSRL

Cesión de cuota social

Fecha 12.5.2022

Inscripción N° 7511/2022

Cedente Maria Soledad Salta Rodriguez, cede 45 cuotas a la Cesionaria Maria Noel Salta Rodriguez

1p-v. 26/07

AG EQUIPAMIENTOS S.R.L.

CESION DE CUOTAS SOCIALES

Contrato: 28/02/2022

Inscripción: N° 3121 el 04/03/2022

Cedente: Pablo Rafael GARRA BOLLO (10 cuotas)

Cesionario: Tamara ARES AMARO (10 cuotas).-

1p-v. 26/07

VARIOS

DESAFECTACION DE BIEN DE FAMILIA

Escritura otorgada en Montevideo el 2/06/2022

Inscripción: 21291/2022

PADRÓN: N° 109.212- Montevideo

Beneficiarios: Hindenburg JACKSON y

Celia DE LEON

10p-26/07 v. 08/08

CONVOCATORIAS

«FRIGORÍFICO TACUAREMBÓ S.A.

ASAMBLEA GENERAL

EXTRAORDINARIA DE

ACCIONISTAS

CONVOCATORIA

Se convoca a los Señores Accionistas a la Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el día 15 de agosto de 2022 a las 14:00 horas en Plaza Independencia 811 P.B., Montevideo, Uruguay, a fin de considerar el siguiente Orden del Día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Aprobar las resoluciones del Directorio de la Sociedad de fecha 19 de julio de 2022,

en relación a la suscripción por parte de la Sociedad de los Documentos de la Financiación, en calidad de deudor.

3. Autorizar a cualquiera de los representantes estatutarios y/o apoderados de la Sociedad con facultades suficientes a suscribir todos los documentos necesarios o convenientes para el otorgamiento de los Documentos de la Financiación.

4. Designación de un accionista para aprobar y firmar el Acta de Asamblea.

Se previene a los señores accionistas que para asistir a la Asamblea deberán dar cumplimiento a lo preceptuado por el artículo 350 de la ley N° 16.060. El Registro de Accionistas se cerrará al iniciarse el acto. El Directorio».

3p-26/07 v. 28/07

REMATES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9° Turno, dictada en autos: «BENQUET PFEIFF, MARIA y otros c/ PFEIFF FIEDLER, BEATRIZ – CESACION DE CONDOMINIO DE ORIGEN SUCESORIO» IUE 2-21835/2018, EDICTO: Por disposición del Juzgado Letrado de Primera Instancia de Familia de 9° Turno, dictada en autos: Benquet Pfeiff, María y Otros c/ Pfeiff Fiedler, Beatriz, Cesación de Condominio de Origen Sucesorio, IUE 2-21.835/2018, se hace saber que el próximo 16 de agosto de 2022 a la hora 13.30 en la Asociación Nacional de Tasadores Rematadores y Corredores Inmobiliarios, con domicilio en la calle Uruguay 826 se procederá por parte del rematador Pablo Otero Muñoz, (Mat. 5.336, RUT 212658950017), asistido por el Alguacil del Juzgado a la venta en pública subasta, sin base y al mejor postor el siguiente bien inmueble: unidad de propiedad horizontal número CERO CERO DOS (002), que forma parte del edificio contruido en un solar de terreno sito en la 10° sección judicial del departamento de Montevideo, empadronado con el numero 132.673, el que según plano de la Agrimensor Ever Irisity Jover de junio de 1959 cotejado por la Dirección de Edificación del Municipio de Montevideo, el 9 de mayo de 1967, inscripto en la DGC, con el número 56912 el 24 de mayo de 1967, consta de una superficie de



