



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3215 - Montevideo, 5 de Agosto 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 DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### DIAPU SRL

CONTRATO: 03/5/2021  
INSCRIPCIÓN: 7254, 14/5/2021  
CEDENTES: Javier Antonio DÍAZ PAGOLA y María Inés SILVA ALFONSO (25 cuotas c/u)  
CESIONARIO: Paul NOTHOLT GUERRERO (50 cuotas)  
MODIFICACIÓN: Administración y representación Manuel PÚA FERNÁNDEZ sin limitaciones.-

1p-v. 05/08

#### MEDOL SRL

CESION: 25/5/2022  
INSCRIPCIÓN: 8964, 07/06/2022  
CEDENTES: María Belen MEDINA D'OLIVO (19 cuotas)  
CESIONARIOS: Fernando Roman MEDINA IGLESIAS (19 cuotas)  
MODIFICACION: Administrador: Fernando Roman MEDINA IGLESIAS

1p-v. 05/08

#### GANGOBUSLTDA

Sucesión de: Elbio Orosman González Acosta  
Fallecimiento: 03/09/2014 en Montevideo.  
C.R.A. del 09/09/2016  
Transmisión de 30 cuota social de naturaleza propia.  
Herederos: Gustavo Daniel y Gabriel González Laplazotte  
Inscripción: 14022, 12/10/2016

1p-v. 05/08

#### GANGOBUSLTDA

Cesión de Cuotas

Contrato: 02/10/2020  
Inscripción: N° 6857 05/05/2022  
CEDENTES: Héctor Emilio Gabarain Díaz, Gustavo Antelo Pereiro, Gustavo Daniel y Gabriel González Laplazotte (30 cuotas c/u)  
CESIONARIOS: Martín Fabián Larrosa Sinfuentes 75 cuotas, Stephanie Dayana Larrosa Ferreira 15 cuotas  
ADMINISTRACION: Martín Fabián Larrosa Sinfuentes exclusivamente.

1p-v. 05/08

### BARRACA SAN JOSÉ DE CARRASCO

S.R.L.

MODIFICACION

FECHA: 30/07/2016  
Inscripción: 10704, 04/08/2016  
ADMINISTRACIÓN: Exclusivamente Ambrosio Hector GONZÁLEZ CAMEJO  
1p-v. 05/08

### SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

#### SECRETARIA DE LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

A los efectos de lo dispuesto por el Art. 16, lit.c de la Acordada N° 7533 de 22 DE OCTUBRE DE 2004 -Reglamento Notarial- se hace saber que por Resolución de la SUPREMA CORTE DE JUSTICIA del día de la fecha, se autorizó a **Eliana PODESTÁ LAMARCA** para ejercer la profesión de ESCRIBANO PÚBLICO en todo el territorio de la República.-  
Montevideo, 4 de Agosto de 2022.-

**Dra. Gabriela FIGUEROA DACASTO**  
Secretaria Letrada de la Suprema Corte de Justicia

1p-v. 05/08

### EMPLAZAMIENTOS

#### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 17° Turno, dictada en autos:  
«FIRST DATA URUGUAY S.A. c/ HORNUNG SACARELLO, OSCAR y otros - DAÑOS Y PERJUICIOS» IUE 2-16041/2018, en cumplimiento de la resolución N° 1285/2022 de fecha 19/05/2022, se cita, llama y emplaza a MARIA BELEN HORNUNG SACARELLO, MARIA ALEJANDRA HORNUNG SACARELLO y OSCAR FERNANDO HORNUNG SACARELLO por el termino de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones (arts. 127.1 y 127.3 CGP).

