



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3229 - Montevideo, 26 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

BADEM S.R.L.

CONTRATO: 17/06/2022
INSCRIPCION: N° 10242, 21/06/2022
CEDENTES: Veronica Patricia VIERA CARDOZO (10 cuotas)
CESIONARIOS: Oriana Victoria SOSA LISSIDINI (10 cuotas)

1p-v. 26/08

JG ONE SRL

CONTRATO: 27/06/2022
INSCRIPCION: 10634, 28/06/2022
SOCIOS: Facundo Daniel AGUILAR ABREU, Heber Hugo FURTADO, Walter Leonardo CALISTRO DÍAZ y Carlos Franco BACCI UMPIERRE (25 cuotas c/u).
CAPITAL: \$ 40.000
PLAZO: 30 años
DOMICILIO: Canelones.
ADMINISTRACION: indistinta
OBJETO: intermediación en compra, venta y arrendamiento de inmuebles.

1p-v. 26/08

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 13° Turno, dictada en autos caratulados: «CABRAL OLMEDO, DANA c/ SOSA BERAZATEGUI, MAURO - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD», IUE 2-6192/2022, se cita, llama y emplaza a MAURO ESTEBAN SOSA BERAZATEGUI, 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.

Montevideo, 23 de agosto de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

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 4° Turno,
ORLANDO ACOSTA ÁLVAREZ,
(IUE: 2-40799/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
ELIDA SATURNINA NUÑEZ HERNANDEZ,
(IUE: 2-39998/2022)

Montevideo, 24 de agosto de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
JUAN CARLOS ROJO,
(IUE: 2-30589/2022)

Montevideo, 19 de agosto de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
AURORA ANGELICA CARBAJAL MARTINEZ y EUSEBIO DE MORA,
(IUE: 2-39593/2022)

Montevideo, 19 de agosto de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ALBA ZULEMA POSADA OTERO,
(IUE: 2-28224/2022)

Montevideo, 20 de junio de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 3° Turno,
JUAN JOSÉ MERONI MACHIOLLI,
(IUE: 541-100/2022)

Atlántida, 18 de mayo de 2022.-

Alicia Graciana Aparain Borjas

Actuario Adjunto

10p-26/08 v. 08/09

El Redactor

SU PUBLICACION

mande su edicto por
mail

elredactor@vera.com.uy

PUEDE PAGAR POR

TRANSFERENCIA

y LE ENVIAMOS

LA FACTURA PARA

RETIRAR

SALÓN CALYFA

**PAGUE E-TIMBRE
AQUÍ**

**ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES**



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 1° Turno,
NORMA VITALE ALVAREZ,
(IUE: 2-32415/2022)

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

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
RAFAEL SINISTRI ORTHOLAN,
(IUE: 2-18153/2022)

Montevideo, 11 de agosto de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
VÍCTOR o VITO ROBERTO TANCREDI,
(IUE: 2-38425/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
**RAQUEL MARIE BETHENCOURT
TABERNE,**
(IUE: 2-34081/2022)

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

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA DELIA MORELLI TORRETTA,
(IUE: 2-37884/2022)

Montevideo, 10 de agosto de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
**ÁNGEL RAÚL IBARZABAL
ODRIOZOLA,**
(IUE: 2-34188/2022)

Montevideo, 10 de agosto de 2022.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
HILDA LOLA VALLARINO CAMPOS,
(IUE: 2-34235/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero

Montevideo, 19 de agosto de 2022.-

Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
OSCAR ALVAREZ HERNANDEZ,
(IUE: 2-40601/2022)

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

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
PALMIRA FREIRE VELO,
(IUE: 2-29363/2022)

Montevideo, 17 de junio de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MIRTA PETRONA OLID PIRIZ,
(IUE: 2-33999/2022)

Montevideo, 16 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
**HILARIA MARGARITA DURAN CASAL
DE ROMERO o HILARIA MARGARITA
MARIA CLEOFE DURAN CASAL y
MIGUEL IRIS ROMERO BITANCURT,**
(IUE: 2-37932/2022)