ochocientos seis metros cincuenta decímetros. La unidad 002 se encuentra empadronada individualmente con el número 132.673/002 y según el referido plano se ubica en Planta Baja a cota vertical más 0 metros 66 centímetros, con una superficie de ciento trece metros ochenta y dos decímetros y en Planta Alta a cota vertical más 3 metros 46 centímetros, una superficie de catorce metros veinticuatro decímetros, siendo la superficie total de la unidad de ciento veintiocho metros seis decímetros y le corresponde el uso exclusivo de los siguientes bienes comunes; Porche B o y Pasaje G o. SE PREVIENE: 1) Que el mejor postor deberá consignar el 30 % de su oferta en carácter de seña y en el acto y en efectivo, así como la constitución de domicilio dentro del radio de la sede. 2) Asimismo serán de cargo del comprador, la comisión de compra del rematador más IVA, o sea el 3,66 % del precio del remate. 3) Que será de cargo del demandado la comisión de venta del rematador más IVA, o sea el 1,22 % del precio del remate. 4) Que el bien a rematarse se encuentra ocupado por Alejandro Victor Pfeiff. 5) Que no surge inscrita la sucesión de Nelly Fiedler. 6) Que existen embargos genéricos vigentes respecto a los siguientes titulares: Alejandro Pfeiff y Beatriz Uberta Pfeiff. 7) Que en el certificado de resultancia de autos de Carlos Pfeiff se incluyó la totalidad de la unidad cuando debió incluirse el 50 %. 8) Que las ofertas a realizarse así como el pago de las comisiones e impuestos por dicho bien será en dólares USA. 9) Que el bien se remata en las condiciones que surgen del expediente, información registral y documentación agregada art. 390 CGP. 10) Que el bien se remata en la situación jurídica y conservación que se encuentra. 11) Existen deudas de contribución inmobiliaria, impuesto de Enseñanza Primaria, Tributos y saneamiento. 12) Podrá ser imputado al precio la deuda por Contribución Inmobiliaria e Impuesto de Enseñanza Primaria generada hasta la fecha del remate. 13) Se desconoce la existencia de deudas nacionales y/o departamentales que afecten el inmueble así como su estado de conservación. 14) Que el mejor postor deberá consignar el saldo de precio en el plazo de 20 días corridos contados a partir del día siguiente a la notificación del auto de aprobación de remate. 15) Que los antecedentes dominiales del inmueble se encuentran de manifiesto y a disposición de los interesados en la Oficina Actuarial del Juzgado en la calle 1030 piso 6 Uruguay. Montevideo, 22 de julio de 2022.-
Virginia Elizabeth Mega Yeregui
Actuario Adjunto

1p-v. 26/07

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 13° Turno, **AMANDA VANOLI MORALES,** (IUE: 2-27367/2022)

Montevideo, 29 de junio de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-26/07 v. 08/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **JOSE LUIS CANTEIRO FARIA y MARIA ESTHER HERNANDEZ VAZQUEZ,** (IUE: 2-22395/2022)

Montevideo, 22 de julio de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-26/07 v. 08/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **ENESTORILDO REY RODRIGUEZ GONZALEZ,** (IUE: 2-28413/2022)

Montevideo, 15 de junio de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-26/07 v. 08/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **JESUS MANUEL MEILAN FERNANDEZ,** (IUE: 2-30735/2022)

Montevideo, 8 de julio de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-26/07 v. 08/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia 26° Turno, **OLGA DE LUJAN AGUIAR FERRARI,** (IUE: 2-27382/2022)

Montevideo, 14 de junio de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-26/07 v. 08/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **MARIA DEL CARMEN BRANDON GARCIA,** (IUE: 2-32211/2022)

Montevideo, 22 de julio de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-26/07 v. 08/08

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, **GRACIELA JUSTET LAUZAROT,** (IUE: 2-64884/2021)

Montevideo, 10 de febrero de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **MARÍA HRYHORCZUK MALLUK o MATLUK,** (IUE: 2-31677/2022)

Montevideo, 29 de junio de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **HÉCTOR CARELLA SERVETTI o CERVETTI,** (IUE: 2-64889/2021)

Montevideo, 1 de febrero de 2022.-

Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **WALTERIO MAXIMO KAFTAN WURM,** (IUE: 2-22731/2022)