Montevideo, 23 de junio de 2022.-

Martín Luis Moller Cal

Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

### 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,  
**RUBEN ARIEL SUHR**,  
(IUE: 2-15304/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-05/08 v. 18/08

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**SYLVIA CLEMENCIA PAN PAULLIER**,  
(IUE: 2-16863/2022)

Montevideo, 27 de julio de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**NICODEMO CICCIA AGOSTINO, FRANCISCO o FRANCESCO GIOVANNI O FRANCISCO JUAN CICCIA MACRI, y ROSA AGOSTINO AGOSTINO**,

(IUE: 2-13659/2022)

Montevideo, 3 de agosto de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**JUAN BIBIANO BENQUET**,  
(IUE: 2-29245/2022)

Montevideo, 27 de junio de 2022.-

Leticia Alejandra Diez Gilardoní

Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**JUANITA URVIH o URWITZ SILBER**,  
(IUE: 2-65317/2021)



Montevideo, 29 de julio de 2022.-  
María Magdalena Albanes Cardozo  
Actuario Adjunto

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,  
**SIMON PERCHMAN PESSOK,**  
(IUE: 2-28606/2022)

Montevideo, 22 de julio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**RICHARD GERARDO BASAN TUERO,**  
(IUE: 2-32042/2022)

Montevideo, 1 de julio de 2022.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**MARIA CLELIA BEUCK GUARNIERI,**  
(IUE: 2-34884/2022)

Montevideo, 28 de julio de 2022.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario Adjunto

10p-05/08 v. 18/08

---

---

# El Redactor

---

---

## 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 11° Turno,  
**MARIO VICTOR PINOTTI FLEITAS,**  
(IUE: 2-31795/2022)

Montevideo, 29 de julio de 2022.-  
María Magdalena Albanes Cardozo  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**MARIA MAGDALENA ZINULA ALCAIN,**  
(IUE: 2-34054/2022)

Montevideo, 29 de julio de 2022.-  
María Magdalena Albanes Cardozo  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**MARÍA ESTELA GONZALEZ CANEPA,**  
(IUE: 2-34263/2022)

Montevideo, 28 de julio de 2022.-  
Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**LITO JOSÉ VÉLEZ FLEITAS y**  
**NOEMÍ MARÍA ARENA PIÑEYRO,**  
(IUE: 2-31492/2022)

Montevideo, 26 de julio de 2022.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**FRANCISCO ANGEL LOPEZ ESPINA,**  
(IUE: 2-31763/2022)

Montevideo, 20 de julio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**BELA ALICIA AUFMAN DINERSTEIN,**  
(IUE: 2-22398/2022)

Montevideo, 19 de julio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**MARTA SUSANA PEREYRA WALTER,**  
(IUE: 2-33103/2020)

Montevideo, 15 de diciembre de 2020.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**JULIO CESAR BESSOUAT TORRES,**  
(IUE: 2-53484/2021)

Montevideo, 8 de julio de 2022.-  
Hilda Janet Cristóbal Pintado  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**SILVESTRE AYALA E IRMA**  
**ERELINA o IRMA ESELINA**  
**OCHOGARAY u OCHAGARAY,**  
(IUE: 2-26588/2015)

Montevideo, 1 de julio de 2022.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**OVIDIO RAMOS AVILA,**  
(IUE: 2-36091/2022)

Montevideo, 2 de agosto de 2022.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,

**ALEJANDRO RUDY VIERA GÓMEZ,**  
(IUE: 2-33519/2022)

Montevideo, 1 de agosto de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**HORACIO LAGO y CELMIRA NELLY**  
**SILVA ALVES o NELLYS SILVA o**  
**CELMIRA NELLY SILVA CRUZ**  
(IUE: 2-13336/2022)

Montevideo, 28 de julio de 2022.-  
Patricia Gonçalves Flores  
Actuario

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**ÁNGEL de LOURDES GONZÁLEZ**  
**VELÁZQUEZ,**  
(IUE: 2-33789/2022)

Montevideo, 27 de julio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**NELSON RAMÓN GARCÍA GARCÍA,**  
(IUE: 2-31456/2022)

Montevideo, 27 de julio de 2022.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**JONATAN ELIO ALVAREZ DELGADO,**  
(IUE: 2-33413/2022)