Montevideo, 17 de agosto de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
JULIO ALFREDO CORREA OLIVER,
(IUE: 2-30241/2022)

Montevideo, 16 de agosto de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARÍA IRENE BRIOZZO BELTRAME,
(IUE: 2-37808/2022)

Montevideo, 11 de agosto de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
**VICENTE RAÚL MORAES MACHADO
y NIBIA NINFA TRINIDAD
RODRÍGUEZ,**
(IUE: 2-35639/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JOSE ANTONIO TORRADO MATO,
(IUE: 2-37169/2022)

Montevideo, 17 de agosto de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

Actuario

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
RUDEMAR TECHERA RESQUIN,
(IUE: 2-31853/2022)

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

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
GUIDO SAIZAR RIMOLDI,
(IUE: 2-32844/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ANTONIA BARRERA CORREA,
(IUE: 2-36374/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
**RICHARD IBAR CASTRO PEREYRA y
ESMERALDA BOLON VOCE o VOSE,**
(IUE: 2-40607/2022)

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

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
**NEREIDA MARIA ALZAMENDI
LIESEGANG y JOSE WALTER
RONDAN CARBAJAL,**
(IUE: 2-13686/2022)

Montevideo, 3 de mayo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
LUIS ALBERTO LOPEZ ARISMENDI,
(IUE: 2-41041/2022)

Montevideo, 15 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JOSE ANTONIO TORRADO MATO,
(IUE: 2-37169/2022)

Montevideo, 17 de agosto de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,



JUSTA HERNANDEZ BARRETO, (IUE: 2-39689/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-19/08 v. 02/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ANA ROSENZWEIG OLIVERA, (IUE: 2-32472/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, JUAN ANTONIO D'AIUTO RUGGIERO, (IUE: 2-36704/2022) Montevideo, 18 de agosto de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIA JULIA FERNANDEZ CERANTE o CERANTES, (IUE: 2-18801/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-22/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ALEJANDRA LORENA SUREDA REGE, (IUE: 2-38422/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, JOSE ANGEL CAEIRO ALVIRA; MARIA INES VERNASSA DE OLIVA y MARIA CRISTINA CAEIRO VERNASSA, (IUE: 2-2686/2022) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, IRMA LEONOR CABRERA GUILLEN, (IUE: 2-32880/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-23/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, JOSE ALCARAZ PORTEIRO y MARIA LUISA DELGADO DE ALCARAZ, (IUE: 61-222/2000) Montevideo, 1 de setiembre de 2020.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, EMA DALMIRA PERDOMO MUNIZ, (IUE: 2-60493/2020) Montevideo, 9 de setiembre de 2021.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, GRACIELA HERMINIA FERNANDEZ BRIZ, (IUE: 2-31789/2022) Montevideo, 28 de julio de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	10p-23/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, CARLOS PABLO HERNANDEZ NUÑEZ, (IUE: 2-33850/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JULIA ISABEL RICCA NAVACHE, (IUE: 2-32244/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, DINA NORA RODRÍGUEZ PICCARDO ó PICARDO , (IUE: 2-22255/2022) Montevideo, 11 de agosto de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-22/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MIREYA FRANCO GINI, (IUE: 2-39716/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, SELVA CRISTINA DIMATTEO MOLLER, (IUE: 2-36094/2022) Montevideo, 4 de agosto de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, PABLO SEGUI MOROSINI, (IUE: 2-24696/2022) Montevideo, 14 de junio de 2022.- Beatriz Cecilia Morales Bosch Actuario	10p-22/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARGARITA BLANCA VELAZQUEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-33036/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, NILFA NORMA FIERRO BAUTEL y MARTE WASHINGTON MARTÍNEZ MARABOTTO, (IUE: 2-33936/2022) Montevideo, 18 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, GRACIELA ISABEL SIRITTO ó SIRITO FUNES ó FUNEZ, (IUE: 2-11184/2021) Montevideo, 4 de agosto de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-22/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA RAQUEL GODOY VALDEZ, (IUE: 2-9578/2022) Montevideo, 25 de marzo de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, EUGENIA MOLINA (IUE: 2-28250/2022) Montevideo, 16 de agosto de 2022.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, RAQUEL MERCEDES LOPEZ AZARETTO, (IUE: 2-29402/2022) Montevideo, 19 de julio de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-22/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, GLADYS NIBIA GARCIA GARCIA, (IUE: 2-33777/2017)



