



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3222 - Montevideo, 16 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

SATRINUY S.R.L.

En El Redactor N° 2606 de fecha 31 de enero de 2020 en el aviso SATRINUY S.R.L. donde dice: Inscripción: 782, 20/01/2020, debió decir: Inscripción: 782, 27/01/2020, por así corresponder.

1p-v. 16/08

BDF URUGUAY SRL

Antes

ÑUKE URUGUAY SRL

Fecha: 9/08/2022

Inscripción: 13440, 15/08/2022

Modificación:

Nombre: BDF URUGUAY SRL

1p-v. 16/08

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 **Bruno Daniel ACOSTA PASTORE** para ejercer la profesión de ESCRIBANO PÚBLICO en todo el territorio de la República.- Montevideo, 2 de Agosto de 2022.-

Dra. Gabriela FIGUEROA DACASTO

Secretaria Letrada de la Suprema

Corte de Justicia

1p-v. 16/08

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 **Francisca Antonella ALVEZ BORGGIO** para ejercer la profesión de ESCRIBANO PÚBLICO en todo el territorio de la República.- Montevideo, 12 de Agosto de 2022.-

Dra. Gabriela FIGUEROA DACASTO

Secretaria Letrada de la Suprema

Corte de Justicia

1p-v. 16/08

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2° Turno, dictada en autos: «**ARIS MORGAGE, JOSEFINA y otro - SUCESIÓN**» IUE 2-31045/2021, se dispuso expedir un edicto ampliatorio al edicto con fecha 11/08/2021, ejemplares N° 30754 y N° 30763 del DIARIO OFICIAL de fechas 26/08/2021 y 08/09/2021 respectivamente y las publicaciones N° 2982 y N° 2991 del Diario EL REDACTOR PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL de fechas 24/08/2021 y 07/09/2021 respectivamente, habiéndose padecido error en cuanto la variante en el nombre de la causante, corresponde rectificar donde dice: «JOSEFINA ARIS MORGAGE « debe decir «JOSEFINA ARIS MORGAGE o JOSEFA ARIS MORGAGE».

Montevideo, 11 de agosto de 2022.-

Virginia Elizabeth Mega Yeregui

Actuario Adjunto

1p-v. 16/08

INCAPACIDADES

P A N D O

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 3° Turno en autos: «**BONIFACINO FRESIA, AMALIA ROSA. INCAPACIDAD. FAMILIA**», IUE 175-72/2022, se hace saber que por Resolución N° 959/2022 de fecha 14/03/2022, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a interino/a al/a Sr/a. Delbo Hilbi BECARÍA TEJERA. del denunciado Amalia Rosa BONIFACINO FRESIA, quien aceptó el cargo con fecha 25/03/2022 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Pando, 20 de julio de 2022.-

Viviana Karen Rodriguez Ruíz

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 8° Turno, dictada en autos: «**COVIMT 5 c/ SUCESORES GLADYS PALOMEQUE y otro - EXCLUSIÓN DE SOCIO - RESCISIÓN CONTRATO**» IUE 2-3139/2021, SE EMPLAZA A TODOS LOS SUCESORES, HEREDEROS E INTERESADOS A CUALQUIER TÍTULO, debido a que no compareció la parte demandada y al fallecimiento de la titular, a los efectos de evitar cualquier tipo de nulidad (DECRETO Nro. 2560/2022).- Montevideo, 05 de agosto de 2022.-

María Fernanda Vega Berro

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

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 6° Turno, **JULIO CESAR DIAZ,** (IUE: 2-17611/2022)

Montevideo, 19 de julio de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **FRANCISCO PALERMO PISAPIA,** (IUE: 2-25352/2022)

Montevideo, 2 de agosto de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **GILBERTO DELGADO BONILLA y NIBER ESTELA BONILLA ALFONSO,** (IUE: 2-27358/2022)



Montevideo, 2 de agosto de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
BEATRIZ LÓPEZ DELERIS,
(IUE: 2-36169/2022)

Montevideo, 8 de agosto de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20 Turno,
NELSA ZORAIDA TALAYER CABRERA,
(IUE: 2-24355/2022)

Montevideo, 29 de julio de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

LAS PIEDRAS

EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 5° Turno,
JOSÉ PEDRO PIRIZ BARCELO,
(IUE: 440-606/2020)

Las Piedras, 30 de octubre de 2020.-
Nancy Beatriz Castellano Laborde
Actuario

10p-16/08 v. 30/08

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,
ANA MARIA BARRAL MARTINEZ y BERTAGLADYS MARTINEZ LORANT,
(IUE: 2-34289/2022)

