



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3355 - Montevideo, 22 de Marzo de 2023.- 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

#### SAGE S.R.L.

Contrato: 29.6.2022  
Inscripción: N° 11389, 8.7.2022  
Cedente: Juan Antonio SALVIA IRIGOYEN  
50 cuotas  
Cesionario: Brenda Ines RUIZ RASPINO  
50 cuotas

1p-v. 22/03

#### APPARATIBUS S.R.L. CESION DE CUOTAS

CONTRATO: 19.11.2020  
INSCRIPCION: 20375/2021  
CESION: Nicolás BENIA cedió una tercera  
ava parte indivisa de una cuota social a  
Federico Marcos MENEGHETTI ROCA.

1p-v. 22/03

### 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,  
**ANDRES PEDRO GIANNOTTI FILIPPI** o **ANDRES GIANNOTTI GIANNOTTI FILIPPI**,  
(IUE: 2-65736/2022)  
Montevideo, 20 de marzo de 2023.-  
Dorita Alicia Guigou Salvo  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**HERMINIA GLADYS FERNANDEZ SALPETRO**,  
(IUE: 2-11809/2023)  
Montevideo, 21 de marzo de 2023.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**MARIO CONSTANCIO GONZÁLEZ PERERA** y **URUGUAY ANDRÉS AIZPUN GARCÍA**,  
(IUE: 2-60825/2022)  
Montevideo, 16 de marzo de 2023.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**MARIA CRISTINA GIL MARTINEZ**,  
(IUE: 2-10610/2023)  
Montevideo, 13 de marzo de 2023.-  
Lourdes Eliana Blanco Landaburo  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**ANTONIO VIQUEIRA VAZQUEZ**,  
(IUE: 2-48358/2022)  
Montevideo, 17 de octubre de 2022.-  
María Fernanda Capote Arosteguy  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**JULIO CESAR BRUSCIANI GOMEZ**,  
(IUE: 2-74288/2022)  
Montevideo, 17 de febrero de 2023.-  
Bettina Inés Ceriani Bianchi  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**PASCUAL DE VIVO CUSATI** o **LUSATI**  
y **AIDA TURANO CARNEVANE**,  
(IUE: 2-5245/2023)  
Montevideo, 13 de marzo de 2023.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**MILKO FABIAN ESTEVES BALSAMO**  
y **MARIA ISABEL BALSAMO BRUNELLI**,  
(IUE: 2-52026/2022)

10p-22/03 v. 11/04

Montevideo, 20 de octubre de 2022.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-22/03 v. 11/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,  
**NILZA ESMERALDA EGUREN TAPIA** o  
**NILSA ESMERALDA EGUREN TAPIA**,  
(IUE: 2-70577/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### 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 5° Turno,  
**JORGE CARLOS** de los **SANTOS MALLARINI** y **SUSANA MÓNICA BENTANCOR ESCUDERO**,  
(IUE: 2-8174/2023)

Montevideo, 17 de marzo de 2023.-  
Sandra Iyonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-22/03 v. 11/04

## El Redactor

### SU PUBLICACION

### manda el edicto por:

[elredactor@vera.com.uy](mailto:elredactor@vera.com.uy)

### PAGAS POR

### TRANSFERENCIA

### y TE ENVIAMOS LA

### FACTURA PARA RETIRAR



## APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **LILLY LACAMBRA YAÑEZ,** (IUE: 2-7065/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **MARIA LINA OLAZABAL SUSAN y PEDRO FRANCISCO RAMIRO DIEZ OLAZABAL,** (IUE: 2-10267/2023)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **LEONOR SERE BONINO,** (IUE: 2-3358/2023)

Montevideo, 13 de marzo de 2023.-

Lourdes Eliana Blanco Landaburu

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **AMELINA VIQUE NUÑEZ,** (IUE: 2-4935/2023)

Montevideo, 24 de febrero de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **NELLY ALBA CAVELLI CRAVI o NELLY CAVELLI,** (IUE: 2-47482/2022)

Montevideo, 2 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **MATILDE CUADRO ESQUIVEL,** (IUE: 2-72953/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

María Rosina Favretti Sastre

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **ISMAEL RODRIGUEZ,**

(IUE: 2-76553/2022)

Montevideo, 6 de marzo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **MARÍA ESTER o ESTHER LUNA PEREZ,** (IUE: 2-4711/2023)

Montevideo, 8 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **CARLOS GARABED KALEMKERIAN KAZANDJIAN,** (IUE: 2-12075/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **CARLOS ARIEL BAROCO MONTECORAL,** (IUE: 2-12026/2023)

Montevideo, 14 de marzo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **MARÍA CARMEN CASTRO PALLAS,** (IUE: 2-69895/2022)

Montevideo, 28 de febrero de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **BLANCA MARIA RODRIGUEZ CACERES,** (IUE: 2-47990/2022)

Montevideo, 27 de setiembre de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **JOSE HERSKOVITS NORMAN,** (IUE: 2-9880/2023)

Montevideo, 15 de marzo de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **MIGUEL JORGE ROMEO,** (IUE: 2-14332/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Jose Alberto Conte Garcia

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **JULIO MARIA MARICHAL PALACIO,** (IUE: 2-34381/2022)

Montevideo, 22 de agosto de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **CELESTINA BLANCA RODRIGUEZ RODRIGUEZ,** (IUE: 2-59280/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

María Rosina Favretti Sastre

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **JOSÉ DE LOS SANTOS, DIAMANTINA o CLEMENTINA DANTAZ, ARTURO DAVID DE LOS SANTOS, OSCAR EDUARDO DE LOS SANTOS DANTAZ e IRMA RAQUEL DE LOS SANTOS DANTAZ,** (IUE: 2-68131/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