Montevideo, 29 de noviembre de 2018.- Natalia Verónica Meloni Machado Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, FLORA COUTO ALONSO, (IUE: 2-34737/2022) Montevideo, 2 de agosto de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARY YOLANDA LIMA RODRIGUEZ, (IUE: 2-33770/2022) Montevideo, 8 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-17/08 v. 31/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, NELIDA YOLANDA BERGARA DOMINGUEZ, (IUE: 2-36303/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, WALDEMAR RABINO MIGUEZ, (IUE: 2-34050/2022) Montevideo, 9 de agosto de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MARÍA DEL CARMEN BISTOLFI BANDINI, (IUE: 2-22147/2022) Montevideo, 25 de julio de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-17/08 v. 31/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JOSE MARIA FARIÑA, (IUE: 2-38106/2022) Montevideo, 15 de agosto de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, CARLOS ANTONIO MINETTI CAVALIERE, (IUE: 2-34581/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ISAAC DOMINGUEZ FERNANDEZ, (IUE: 2-40162/2022) Montevideo, 11 de agosto de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MIGUEL RICARDO HECTOR QUESADA ZAPIOLA, (IUE: 2-33807/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, OSCAR DANIEL MARASCO BENTANCOURT o BENTANCORT o BENTANCOR, (IUE: 2-28101/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JULIA FRAMIL BUSTARA, AQUILINO FRAMIL FERNANDEZ y JULIA BUSTARA GARCIA, (IUE: 2-35331/2022) Montevideo, 16 de agosto de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARIA FIORINA D'ADDONA MASELLI, (IUE: 2-25189/2022) Montevideo, 2 de agosto de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ORLANDO CRESENCIO PÉREZ PANIZZA, (IUE: 2-32443/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08	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 16° Turno, ALEJANDRO DE LOS SANTOS MAYANS ó MAYANO, (IUE: 2-35335/2022) Montevideo, 16 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ELENA ZUMER SEBOR, (IUE: 2-25867/2022) Montevideo, 3 de junio de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08	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 19° Turno, ROBERTO ROSAS CABRERA, (IUE: 2-34304/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-18/08 v. 01/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, PEPITA CLOTILDE PAYSSE TURENA ó PEPITA PAYSSE DE MANINI RIOS TURENA, (IUE: 2-29960/2022) Montevideo, 15 de agosto de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-17/08 v. 31/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, BEATRIZ LÓPEZ DELERIS,	10p-16/08 v. 30/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARTA ELSA CARBAJAL CASERES, (IUE: 2-15854/2022) Montevideo, 3 de mayo de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-18/08 v. 01/09				



(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 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	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 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	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 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 3° Turno, ANA MARIA BARRAL MARTINEZ y BERTA GLADYS 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 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 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 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 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 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 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 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	<hr/> <hr/> P A N D O <hr/> <hr/>
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 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 Toledo de 1° Turno, JORGE WILLIAM DAVILA MARENALES, (IUE: 575-77/2022) Toledo, 3 de junio de 2022.- Mónica Beatriz Falótico Capó Actuario 10p-18/08 v. 01/09
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 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 Pando de 4° Turno, BAUDILIA ó VAUDILIA ALEJANDRINA COSTA DUARTE (IUE: 176-315/2022) Pando, 8 de agosto de 2022.- Viviana Karen Rodríguez Ruíz Actuario Adjunto 10p-18/08 v. 01/09
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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno, CARLOS ALBERTO SCUADRONI PERRONE, (IUE: 575-306/2022) Toledo, 10 de agosto de 2022.- Mónica Beatriz Falótico Capó Actuario 10p-17/08 v. 31/08