Montevideo, 9 de agosto de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARIA ESTHER BELLO LIÑARES,
(IUE: 2-31848/2022)

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

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARINA ELIZABETH GONZALEZ

RIVERO,
(IUE: 2-29545/2022)

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

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
AURORA CARMEN NUÑEZ PEREZ,
(IUE: 2-57412/2021)

Montevideo, 1 de febrero de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
NELSON JOSÉ FERNANDEZ DIAZ,
(IUE: 2-33947/2022)

Montevideo, 4 de agosto de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ANA NEVINA MARMO MADERO,
(IUE: 2-29017/2022)

Montevideo, 2 de agosto de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
LUIS ALBERTO RIVERA HERNANDEZ y NELLY IRENE CAMINO CORBEZOLA,
(IUE: 2-49065/2021)

Montevideo, 16 de diciembre de 2021.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
FRANCISCO SILVEIRA LEMOS,
(IUE: 2-37191/2022)

Montevideo, 5 de agosto de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
ANTONIA FERNANDEZ DEL RIO,
(IUE: 2-29970/2022)

Montevideo, 9 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
IGNACIO FELIPE PONCE DE LEON SANGUINETTI,
(IUE: 2-38461/2022)

Montevideo, 4 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
LUIS NELSON MORALES BERTULO,
(IUE: 2-36994/2022)

Montevideo, 3 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
OSCAR LEMOS MARTINEZ,
(IUE: 2-19913/2022)

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

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
RICARDO PEREIRA MÉNDEZ,
(IUE: 2-25713/2022)

Montevideo, 4 de agosto de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-12/08 v. 26/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
LUIS ROMEO GUIDO VISCAYA y SONIA ETHEL GALLI RODRIGUEZ,
(IUE: 2-23972/2022)

Montevideo, 9 de junio de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-12/08 v. 26/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
GONZALO MARIO SELJAS PEREIRA,
(IUE: 2-30425/2022)

Montevideo, 8 de agosto de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-12/08 v. 26/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
MARÍA ROSA BITANCUR MÉNDEZ,
(IUE: 2-36974/2022)

Montevideo, 5 de agosto de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-12/08 v. 26/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
RINA LIGIA PRANTL SALDAÑA,
(IUE: 2-34029/2022)

Montevideo, 8 de agosto de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-12/08 v. 26/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
NELLY GLADYS ARBELO NUÑEZ,
(IUE: 2-21334/2022)



Montevideo, 4 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, PAULA SOLSONA TAGLIAFERRI, (IUE: 2-28454/2022) Montevideo, 2 de agosto de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MARIA SARA MIRALLES PONCE DE LEON, (IUE: 2-28512/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARÍA DE LOS DOLORES VÁZQUEZ GARCÍA, (IUE: 2-32144/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ERNESTO DELETRAIN PAVON y MILKA MERCEDES GARCIA RUIZ, (IUE: 2-23485/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, ALBÉRICO LEONEL BAUZAN BERMÚDEZ, (IUE: 2-34471/2022) Montevideo, 27 de julio de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, IRMA DIONISIA PIRIZ MORALES, (IUE: 2-28105/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, HÉCTOR GUILLER PARODI PARODI, (IUE: 2-37664/2022) Montevideo, 1 de agosto de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ROSA BLANCA BARRETO o BARRETTO VERA, (IUE: 2-36115/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, FRANCISCO CEPULIONIS VIENCAITE, (IUE: 2-24967/2022) Montevideo, 25 de julio de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, FÉLIX LELIO SAGÜES BENEDETTI, GRACIELA ALICIA SAGÜES MASSA y GLADYS NOELIA MASSA FONTANA, (IUE: 2-33657/2022) Montevideo, 8 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, LUIS ALCIDES CABALLERO SIRI, (IUE: 2-23314/2022) Montevideo, 8 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ENRIQUE JORGE KEEN, (IUE: 2-38122/2022) Montevideo, 4 de agosto de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, HUGO OSCAR CABRERA LINDNER o LIDNERS, (IUE: 2-24346/2022) Montevideo, 21 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, SONIA RAQUEL OROÑOZ FERNANDEZ, (IUE: 2-29614/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ROBERTO ABELARDO REQUENA PARAFITA, (IUE: 2-30638/2022) Montevideo, 19 de julio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, JORGE RAMON LOZANO DE LOS SANTOS, (IUE: 2-31405/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MYRIAM GLADYS FABRE GUERRA, (IUE: 2-60244/2021) Montevideo, 15 de febrero de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ROBERTO ADEMAR OLIVERO BADARACCO, (IUE: 2-30636/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, NORBERTO OSVALDO VERDECCHIA GIACOMONE, (IUE: 2-30253/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, EDITH SORRIBAS FERNÁNDEZ, (IUE: 2-37155/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, LEONARDO GONZALO PEREIRA CLARO, (IUE: 2-29442/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
--	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	--	--------------------	---	--------------------	---	--------------------	---