Montevideo, 21 de julio de 2022.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **RICHARD ALDAMA RIGHI,** (IUE: 2-26160/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **LEBY REYES VANOLI y OFELIA TERESITA RODRÍGUEZ FAJARDO,** (IUE: 2-29126/2022)

Montevideo, 28 de junio de 2022.-

María Magdalena Albanes Cardozo

Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,



GUSTAVO MIGUEL SUREDA (IUE: 2-18524/2022) PUCCIARELLI , (IUE: 2-28462/2022) Montevideo, 20 de julio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA MERCEDES FERRER CARRIZO , (IUE: 2-26965/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-25/07 v. 05/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA AURORA CUEVAS BRACERAS ó AURORA CUEVAS BRACERAS , (IUE: 2-23282/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, WALTER LOPEZ , (IUE: 2-32064/2022) Montevideo, 20 de julio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, SANTINA OLASCOAGA RODRIGUEZ , (IUE: 2-19120/2022) Montevideo, 15 de junio de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JUANITA DELIA BONIFACINO TOYOS , (IUE: 2-22394/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JORGE MARIO DA COSTA AKIAN y ROSITA AKIAN BILBAO , (IUE: 2-22144/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, TULIO SALVADOR SOUZA GIANELLI , (IUE: 2-27380/2022) Montevideo, 28 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARÍA AURORA CUEVAS BRACERAS ó AURORA CUEVAS BRACERAS , (IUE: 2-23282/2022) Montevideo, 26 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-22/07 v. 04/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, RICARDO PASCUAL SERGIO FRESIA , (IUE: 2-17945/2022) Montevideo, 11 de mayo de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-21/07 v. 03/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, SORAYA BEATRIZ PEYRE NAVARRO , (IUE: 2-14623/2022) Montevideo, 6 de mayo de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-21/07 v. 03/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, CECILIA SIGNORELLI FIORENZA , (IUE: 2-24770/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-21/07 v. 03/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, LIZARDO AVELINO PIÑÓN BOUZA , (IUE: 2-29074/2022) Montevideo, 29 de junio de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto	10p-21/07 v. 03/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, AMERICA BOTTARINI GANDOLFO , (IUE: 2-24381/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-21/07 v. 03/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JUANA SALA GONZALEZ , (IUE: 2-26880/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde	
---	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	--	--



Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MATIAS ALEJANDRO MEDINGER,

(IUE: 2-27874/2022)

Montevideo, 6 de julio de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
OSCAR ARTURO PEÑA LOPEZ,

(IUE: 2-25908/2022)

Montevideo, 6 de julio de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
ZULLY MARIA SILVERA MARTINEZ,

(IUE: 2-29992/2022)

Montevideo, 8 de julio de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
ISMAEL JULIAN LEITON FLEITAS y

GLADYS EUSEBIA RIVERO CURBELO,

(IUE: 2-24314/2022)

Montevideo, 6 de julio de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MIGUEL ANGEL ó MIGUEL ANGEL

JOSE PERA CASTRO ,

(IUE: 2-8474/2022)

Montevideo, 22 de abril de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
JUANA JULIA ZUÑIGA,

(IUE: 2-44324/2021)

Montevideo, 1 de octubre de 2021.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ANDRÉS JULIAN FERNÁNDEZ

PEDROTTI y ARGELIA LORELEY

BARDALLO RAJOLS o RAFOLS,

(IUE: 2-57296/2021)

Montevideo, 27 de mayo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,

JORGE ALFREDO BATTAGLIESE

GARCIA,

(IUE: 2-29633/2022)

Montevideo, 20 de junio de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MARIA ESTHER FERREIRO

RODRIGUEZ y LIRIA GLADYS

FERREIRO RODRIGUEZ ,

(IUE: 2-19271/2022)

Montevideo, 24 de junio de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JUAN JOSÉ PERAZZO PUPPO,

(IUE: 2-29944/2022)