LAS PIEDRAS

EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 6° Turno, **ADELAIDA RODRIGUEZ GOMEZ,** (IUE: 458-184/2022)

Las Piedras, 12 de agosto de 2022.-
Claudia de Lourdes Rodríguez Morello
Actuario Adjunto

10p-18/08 v. 01/09

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

PROCESOS SUCESORIOS

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 3° Turno, dictada en autos: «**HERNANDEZ DE ARMAS, SOFIA SUCESION**» IUE 175-221/2019, INTÍMESE A MIRTA JOSEFA HERNANDEZ ACUÑA, que manifieste si acepta o repudia la herencia de la causante SOFIA HERNANDEZ DE ARMAS, en el plazo de 45 días, bajo apercibimiento designar curador de bienes, que acepte por ella la herencia, con beneficio de inventario.-

Pando, 23 de agosto de 2021.-
Andrea Ivanna Ramírez Capillera
Colab. Actuario Adjunto

10p-18/08 v. 01/09

SALÓN CALYFA

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

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. María 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

PANDO

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 Rodríguez Ruíz
Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno, dictada en autos: «**SALAS URDANETA, LUZ c/ SERRANO LOPEZ, SEBASTIAN - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD**» IUE 2-35848/2022, emplácese a SEBASTIAN CLARET SERRANO LOPEZ, por desconocerse su domicilio real, bajo apercibimiento de designarle Defensor de oficio que lo represente. Cúmplase el emplazamiento por 90 días.

Montevideo, 12 de agosto de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

SALÓN CALYFA

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 22° Turno, **PAULA NATALIA POGGIO HELGUERA y JORGE LUIS MORALES ACOSTA,** (IUE: 2-33891/2022)

Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-24/08 v. 07/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **LUCIANA ROSIS LIZASO DELBONO y ALVARO FRANCISCO MISA MARTINEZ,** (IUE: 2-29447/2022)

Montevideo, 12 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 06/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **NICOLAS PEREIRA SELLANES y GABRIELA FABIANA BOGLIACINO HERNANDEZ,** (IUE: 2-36292/2022)

Montevideo, 10 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-17/08 v. 31/08

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos caratulados: «**SOSA VEROCAY, RODRIGO y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-37977/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: FEDERICA SOSA MEDAGLIA, inscrita el día 25/10/2012, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6 del Departamento de Montevideo, Acta N° 2214, en el sentido que: en donde dice «C.I. 2.597.266-0» debe decir «C.I. 2.597.286-0. por así corresponder.

Montevideo, 15 de agosto de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-18/08 v. 01/09

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



PANDO

Matrimonio de: FEDERICO EDUARDO ROBLES y ALBA RODRÍGUEZ, inscrita 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

VENTA DE COMERCIOS

VENTA DE COMERCIO.

LEY 2904. ALVARO GASTÓN MARIONI KOPICZKO prometió vender a ALEJANDRO JAVIER FERNANDEZ y MICAELA ALEJANDRA ELLERMAN TABORDA, el salón El Pito sito en Ariel 4842 bis, Montevideo. Acreedores allí.

20p-19/08 v. 16/09

El Redactor PUBLICACIONES

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 23° Turno, dictada en autos: «GIORDANO BIANCHI, MARIA - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE» IUE 2-26617/2018, según providencia N° 3803/2019 de fecha 13 de Noviembre de 2019, se CITA, LLAMA y EMPLAZA, por el término de NOVENTA DÍAS, a la última propietaria Erasma GADEA CARRASCO o sucesores de la misma, a los propietarios de los padrones linderos 44814, 44874 y 44812 y a todos los que se consideran con derechos sobre el 30% indiviso del bien inmueble cuya prescripción se solicita, Padrón N° 44.813, ubicado en la localidad catastral Montevideo, Departamento de Montevideo, el que según plano de mensura prescripción del Ing. Agr. Alberto C. Di Leoni Sirtori de mayo de 2018, inscripto en la Dirección Nacional de Catastro, registro provisorio N° 2164, el 11/06/2018, tiene una superficie de 322,03 m.c y se deslinda así: al Noreste 9,82 metros de frente a Camino Vidiella; al Sureste 32,67 metros lindando con padrón 44814; al Suroeste 9,82 lindando con padrón 44874; al Norte 32,92 metros lindando con padrón 44812; bajo apercibimiento de designar Defensor de Oficio.