HECTOR EVARISTO RAMÍREZ LÓPEZ, Actuario Adjunto (IUE: 2-36713/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto 10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, NELSON MARABOTTO LUGARO, (IUE: 2-30696/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, NELLY ELSA COMOTTO VARELA, (IUE: 2-26918/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, ELMAR PASCUAL CASTIGLIONI BARRIOS, (IUE: 2-26919/2022) Montevideo, 10 de junio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-09/08 v. 22/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARIA DEL CARMEN CASADEVALL RODRIGUEZ, (IUE: 2-38416/2022) Montevideo, 4 de agosto de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, NORMA DIVER PERDOMO SPANO, (IUE: 2-30378/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, WALTER HENSE GARCIA, (IUE: 2-28259/2022) Montevideo, 2 de agosto de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, CLIBIO NERY DA ROSA y LAURA MANUELA GONZALEZ, (IUE: 2-18816/2022) Montevideo, 13 de mayo de 2022.- María Elisa Álvarez Peña	Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, HUMBERTO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, (IUE: 2-10446/2022) Montevideo, 2 de agosto de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ANA MARIA BAZ RUSSUMANNO, (IUE: 2-42345/2021) Montevideo, 1 de octubre de 2021.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MARIA ELENA BLANCO TILL y JESUS LORENZO DIAZ MOLINA, (IUE: 2-32633/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-08/08 v. 19/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA OLGA BORBA, (IUE: 2-17848/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ELVIRA DIAZ LLADÓ, (IUE: 2-35326/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, REINA PAMELA ARCOSA RODRIGUEZ, (IUE: 2-34295/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 19/08 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 Gilardoni 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 10p-05/08 v. 18/08 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 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	(IUE: 2-26588/2015) Montevideo, 1 de julio de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	Actuario Adjunto 10p-03/08 v. 16/08
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	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 20° Turno, RAUL EMILIO CATALAN PELLET, (IUE: 2-29946/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
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	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 21° Turno, BLANCA AZUCENA BAVIO ARISNAGA o AGISNAGA , (IUE: 2-24093/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto
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	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 24° Turno, RINALDO RAVERA CAPOALE, (IUE: 2-34175/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila 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	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 25° Turno, JOSE MARIA NUÑEZ, MARIA ISABEL SODANO CIOFFI y MARIA ESTHER GIMENEZ SODANO, (IUE: 2-26018/2022) Montevideo, 29 de junio de 2022.- Alexandra Veiga Torres 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	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 27° Turno, MARIA ROMANA o RAMONA SANTANGELO FAGUNDEZ , (IUE: 2-32452/2022) Montevideo, 21 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós 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	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 28° Turno, PATRICIA LAURA OLIVERA MENESES, (IUE: 2-27767/2022) Montevideo, 20 de junio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós 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,	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	10p-03/08 v. 16/08



PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 2° Turno, **MARIA ANGELICA VISCONTI CHILINDRO**, (IUE: 526-203/2022) Atlántida, 21 de julio de 2022.- Andrea Prattes Diez Actuario

10p-10/08 v. 23/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, **GLADYS CORREA MARTÍNEZ y JUAN CARLOS ESPÓSITO VÁZQUEZ**, (IUE: 175-291/2022) Pando, 5 de agosto de 2022.- Lorena Falabella Valetti Actuario Adjunto

10p-10/08 v. 23/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno, **MARÍA ROSA PEÑA PEÑA y MIGUEL ÁNGEL CROSA PEÑA o CROSSA PEÑA**, (IUE: 176-257/2021) Pando, 29 de junio de 2022.- Viviana Karen Rodríguez Ruíz Actuario Adjunto

10p-10/08 v. 23/08

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **JORGE MIGUEL SILVA MATO**, (IUE: 180-212/2022) Ciudad de la Costa, 5 de agosto de 2022.- Silva Laura Vence Périni Actuario