Montevideo, 29 de julio de 2022.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**DAISI RAQUEL BENTANCOR**  
**PERDOMO,**  
(IUE: 2-20530/2022)

Montevideo, 11 de mayo de 2022.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**WALTER ROBERTO DI MARTINO**  
**GIAMELLI,**  
(IUE: 2-44279/2021)

Montevideo, 19 de julio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**RAUL EMILIO CATALAN PELLET,**  
(IUE: 2-29946/2022)



Montevideo, 29 de julio de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-02/08 v. 15/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>MIGUEL ANGEL ALBERTO CABRERA,</b> (IUE: 2-47984/2021) Montevideo, 27 de octubre de 2021.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario
10p-03/08 v. 16/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>PEDRO ROGELIO DALTO CARLO y</b> <b>BLANCA ELSA MARTINEZ FALERO,</b> (IUE: 2-32221/2022) Montevideo, 28 de julio de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-02/08 v. 15/08	10p-02/08 v. 15/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>BLANCA AZUCENA BAVIO</b> <b>ARISNAGA o AGISNAGA ,</b> (IUE: 2-24093/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>ALFREDO CIFRE MAINARDI y</b> <b>HUGA RAMONA BANDERA,</b> (IUE: 2-32000/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuaria Adjunto	10p-02/08 v. 15/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>MARÍA MAGDALENA MOSSIDUARTE</b> <b>y CELINAR CENTENA RIVERO,</b> (IUE: 2-19993/2022) Montevideo, 27 de julio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
10p-03/08 v. 16/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>RINALDO RAVERA CAPORALE,</b> (IUE: 2-34175/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-03/08 v. 16/08	10p-01/08 v. 12/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>JOSE MARIA NUÑEZ, MARIA ISABEL</b> <b>SODANO CIOFFI y MARIA</b> <b>ESTHER GIMENEZ SODANO,</b> (IUE: 2-26018/2022) Montevideo, 29 de junio de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>IVONE VIRGINIA RODRÍGUEZ</b> <b>BURGUEÑO,</b> (IUE: 2-35452/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuaria Adjunto	10p-02/08 v. 15/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>JULIO CÉSAR PEREYRA PEREYRA,</b> (IUE: 2-25466/2022) Montevideo, 21 de julio de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto
10p-03/08 v. 16/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>MARIA ROMANA o RAMONA</b> <b>SANTANGELO FAGUNDEZ ,</b> (IUE: 2-32452/2022) Montevideo, 21 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-03/08 v. 16/08	10p-01/08 v. 12/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>PATRICIA LAURA OLIVERA MENESES,</b> (IUE: 2-27767/2022) Montevideo, 20 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>MARÍA EUGENIA SAVIO BOGLIETTI,</b> (IUE: 2-32406/2022) Montevideo, 28 de julio de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-02/08 v. 15/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MANUEL DOMESIO LOSADA VILELA,</b> (IUE: 2-32659/2022) Montevideo, 25 de julio de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-03/08 v. 16/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>LUIS MANUEL GOMEZ MALNERO,</b> (IUE: 2-25891/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-02/08 v. 15/08	10p-01/08 v. 12/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>ANA MARÍA MALLARINI ESPINO,</b> <b>FELIPE MALLARINI ESPINO y</b> <b>URBANA MARÍA MALLARINI ESPINO,</b> (IUE: 2-29949/2022) Montevideo, 29 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>ADELINA IRENE HERNANDEZ</b> <b>PEREIRA,</b> (IUE: 2-63318/2021) Montevideo, 18 de mayo de 2022.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario	10p-02/08 v. 15/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>FANNY NELLY CABRAL DAVILA,</b> (IUE: 2-26970/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-02/08 v. 15/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>CARLOS EDUARDO LINGERI</b> <b>BAGGIO,</b> (IUE: 2-32005/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-02/08 v. 15/08	10p-01/08 v. 12/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>ISIDRO ALBERTO PERAZA SILVA,</b> (IUE: 2-25992/2022) Montevideo, 3 de junio de 2022.-			<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>MILKA MIREYA PERDOMO MONTINI,</b> (IUE: 2-61679/2019) Montevideo, 22 de noviembre de 2019.- Cinthia Pestaña Vaucher
			10p-01/08 v. 12/08
			<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>JACINTO ZERGIO BENITEZ</b> <b>GONZALEZ,</b> (IUE: 2-24077/2022) Montevideo, 30 de mayo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
			10p-01/08 v. 12/08
			<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>TERESITA ANA STIPO GAMBARELLA,</b> (IUE: 2-36248/2022) Montevideo, 27 de julio de 2022.-



Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-01/08 v. 12/08	Montevideo, 20 de julio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	10p-28/07 v. 10/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>NERI CALLERO BAEZ,</b> (IUE: 2-70674/2019) Montevideo, 10 de febrero de 2020.- María de Lourdes Baptista Casullo 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>MARCELO JOSE CAMPO FERNANDEZ,</b> (IUE: 2-30981/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-01/08 v. 12/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>VIVALDO MAGALLANES SILVA y EDUVIGES LEGUISAMO o LEGUISAMO RUIZ DIAZ,</b> (IUE: 2-32185/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>MARÍA INÉS COSTA ARBURÚA,</b> (IUE: 2-24131/2022) Montevideo, 25 de julio de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>MANUEL RAMON GONZALEZ ALFONSO y OLGA MIRTA PARODI GALLO,</b> (IUE: 2-36062/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-01/08 v. 12/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>SUSANA FILOMENA CARNEVALE BENEJAM,</b> (IUE: 2-31435/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>CARLOS ISMAEL FLORES MIÑOS,</b> (IUE: 2-29550/2022) Montevideo, 20 de julio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>EMILIA GRISELDA POSE PECOCHÉ o EMILIA GRISELDA POSE DE SEÑORALE,</b> (IUE: 2-31131/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-01/08 v. 12/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>AGUSTIN PABLO DEL PRETTI BERNIS,</b> (IUE: 2-64855/2021) Montevideo, 23 de febrero de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>JOSE ADOLFO LUZARDO NUÑEZ,</b> (IUE: 2-7933/2022) Montevideo, 25 de julio de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>PAOLA GABRIELLA LLUBERAS BONABA ó PAOLA GABRIELA LLUBERAS BONABA,</b> (IUE: 2-55315/2021) Montevideo, 28 de abril de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>JULIA INES PEREZ WESTON,</b> (IUE: 2-31846/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>CESAR ROBERTO REBOIRAS ACOSTA,</b> (IUE: 2-32060/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>MYRIAM ILDA ESPINOSA BEIROA,</b> (IUE: 2-25071/2022) Montevideo, 24 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>FRANCISCO CRISTOBAL RAZQUIN,</b> (IUE: 2-24411/2022) Montevideo, 21 de julio de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>GLORIA POSE CASTAÑEDA,</b> (IUE: 2-34230/2022) Montevideo, 25 de julio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>ELSA IRIS ALBANO DENEGRIS,</b> (IUE: 2-20222/2022) Montevideo, 17 de junio de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-29/07 v. 11/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>MARIA ELISA MANEIRO CLAVELLI,</b> (IUE: 2-26270/2022) Montevideo, 21 de julio de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>ARMANDO EDGAR OTASU ALVAREZ,</b> (IUE: 2-33166/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>ADARY MIRIAM BULLEGAN RODRIGUEZ,</b> (IUE: 2-27108/2022)	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>CARLOS MARÍA CORREA MACHADO,</b> (IUE: 2-25308/2022) Montevideo, 28 de junio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>MANUEL VARELA SANTIAGO,</b> (IUE: 2-29999/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós



Actuario Adjunto 10p-28/07 v. 10/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>EDUARDO RUIZ ALONSO,</b> (IUE: 2-33321/2022) Montevideo, 19 de julio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>MARIA GLORIA LERETE GALLO y ARTEMIO BOLOGNA NEGRI,</b> (IUE: 2-22671/2022) Montevideo, 24 de mayo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>TERESA VARELA BARREIRA,</b> (IUE: 2-31003/2022) Montevideo, 8 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>ANDREINA VOLONTE LIPAVI,</b> (IUE: 2-31182/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>LUZ DEL ALBA PEREIRA MEDEROS,</b> (IUE: 2-9802/2022) Montevideo, 23 de marzo de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>ALBERTO ARMANDO ECHEVEST y ESTHER ZANCANELLA ,</b> (IUE: 2-26686/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>OSCAR ALBERTO NOGUEIRA OLIVARI,</b> (IUE: 2-31075/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>GUILLERMO FERNANDEZ VILAS,</b> (IUE: 2-24648/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-27/07 v. 09/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>AMANDA VANOLI MORALES,</b> (IUE: 2-27367/2022) Montevideo, 29 de junio de 2022.-	Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-26/07 v. 08/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>JOSE LUIS CANTEIRO FARIA y MARIA ESTHER HERNANDEZ VAZQUEZ,</b> (IUE: 2-22395/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-26/07 v. 08/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>ENESTORILDO REY RODRIGUEZ GONZALEZ,</b> (IUE: 2-28413/2022) Montevideo, 15 de junio de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-26/07 v. 08/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>JESUS MANUEL MEILAN FERNANDEZ,</b> (IUE: 2-30735/2022) Montevideo, 8 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-26/07 v. 08/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia 26° Turno, <b>OLGA DE LUJAN AGUIAR FERRARI,</b> (IUE: 2-27382/2022) Montevideo, 14 de junio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-26/07 v. 08/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>MARIA DEL CARMEN BRANDON GARCIA,</b> (IUE: 2-32211/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-26/07 v. 08/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>GRACIELA JUSTET LAUZAROT,</b> (IUE: 2-64884/2021) Montevideo, 10 de febrero de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-25/07 v. 05/08 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARÍA HRYHORCZUK MALLUK o MATLUK,</b> (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  
PUCCIARELLI,**  
(IUE: 2-28462/2022)  
Montevideo, 20 de julio de 2022.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

**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 23° Turno,  
**EMANUELE CIRENZA,**  
(IUE: 2-4883/2022)  
Montevideo, 21 de junio de 2022.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**JORGE HUGO SOSA RODRIGUEZ,**  
(IUE: 2-31654/2022)  
Montevideo, 22 de julio de 2022.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto

10p-25/07 v. 05/08

**P A N D O**

**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

**PROCESOS SUCESORIOS**

**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 12° Turno, dictada en autos: «**GARCIA MARTINEZ, JOSEFA SUCESION**» IUE 2-24531/2014, se cita, llama y emplaza al Sr/a GUALBERTO PEREZ GARCIA y EDUARDO PEREZ GARCIA a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones. Montevideo, 24 de febrero de 2022.-  
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves  
Colab. Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 23° Turno, dictada en autos: «**ESCOBAL, JUANA SUCESIÓN**» IUE 2-41338/2021, se cita, llama y emplaza al Sr/a Julio Cesar y María del Rosario RODRÍGUEZ ESCOBAL a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante JUANA LEOPOLDINA ESCOBAL, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos, bajo apercibimiento de designarle curador de los bienes (Art. 1071 del Código Civil). Montevideo, 30 de mayo de 2022.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-29/07 v. 11/08

**SALÓN  
CALYFA  
ENCUADERNACION  
PROTOCOLO**

**RECTIFICACION DE PARTIDAS**

**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 8° Turno, dictada en autos caratulados: «**ARTETA DA SILVA, ANTONIA- RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-19532/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: ELIDA DA SILVA FERNANDEZ, inscrita el día 11/10/2001, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 11 del Departamento de Montevideo, Acta N° 312, en el sentido que: donde dice: «casada», debe decir: «viuda» por así corresponder. Montevideo, 22 de junio de 2022.-  
María Claudia Garagorry Iturralde  
Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