Montevideo, 06 de marzo de 2020.-

Ana Laura Demaría Méndez

Actuario Adjunto

10p-18/08 v. 01/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 5° Turno, dictada en autos: «IPUSA PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA TREINTENAL CIVIL» IUE 470-72/2018, se CITA, LLAMA y EMPLAZA a los sucesores de cualquier título de JORGE TOMAS FERRARI CASANOVA; VERONICADATI 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 Dibarbouré 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

Cultivar el sentido de la esperanza para reducir la ansiedad

Un modo de reducir el estrés y la ansiedad del día a día, es desarrollar un enfoque mental basado en la esperanza. Esta dimensión integra aspectos, como la mentalidad de crecimiento y la resiliencia, para poder apagar la angustia y las ideas negativas.

Una forma de reducir el peso asfixiante de la ansiedad, es aprendiendo a cambiar nuestro enfoque mental. Así, algo tan adecuado como cultivar el sentido de esperanza en el día a día, nos ayudaría a disolver la impronta de esta condición psicológica. Es más, una serie de estudios recientes nos explican que podría ser una fuente de «curación» muy interesante.

Ahora bien, es muy posible que más de uno, ponga en duda esta idea. Al fin y al cabo, el concepto de esperanza es para muchos poco más que un concepto romántico, una idea bienintencionada pero quizá, con escaso rigor terapéutico. Nada más lejos de la realidad. Decía la escritora y activista Helen Keller, que no se puede ir por la vida sin esperanza y autoconfianza, porque sin estas dos dimensiones, se pierden las fuerzas.

Una idea nos ayuda a entender la implicación de este término en relación a la ansiedad cotidiana. Esperanza es básicamente confianza, pensando que en el futuro se cumplirán nuestras expectativas. Es a su vez, el deseo combinado con el optimismo, ahí donde uno es capaz de focalizarse en un

horizonte más amable e incluso, ilusionante.

Lo opuesto a la esperanza es el miedo. Aún más, es el convencimiento casi absoluto de que eso que está por venir, es amenazante y va en nuestra contra. La mente ansiosa, tiene este mismo patrón de pensamiento. Saberlo, entender cómo trabaja nuestro enfoque mental en estas circunstancias, es el primer paso para hacer cambios... para asumir otras perspectivas.

Cultivar el sentido de esperanza nos ayudaría a reducir la ansiedad

Los trastornos de ansiedad constituyen un conjunto teórico muy complejo, donde se entremezclan un gran número de microuniversos caóticos. Está la angustia permanente, están esas ideas a menudo perturbadoras y limitantes, así como una serie de emociones que tienen a inflamar aún más la preocupación, la presión e incluso, el miedo.

Podríamos decir que es nuestra sociedad y el actual estilo de vida, lo que nos genera este tipo de situaciones. Podríamos afirmarlo, pero no sería del todo acertado.

La ansiedad no es ni mucho menos el resultado total y absoluto de un contexto o de una serie de circunstancias concretas. Lo es en parte, pero lo que más influye a la hora de que una persona sufra un trastorno del estado de ánimo, es el modo en que afronta su día a día.

En esencia, no es lo que nos pasa: es cómo respondemos a lo que nos sucede. Ahí, influyen desde factores genéticos, tendencias heredadas desde la infancia y a menudo, una falta de recursos psicológicos para manejar las dificultades, por muy pequeñas que sean.