10p-11/08 v. 24/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, **LEONARDO ANTONIO GUARDIA SARACHO**, (IUE: 493-193/2022) Ciudad de la Costa, 2 de agosto de 2022.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-10/08 v. 23/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **DEOGRACIAS ACOSTA QUEVEDO**, (IUE: 179-174/2022) Ciudad de la Costa, 23 de junio de 2022.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-09/08 v. 22/08

SALÓN CALYFA

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 designársele 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

SALÓN CALYFA PROTOCOLOS

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 16° Turno, dictada en autos caratulados: «**ROBLES RODRIGUEZ, FEDERICO RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE 2-20315/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: FEDERICO EDUARDO ROBLES y ALBA RODRÍGUEZ, inscripta el día 22/11/1956, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 11 del Departamento de Montevideo, Acta N° 674, en el sentido que: donde dice «María Alba Rodríguez» debió decir «Alba Rodríguez» por así corresponder. Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil). Montevideo, 07 de junio de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto

15p-10/08 v. 31/08

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, inscripta 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

DIVORCIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 25° Turno, dictada en autos caratulados: «**DE LOS SANTOS, CLAUDIO C/ BIDEGARAY SICA, FLORENCIA DIVORCIO POR CAUSAL**», IUE 2-33362/2022, 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. FLORENCIA BIDEGARAY SICA bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 08 de agosto de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto

10p-11/08 v. 24/08

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

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 23° Turno en autos: «**SINEIRO CRUZ, MARIA INCAPACIDAD**», IUE 2-46690/2019, se hace saber que por Resolución N° 583/2020 de fecha 27/02/2020, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a definitivo/a del ya declarado incapaz Maria Ines SINEIRO CRUZ, al/a Sr/a. Maria del Carmen CRUZ BENAVENT, quien aceptó el cargo con fecha 08/10/2020 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones. Montevideo, 13 de octubre de 2020.-



Adriana María Vázquez Fresco
Actuario

10p-12/08 v. 26/08

VARIOS

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

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 26° Turno, **JORGE ANDRES POLGAR PISANO** y **CLAUDIA ANTONIA BROVETTO GELABERT**,

(IUE: 2-30789/2022)

Montevideo, 28 de julio de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-08/08 v. 19/08

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **VERÓNICA RENÉE ASSANDRI MARTÍNEZ** y **RUBEN 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

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

COBOE S.A

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 14 de julio de

2022, se resolvió reducir el capital integrado. Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en calle Avda. Bolivia 1381, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas. El Directorio.

10p-08/08 v. 19/08

TADWORYS.A

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 14 de julio de 2022, se resolvió reducir el capital integrado. Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en calle Avda. Bolivia 1381, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas. El Directorio.

10p-08/08 v. 19/08

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 5° Turno, dictada en autos: «**IPUSA PRESCRIPCION ADQUISITIVA TREINTENAL CIVIL**» IUE 470-72/2018, se CITA, LLAMA y EMPLAZA a los sucesores de cualquier título de **JORGE TOMAS FERRARI CASANOVA**; **VERONICA DATI** y a quienes se consideren con derechos a los inmuebles padrones 1704, 1705, 1707 y 1708, todos ubicados en la 7° Sección Judicial de Canelones, localidad catastral Pando, de acuerdo al Plano de Mensura de Prescripción del Ing. Agrimensor Andrés Dibarboure del 03 de Noviembre de 2016, inscripto en la Oficina Delegada de Ciudad de la Costa con el N° 619, el día 12/12/2016; consta de una superficie total de 41 Ha., 1226 cá, con frente a calle Avenida España, Pando; a que comparezcan a estar a derecho en estos autos por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarse defensor de oficio con quien se seguirán los procedimientos.

Pando, 01 de agosto de 2022.-

Daniel Norberto Magadan Garcia

Actuario

10p-12/08 v. 26/08

El Redactor
SU PUBLICACION
mande su edicto por
mail

elredactor@vera.com.uy
PUEDE PAGAR POR
TRANSFERENCIA

CONVOCATORIAS

GILPUR S.A.

Convocatoria

Asamblea Extraordinaria de Accionistas
Se convoca a los señores Accionistas para el día 14 de setiembre de 2022 en Misiones 1361 p 2, Montevideo

Primera convocatoria 13 hs

Segunda convocatoria 14 hs

Orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
2. Aprobación del Acta anterior de la Asamblea Ordinaria de 21.07.2022
3. Aprobación de la disminución del Capital de la empresa
4. Varios

3p-15/08 v. 17/08

Quiero dejarte un mundo: poema

Quando 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.



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**