Montevideo, 29 de junio de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab.Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
ELISA POMOLI MACEDONIO,

(IUE: 2-27042/2022)

Montevideo, 24 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
WALTER HUGO VAZQUEZ

LEDESMA PEIRALLO ,

(IUE: 2-28258/2022)

Montevideo, 28 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARIO ROGELIO BONINO

MORALES,

(IUE: 2-24939/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
ANA MARIA DEL HORNO POMBO,

(IUE: 2-18170/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
NÉLIDA PERDOMO COUTINHO,

(IUE: 2-27445/2022)

Montevideo, 27 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
BLANCA FELICIA DÍAZ SILVA,

(IUE: 2-28459/2022)

Montevideo, 28 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
RAMON LOPEZ MIRANDA,

(IUE: 2-28628/2022)

Montevideo, 28 de junio de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
MARÍA GERALDINA LUCENO VAZ,

(IUE: 2-27302/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
NÉSTOR ANTONIO PIEDRA

POSSEDENTE,

(IUE: 2-26336/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
NELSON WASHINGTON VAZQUEZ

TAPIE,

(IUE: 2-18827/2022)

Montevideo, 4 de mayo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
PALMIRA FELICIANA MUÑOZ

CORBO o CORVO ,

(IUE: 2-45660/2021)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
AMANDA TERESA FERRER,

(IUE: 2-11774/2022)

Montevideo, 28 de junio de 2022.-

María Magdalena Albanes Cardozo

Actuario Adjunto



10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JOSÉ AMIGO NUÑEZ y MARÍA ÉLIDA PAREDES PEREYRA , (IUE: 2-31072/2022) Montevideo, 28 de junio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ROSA EUDOXIA MUÑOZ ETULAIN , (IUE: 2-26875/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, FRANCESCO ó FRANCISCO CANCRO GENTILE , (IUE: 2-46967/2020) Montevideo, 14 de junio de 2022.- Beatriz Cecilia Morales Bosch Actuario	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JUAN CARLOS PALADINO RIVERO , (IUE: 2-28902/2022) Montevideo, 28 de junio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, HUGO DELGADO DELGADO , (IUE: 2-24934/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, LINA EDITH CEPPI SUÁREZ , (IUE: 2-18821/2022) Montevideo, 5 de mayo de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, JUAN CARLOS GARCÍA MONTIEL , (IUE: 2-25626/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, CARMEN VIOLETA CASELLA ACEVEDO ,	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Montevideo, 23 de mayo de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, AURORA OUDRI BERTINAT , (IUE: 2-27629/2022) Montevideo, 17 de junio de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, HECTOR RUBEN NUÑEZ , (IUE: 2-25956/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MYRIAM MARILU SUAREZ PEREIRA y WALTER ALEJANDRO PASTRANA TASSARA , (IUE: 2-43857/2019) Montevideo, 30 de agosto de 2019.- Bettina Inés Ceriani Bianchi	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, NINA IMORENKO o IMURENKO SAJAROV , (IUE: 2-31321/2022) Montevideo, 24 de junio de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JULIANA ESPOSITO PILAFIS , (IUE: 2-24608/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, RUBEN ANDRADE AMOR , (IUE: 2-25208/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, BERTA MIREYA REYES LEMES , (IUE: 2-27626/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, CARLOS OSCAR PUÑALES CANOBRA , (IUE: 2-23724/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARIA DEL CARMEN ESPINDOLA BOCCOLI , (IUE: 2-30963/2022) Montevideo, 21 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JULIO FERNANDEZ MOUJAN , (IUE: 2-29182/2022) Montevideo, 1 de julio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, LESTER STASIENIUK BOROWA , (IUE: 2-24952/2022) Montevideo, 8 de junio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARIO ANGEL PEREZ DOMINGUEZ , (IUE: 2-24342/2022) Montevideo, 15 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARIA ENRIQUETA TOMASSO BRIANO , (IUE: 2-18808/2022) Montevideo, 5 de mayo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, PASQUALE PICA RUSSO O PASCUAL PICA RUSO , (IUE: 2-24765/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-19/07 v. 01/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, HUGO PRETI GUSSONI , (IUE: 2-13323/2022)
---	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	---	---