Ahora bien, entendiendo todo esto... ¿en qué nos puede ayudar cultivar la esperanza?

El sentido de esperanza como clave del bienestar psicológico

A la hora de tratar la ansiedad, existen diferentes terapias y enfoques. A veces, son necesarios los fármacos, otras veces complementamos el tratamiento con técnicas de relajación y meditación, como el mindfulness. Hay sin duda diversas estrategias y todas dependen del paciente, y de aquello que se ajuste mejor a sus necesidades.

Matthew Gallagher, psicólogo y profesor de la Universidad de Houston, señala que estamos descuidando un aspecto altamente significativo: el sentido de la esperanza. Así, en un estudio realizado por él mismo y su equipo durante este año, se demostró que si incluimos en psicoterapia este factor, los cambios se notan.

Se trata, en esencia, de añadir ese componente



filosófico, espiritual y emocional donde lograr que la persona vaya cambiando su forma de pensar, de sentir y de percibir la realidad.

Apagar la angustia requiere sin duda el convencimiento interno de que tal vez, las cosas no van a ir tan mal... que si hoy ha sido un mal día, mañana las cosas pueden mejorar.

Los componentes de la esperanza

El doctor Gallagher, autor de este estudio, demostró que el sentido de la esperanza integra algo más que un componente filosófico. No es decirnos únicamente que aquello que tanto deseamos va a suceder; en realidad acoge unos componentes que pueden favorecer nuestra salud mental y que enumeramos a continuación.

- **Resistencia:** capacidad para afrontar la adversidad con fortaleza y seguridad, pero a su vez, con adecuada flexibilidad cognitiva. Es decir, ante cualquier problema, lejos de quedarnos bloqueados en la negatividad, uno debe ser hábil e ingenioso para saber responder.

- **Mentalidad de crecimiento:** el sentido de esperanza se compone también de esta valía excepcional. Define nuestra capacidad para pensar siempre en positivo, superándonos, aunando motivación, y resolución para avanzar en la vida y ante cualquier circunstancia.

Si incluyéramos estos enfoques en nuestro día a día, nuestra realidad daría un cambio. Se reduciría la angustia, la inseguridad y la sensación de que no tenemos el control sobre lo que nos sucede.

Desarrollar un sentido de la esperanza auténtico, útil y saludable, requiere tiempo; no obstante, si nos comprometemos en ello, podremos lograrlo.

La Mente es Maravillosa

Un oasis de meditación y sabiduría en tu hogar

Un oasis de meditación y sabiduría en tu hogar La vida cotidiana está llena de mucho estrés, cansancio, preocupaciones. Estas son situaciones por las que tiene que pasar el ser humano diariamente. Hoy en día, cobra mucha fuerza porque estamos en una emergencia mundial, la cual ha marcado un antes y un después en el desarrollo de las actividades que realizamos. Ahora todo esto se resume en una misma idea: el encierro.

Desde luego que este confinamiento es uno de los desafíos más grandes que podemos estar enfrentando, y pone en tela de juicio nuestra salud en sus más diversas expresiones, llámese a nivel físico, mental y espiritual. Porque no es secreto para nadie: estamos expuestos a tanta información negativa, que lo menos que se puede esperar, es que afloren

sentimientos adversos que aniquilan nuestra paz y tranquilidad. No obstante, siempre hay alternativas para que salgas bien librado de esta situación.

Uno de los ejercicios que te ayudan a repensar tu vida y a encontrar esa calma que se necesita, es la de convertir tu hogar es un oasis de meditación y sabiduría. Estos son pilares fundamentales para el equilibrio espiritual y nos van dando luces para ir viendo el lado positivo de las cosas.

Pero... ¿cómo prepararnos para comenzar a hacerlo?

El ambiente

Lo primero que debes tener en cuenta es que para crear un lugar que se convierta en espacio de meditación y sabiduría, es saber elegir un punto en específico, con el objetivo de acondicionarlo. Este lugar va a tener características muy propias, pues como bien sabemos, será un sitio mágico de encuentro para liberar, sanar y apropiarse de las buenas energías que todos necesitamos tener cerca.