**UNION CONCUBINARIA**

**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, dictada en autos: «**CASTRO, ALEJANDRO - RECONOCIMIENTO JUDICIAL DE UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-15028/2022, se dispuso emplazar por edictos a GENY ITTÉ GONZÁLEZ, HUMBERTO ITTÉ GONZÁLEZ, EDGAR ITTÉ GONZÁLEZ, RAFAEL NOSTRANI ITTÉ, MARIO NOSTRANI ITTÉ, HÉCTOR NOSTRANI ITTÉ y JULIO HEBER MARTÍNEZ ITTÉ, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio. Montevideo, 21 de julio de 2022.-  
Luciana Fagúndez Dornelles  
Colab. Actuario Adjunto

10p-27/07 v. 09/08

**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



## CIUDAD DE LA COSTA

### 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 Ciudad de la Costa de 4º Turno, **VERÓNICA RENÉE ASSANDRI MARTÍNEZ y RUBÉN ENRIQUE CLAVIJO QUINTANA**,  
(IUE: 180-180/2022)

Ciudad de la Costa, 25 de julio de 2022.-

Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

## 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

## PANDO

### DESAFECTACION BIEN DE FAMILIA

Desafectación: 8/6/2022

Inscripción: 2178/2022

Padrón: 364, Toledo Chico, departamento de Canelones

Beneficiarios:

María Nellys Valdenegro Rodriguez

Ruben Sebastian Martinez Valdenegro

Clara Yanella Martinez Valdenegro

10p-04/08 v. 17/08

## Quiero dejarte un mundo: poema

Cuando ya mis mañanas sean cirio extinguido, y me vaya buscando la razón de haber sido, quiero dejarte un mundo donde el amor sea un himno

donde estallen los surcos en promesas de trigo y desborden los cielos en azules más limpios.

Quiero dejarte un mundo de palomas en vuelo de caminos abiertos, de sonrisa de niños, un mundo sin fronteras sintiéndonos hermanos

donde tenga sentido la palabra de amigo.

Quiero dejarte un mundo donde el odio no exista

y la paz sea el cauce que perfilen tus ríos, un mundo donde el Hombre sea otra vez el Hombre

y el honor y la gloria recuperen su sitio.

Quiero dejarte un mundo de esperanzas y sueños,

un horizonte inmenso pero jamás vacío, quiero dejarte auroras y abiertos los caminos para encontrar estrellas creciendo en los espinos.

Quiero dejarte un mundo sin metralla ni hambre,

sin niños que sollocen ateridos de frío, un mundo donde crezcan las dulces ilusiones, y se tiendan las manos en comunión de siglos.

Quiero dejarte un mundo donde no existan abismos,

y el corazón de todos sea vasija y lirio, un mundo donde el fuerte ayude a los vencidos,

y a Dios encuentren todos en el diálogo íntimo.

Graciela Genta - Maestra, poeta

## El único momento que existe es el ahora

Como dicen los budistas: "Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora"... el único momento que existe es sólo este... el tiempo no vuelve atrás y este instante jamás volverá, por lo cual ama, vive y disfruta como si fuera el último momento de tu vida; más que mal, elegimos venir acá para experimentar y ¡ser felices!

Por lo tanto, cuando quieras algo, arriesga, arriesga y vuelve a arriesgar: es mejor sentir que lo diste todo, a sentir que no hiciste nada... finalmente la vida es un juego y si no juegas, jamás sabrás qué pudo pasar.

Si sientes en tu corazón el amor, simplemente ama con todo tu ser, porque es la única manera de sentir el amor en el alma y lo que se queda en el alma, siempre trasciende.