Montevideo, 4 de abril de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-19/07 v. 01/08	Montevideo, 9 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARIA DEL CARMEN BOSCH, (IUE: 2-20865/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MIRIAN SELENE ALVAREZ TORENA, (IUE: 2-30259/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ADELINA RODRIGUEZ PEDUCI ó PEDUCCI ó PEDUZI ó PEDUZZI ó PEDUSSI, (IUE: 2-29072/2022) Montevideo, 24 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, LUIS RAMÓN SAN MARTIN CARRASCO, (IUE: 2-27869/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, FRANCISCO UMBERTO o FRANCISCO HUMBERTO MIGALES STURLA, (IUE: 2-18482/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, INÉS ORFILIA GARINO PEREZ, (IUE: 2-4172/2021) Montevideo, 7 de junio de 2021.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ZULLY TABAREZ HEREDERO y NORBERTO AMADO ARAUJO MAI, (IUE: 2-25368/2022) Montevideo, 9 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MARTHA INES AGOCS SNAPS, (IUE: 2-54953/2021) Montevideo, 17 de junio de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06 19/07 v. 28/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, EUGENIA LARA y ADAN ACOSTA SORIA, (IUE: 2-14861/2022) Montevideo, 14 de junio de 2022.- Beatriz Cecilia Morales Bosch Actuario 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ALBERTO CESAR TABAREZ MARTIN, (IUE: 2-20003/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARÍA LUISA LAZZARINO GUTIERREZ, (IUE: 2-28545/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06 19/07 v. 28/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ISRAEL RICARDO LOPEZ ALFONSO, (IUE: 2-64029/2021) Montevideo, 17 de junio de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARIA ESTHER GONZALEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-13623/2022) Montevideo, 9 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MANUEL JUNCAL BARREIRO y ROSA FRAGA CASTRO, (IUE: 2-29961/2022) Montevideo, 20 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06 19/07 v. 28/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, LUJAN SUSANA FOLIGNO BRUNO, (IUE: 2-28231/2022) Montevideo, 20 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, Pedro NEGRO SIMONELLI, María Esther MORALES DE NEGRO o MORALES y María Renée NEGRO MORALES, (IUE: 2-27515/2022) Montevideo, 6 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-30/06 19/07 v. 29/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, NOEMÍ LAUFER FREUND, (IUE: 2-27913/2022) Montevideo, 15 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, HORACIO JOSE CECCOTTI, (IUE: 2-29239/2022) Montevideo, 20 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06 19/07 v. 27/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, TOMAS RODOLFO DANIEL o TOMAS RODOLFO DANIEL OSTERMANN, (IUE: 2-27289/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ARMANDO GABRIEL AISPURÓ ECHAVE, (IUE: 2-61436/2021) Montevideo, 15 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, OLGA ESMERALDA ACOSTA ARCIERI y JULIO CESAR DEL CASTILLO MASSAFFERRO, (IUE: 2-19325/2022) Montevideo, 19 de mayo de 2022.- Luciana Fagíndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06 19/07 v. 26/07

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
ARTIGAS LIPSKIND BASTONSKA,
(IUE:2-27971/2022)
Montevideo, 10 de junio de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab.Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
GICELDA MABEL ETCHELAR MARTINEZ,
(IUE: 2-14412/2022)
Montevideo, 2 de junio de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ZVONKO DOMINGO PAHOR PAHOR,
(IUE: 2-22765/2022)
Montevideo, 1 de junio de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARTA VALLEJOS ó VALLEJO ÁLVAREZ,
(IUE: 2-25725/2022)
Montevideo, 14 de junio de 2022.-
Beatriz Cecilia Morales Bosch
Actuario 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
CARMEN FILOMENA TORRES MARIÑO,
(IUE: 2-16283/2022)
Montevideo, 10 de junio de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
NAIR OJEDA AVELO,
(IUE: 2-27974/2022)
Montevideo, 16 de junio de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
YOLANDA RENEE CONDON MIGLIERINA,
(IUE: 2-27931/2022)
Montevideo, 15 de junio de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
RUBEN RIVERO SILVA e IRMA