En este sentido, sea cual sea el espacio que decidas utilizar, debes tomar en cuenta que el mismo tiene que estar alejado de cualquier tipo de ruidos y distracciones, porque se trata de concentrar nuestra mente, cuerpo y alma en ese lugar, para lograr resultados satisfactorios y a corto plazo.

Por otra parte, la meditación tiene una ventaja increíble en la medida que te ofrece acercarte a una nueva visión de vida, de las cosas... sobre todo, influye de manera positiva en nuestras emociones y sentimientos. Te permitirá acercarte a tu YO interno y a saber canalizar tus energías cuando no te sientas en tu centro.

El orden del espacio

Cuando necesitamos crear en casa un lugar para la meditación y que se convierta en el epicentro de la sabiduría, la limpieza y el orden de los objetos que tengas en el hogar, juega un rol muy importante.

En este sentido, sugerimos hacer una limpieza profunda, mover de sitio muebles, mesas... es decir, tratar de hacer cambios para que las energías puedan fluir mejor y la energía estancada, se disipe.

Recuerda que no podemos hacer de nuestro hogar un increíble oasis de meditación y sabiduría, cuando no nos sentimos a gusto. Al mover las energías, damos espacio para atraer cosas buenas, tales como prosperidad, unión, tranquilidad y paz mental. Este es el equilibrio que toda persona necesita para alcanzar la calma.

Colores y olores

Cuando se trata de hacer estos ejercicios en casa, nuestros sentidos necesitan estar más

vivos que nunca, porque esta es la clave para lograr que la meditación llegue a mejorar aún más, los efectos que causa en la persona que la está practicando. Por tal motivo, el impacto visual que tengas en tu entorno, es vital para lograr una mayor concentración y por ende, aprovechar de mejor manera esos minutos que le estás dedicando a tu bienestar espiritual

En este punto, es muy importante usar la creatividad y la intuición, ya que este será el espacio donde te podrás conectar en cuerpo y alma con tu propia naturaleza... esa naturaleza que solo tú puedes conocer y despertar en cualquier momento.

Es ideal que tu espacio esté diseñado desde colores que te generen paz (por ejemplo, el blanco), lo que hará que tus sesiones de meditación y sabiduría puedan fluir. Por tal motivo, si tienes cortinas blancas, úsalas en ese lugar; también las plantas son una buena opción a considerar, ya que nos acercan a la naturaleza.

Las velas, al igual que esencias y aromas como el sándalo, son también muy útiles para llevarnos en ese viaje increíble que llamamos meditación.

Meditar en familia

Es una gran oportunidad para sumar a nuestro núcleo en esta práctica, donde generaremos un espacio para compartir conocimientos y sabiduría.

El hecho de crear en casa un espacio que sirva para la meditación y abra las puertas de la sabiduría en tu hogar, es un plan perfecto: estarás contagiando a tu familia de las ganas de sumarse en este "viaje"... invitarás a las personas que amas, a esta aventura de autoconocimiento.

Del mismo modo, a los más pequeños los ayuda en un nivel altísimo, sobre todo cuando están en la infancia, pues los ayuda a saber y entender desde chiquitos el por qué algunas reacciones del ser humano y por si fuera poco, crecerá siendo una persona más segura de sí misma, conectado con sus emociones y sentimientos, lo que lo llevará a lograr muchas metas.

El mejor plan

El éxito de la meditación en casa en estos momentos complicados que vivimos como sociedad, te permitirá reencontrar las motivaciones que quizás habías perdido. Porque con esta situación, lo más normal es el desánimo, la tristeza y la ira, frente a las adversidades que podemos estar transitando.

El mejor plan es convertir tu hábitat en un espacio de amor, donde cada una de las energías que emanen sean aprovechadas para el bien común de los que allí habitan.

"YO PUEDO, YO QUIERO, YO HAGO"...