No te quedes en las formas: estas son ilusorias... no te quedes en la superficie, recuerda que la materia es solamente eso, materia... como dice Víctor Hugo: "Desgraciado quien no haya amado más que cuerpos, formas y apariencias. La muerte le arrebatará todo. Procurad amar las almas y un día las volveréis a encontrar."

Mira a los ojos de las personas con quien te encuentras, ya que así podrás ver y sentir el alma de cada uno... el traductor del alma es el corazón, por lo tanto, solo de esta forma puedes decidir si deseas quedarte con ese desconocido. Recuerda el que sigue el camino del corazón, ¡nunca se equivoca!

Di lo que sientes, llama a quien desees... no metas a la mente, solamente siente qué te dice tu corazón, busca a quien está ahí donde solo tú sabes... haz y vuelve a hacer: nadie ha logrado nada desde el intento y la única manera de manifestar algo, es haciéndolo. Recuerda que "el amor que no se manifiesta, no es amor por completo."

Si algo te duele, llora, llora y vuelve a llorar, luego respira y decide caminar y avanzar... siempre dirígete hacia delante y ¡nunca mires atrás!

Jamás niegues aquello que sabes que es una verdad: acepta, llora, patalea y luego integra, crece y vuelve a avanzar... practica la aceptación y te darás cuenta que siempre es mejor que resistir.

Y sobre todo, ríe a carcajadas, alégrate por cada caminar... baila y expresa con tu cuerpo la alegría de vivir; sé feliz con lo simple y bello, mira la vida con los ojos de un niño donde todo es capaz de sorprenderte.

Y tú... ¿hasta cuándo vas a esperar para florecer, para hacer, para buscar, para decir, para amar, para ser inmensamente feliz? A veces creemos que tenemos toda la vida, sin embargo la vida puede ser solo un segundo y el único tiempo que existe es ¡¡¡ahora!!!

Te deseo una feliz vida, donde tu Norte sean tus sueños sin límite ni final, y tu timón y carta de navegación sea siempre ¡tu corazón!

**¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de simplemente elegir ser feliz!**

Y entonces... ¿te atreves a ir por MÁS?... ¿Más qué? Más felicidad, más amor, más paz, más tranquilidad, más abundancia y prosperidad, más alegrías, más risas, más disfrute, más gozo, más juegos, más abundancia de todooooo... más espiritualidad, más cariños, más ternura... ¡más consciencia!

María Jesús Martínez Bórquez  
Psicóloga, Facilitadora de Ceremonias y Talleres.

**El Redactor**



## Tips para enfrentar la ansiedad

Es necesario entender la ansiedad para lograr controlarla. Recuerda que la ansiedad es un mecanismo de supervivencia arcaico, que actúa ante situaciones que el cerebro percibe como peligrosas. Las sensaciones corporales son reacciones normales del cuerpo... no son perjudiciales en sí mismas, ya que son un mecanismo que está preparado para "salvarnos" del peligro; no pueden provocarnos ningún daño: es importante que podamos entender este punto. No te asustes de la ansiedad y poco a poco, desaparecerá.

Comprender la ansiedad, aceptar lo que está pasando, no intentar huir, son pasos fundamentales para ir superándola. Si esperas el tiempo suficiente, el miedo desaparece: de esta forma, aprenderás a poner en práctica el control de la ansiedad. Sin embargo, si abandonas la situación, siempre pensarás que la ansiedad puede más.

Enfrentarse a la ansiedad... respirar lenta y profundamente.

### Cómo disminuir la ansiedad

- Dedicar tiempo suficiente a descansar y a tener las horas de sueño apropiadas. Los últimos estudios científicos arrojan resultados sorprendentes cuando se duermen ocho horas, que son las necesarias para que nuestras neuronas hagan correctamente su trabajo. El descanso es necesario para darle tranquilidad a nuestra mente y aliviar tensiones.