LIDIA GIMENEZ VANOLINI,
(IUE: 2-54869/2021)
Montevideo, 24 de noviembre de 2021.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

PANDO**EDICTO**

Juzgado Letrado de Atlántida de 3° Turno,
JUAN CARLOS SOSA QUIJADA,
(IUE: 541-172/2022)
Atlántida, 28 de junio de 2022.-
Alicia Graciana Aparain Borjas
Actuario Adjunto 10p-25/07 v. 05/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 2° Turno,
JUAN CARLOS GATTO SOSA o JUAN CARLOS GATTO,
(IUE: 526-458/2021)
Atlántida, 24 de junio de 2022.-
Andrea Prattes Diez
Actuario 10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
MARGARITA SANZ AYALA,
(Ficha: 175-91/2014)
Pando, 31 de marzo de 2014.-
Dr. Diego Pasaron Graña
Actuario Adjunto 10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
MIRTA FELICIA BERRONE ZOTTIMANO o SOTTIMANO,
(Ficha: 175-467/2016)
Pando, 20 de febrero de 2018.-
Dr. Diego Pasaron Graña
Actuario Adjunto 10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
ROBERTO HEBERT REPETTO BERMUDEZ,
(IUE: 175-184/2022)
Pando, 7 de junio de 2022.-
Viviana Karen Rodríguez Ruíz
Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

CIUDAD DE LA COSTA**EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno,
SORYEH FARDAD,
(IUE: 493-172/2022)
Ciudad de la Costa, 30 de junio de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto 10p-22/07 v. 04/08

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 10° Turno,
ELBIO JAVIER VELIZ TORRES y IANA NOEMI GLISENTI ERNST,
(IUE: 2-29584/2022)
Montevideo, 29 de junio de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto 10p-21/07 v. 03/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARIA MAGDALENA LAURENZI MARTIRENA y CHRISTIAN SEBASTIÁN CARBONE PEREZ,
(IUE: 2-30485/2022)
Montevideo, 30 de junio de 2022.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario 10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
RAUL EDUARDO PISABARRO GARCIA y MAGDALENA FUNTI HADJIRALLIS,
(IUE: 2-21012/2022)
Montevideo, 28 de junio de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto 10p-19/07 v. 01/08

PRESCRIPCIONES**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 18° Turno, dictada en autos:
«SIERRA, JORGE - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN MUEBLE» IUE 2-15671/2022, y por Decreto 1434/2022, se llama cita y emplaza a la sociedad VALENSIR S.A. en calidad de ultimo titular registral y a todos quienes se consideren con derechos sobre el bien vehículo automotor Marca Mercedes Benz, Tipo Sedán 4 puertas, Modelo E 220 D, matrícula B 526.804, empadronado con el número 424.855 en el departamento de Maldonado cuya prescripción se solicita, por el término de noventa días, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán los procedimientos.
Montevideo, 30 de junio de 2022.-
Solange Bentancor Buffa
Actuario Adjunto 10p-25/07 v. 05/08



NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos caratulados: «GROSSY OTERO, ANA c/ CUELLO, NESTOR – SEPARACIÓN DEFINITIVA DEL NIÑO O ADOLESCENTE DE SU FAMILIA DE ORIGEN», IUE 2-23365/2022, se cita, llama y emplaza a NESTOR FABIAN CUELLO, a fin de que comparezca a deducir sus derechos en estos autos, por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Se deja constancia que las presentes actuaciones se encuentran amparadas por el art. 133.1 del CNA.

Montevideo, 22 de junio de 2022.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
19/07 v. 26/07

Quando 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.