- Realizar actividades que te gusten.  
- Evitar los pensamientos negativos, tener una actitud positiva. Busca lo mejor de cada situación, esfuérzate por querer seguir adelante y ten presente que lo que piensas influirá en cómo te sientes... sólo por eso, piensa bien y te sentirás mucho mejor. Quizás no puedas elegir lo que te ocurra, pero sí puedes decidir cómo reaccionar frente a ello.

- Hablar y expresar los sentimientos. Expresa cómo te sientes a menudo, no esperes a estallar, cuenta tu malestar cuando éste aún sea de baja intensidad.

A veces, estos sentimientos se ocultan por el temor a parecer más débil o bien, preocupar al entorno. Este esfuerzo por contenerse resulta inútil y aumentará aún más la tensión emocional, y el malestar terminará por explotar de forma brusca y descontrolada: a veces con un enfado desmedido, o no poder dejar de llorar, un ataque de ansiedad, etc.

- No acumular tensiones.

- Aprender a ser asertivo/a o lo que es lo mismo, buscar el equilibrio entre los demás y tú. Tienes derecho a decir lo que piensas. Olvídate de lo que piensa la gente; se tú mismo/a: dar mucha importancia a lo que piensen los demás, siempre te creará tensión y te restará libertad. No olvides que tienes derecho a no gustar a todo el mundo.

- Respirar lenta y profundamente. Utiliza la respiración abdominal para relajarte física y mentalmente e irás tomando el control de la situación. Respirar pausadamente, te ayudará a equilibrar el organismo y recuperar las energías necesarias para hacer frente a tu día a día.

- Interpretar correctamente las cosas y situaciones.

- Vivir más despacio. A medida que nos apresuramos por la vida, cargando con más cosas hora tras hora, nos estiramos como una cuerda hacia el punto de ruptura. Evita el exceso de ocupación, el día sólo tiene 24 horas. Ve más lento y disfruta de cada momento.

- No estar siempre preocupado/a. Uno de los mejores remedios para controlar la ansiedad es centrarse en el presente: del pasado no podemos cambiar nada, así que, ¿para qué malgastar energía en algo que ya pasó, o en un futuro que no existe? No tenemos control sobre él, no tiene sentido vivir preocupados por algo que aún no ha llegado... así que es muy importante centrarnos en el presente. No debemos olvidar que el presente es un

sin ser que vive entre dos inexistentes: el futuro que no está y el pasado que ya fue.

- Vivir el presente. "Un exceso de pasado puede causar depresión; un exceso de futuro puede provocar ansiedad; vive el instante, vive en el presente y estarás en paz." Actúa, soluciona, acepta, pero no le des vueltas.

- Realizar ejercicio físico, relajación. El ejercicio físico elimina el exceso de activación de la ansiedad y favorece la relajación muscular. Pero no solo hacer deporte puede ayudarnos a sentirnos menos ansiosos... también realizar actividades que requieran movernos, como puede ser caminar, pasear, jugar, planear actividades, etc.

- Reír con amigos. Busca momentos donde compartas con amigos. No te aisles porque te sientas mal; todo lo contrario: reír, compartir y relacionarte, te ayudará a sentirte mejor. ¡Ríe más!

- Cuidar la alimentación. Lo que comemos y cómo lo comemos tiene una influencia directa en nuestros estados de ánimo. Realizar dietas equilibradas y variadas, mejorará tanto la salud física como el bienestar emocional. Recuerda que somos lo que comemos.

- No buscar salidas rápidas a la ansiedad.

La ansiedad tiene solución: actúa, no pienses tanto, no proyectes, no observes tanto, vive con tranquilidad...

Es importante que sepas que la información reflejada aquí es meramente informativa y no sustituye la necesaria evaluación médica, psicológica y/o psiquiátrica que debe realizar cualquier persona que padezca ansiedad.

Una colaboración de:

Lic. Psi. Javier J. Mangini

**SALÓN  
CALYFA  
ENCUADERNACION**