María Rosina Favretti Sastre

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **FLOR DE MARÍA GONZÁLEZ TURCAT,** (IUE: 2-9511/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **JUAN CARLOS MANSO CASTELO,** (IUE: 2-76363/2022)

Montevideo, 2 de marzo de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **IRENE NEIRA BELEN RAMOS,** (IUE: 2-10022/2023)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 31/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **TERESA ANTONIA PAULINA FRIELES DALCHIELE,** (IUE: 2-62977/2022)

Montevideo, 15 de marzo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro



Actuario Adjunto 10p-20/03 v. 31/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>AIDA ANGELICA IRARI OLIVERA y PEDRO NEPOMUCENO LLORCA,</b> (IUE: 2-14288/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	Montevideo, 25 de noviembre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-20/03 v. 31/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>ALBA BENTANCUR HOZ,</b> (IUE: 2-9327/2023) Montevideo, 15 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-20/03 v. 31/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>NELBA GILDA RODRÍGUEZ MELGAR,</b> (IUE: 2-74268/2022) Montevideo, 23 de febrero de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>ANA GLORIA BICKER LLEME,</b> (IUE: 2-50822/2022) Montevideo, 23 de noviembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>MATILDE ROUCO BRUZOS, JOSÉ MARÍA GARCÍA OTERO, MARÍA NÉLIDA GARCÍA ROUCO y JULIO CÉSAR TEMCIUC DUMICI,</b> (IUE: 227-356/2022) Montevideo, 2 de marzo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>BLANCA FLOR DÍAZ,</b> (IUE: 2-11927/2023) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>LIBER SUAREZ FERNANDEZ,</b> (IUE: 2-70975/2022) Montevideo, 14 de Febrero de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>SUSANA MARGOT MAZZOLINI GIANECHINI,</b> (IUE: 2-6131/2023) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>DANIEL ANTONIO MAINARDI CURZIO,</b> (IUE: 2-76147/2022) Montevideo, 17 de febrero de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>MARIO FRANCISCO CORUJO POSES,</b> (IUE: 2-75227/2022) Montevideo, 3 de febrero de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>DELIA ELSA RIOS,</b> (IUE: 2-65598/2021)
Actuario Adjunto 10p-20/03 v. 31/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>MARIAISABEL SAVEDRA o SAAVEDRA,</b> (IUE: 2-67467/2022) Montevideo, 6 de marzo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	Montevideo, 24 de febrero de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-17/03 v. 30/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>CILINIA MORAIS MELO o MELO MORAIS,</b> (IUE: 2-72818/2022) Montevideo, 24 de febrero de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-17/03 v. 30/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>ANTONIO JOSE NICODEMO RUSSO,</b> (IUE: 2-76645/2022) Montevideo, 14 de febrero de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-17/03 v. 30/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>ALEJANDRA BEATRIZ CEDRES MELLUSO,</b> (IUE: 2-6645/2023) Montevideo, 1 de marzo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	Montevideo, 10p-16/03 v. 29/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>PEDRO ISEL YAÑEZ SOSA,</b> (IUE: 2-9335/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-20/03 v. 31/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>NORMA GLADYS DULCINI BANTI,</b> (IUE: 2-10153/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-20/03 v. 31/03 <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>DELIA ELSA RIOS,</b> (IUE: 2-65598/2021)



<b>ALVARO ALFREDO VALERIO MUT,</b> (IUE: 2-6642/2023) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Mildred Virginia Ros Figueroa Actuario	Montevideo, 13 de febrero de 2023.- Patricia Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>AMELIA ALICIA UGOLINI BOO,</b> (IUE: 2-66450/2022) Montevideo, 17 de febrero de 2023.- Mildred Virginia Ros Figueroa Actuario 10p-15/03 v. 28/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>ESTELA NILZA SIERIG REBOLLO y</b> <b>ESTELA REBOLLO dos SANTOS,</b> (IUE: 2-75507/2022) Montevideo, 9 de febrero de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>YOËL O JOËL PETIT DE LA VILLEÓN</b> <b>PARIETTI,</b> (IUE: 2-76573/2022) Montevideo, 1 de marzo de 2023.- Patricia Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>HORTENCIA EVA COSTA PEREIRA,</b> (IUE: 2-50228/2022) Montevideo, 17 de octubre de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>OMAR ARAMBURU o ARAMBURU</b> <b>GOMEZ,</b> (IUE: 2-57101/2022) Montevideo, 23 de febrero de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>CARLOS CARRERAS y</b> <b>NIBIA ALCIRA LARA,</b> (IUE: 2-68140/2022) Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, <b>MARÍA LUISA GENTILE PAGANO o</b> <b>MARÍA LUISA REMIGIA GENTILE</b> <b>PAGANO, y AMÉRICO GENTILE</b> <b>PAGANO,</b> (IUE: 2-37845/2019) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>CARLO ROMAN RIVIEZZO</b> <b>GUTIERREZ o CARLOS ROMAN</b> <b>RIVIEZZO GUTIERREZ</b> , (IUE: 2-52392/2022) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>MANUELA SENRA LAGO,</b> (IUE: 2-71760/2022) Montevideo, 24 de enero de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, <b>CÁNDIDO ALMADA MÉNDEZ,</b> (IUE: 2-67841/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>GERARDO SILVA PEDREIRA,</b> (IUE: 2-7541/2023) Montevideo, 8 de marzo de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>MARIA DEL CARMEN BONILLA</b> <b>INMEDIATO,</b> (IUE: 2-69703/2022) Montevideo, 15 de diciembre de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>CARLOS HUGO POCHELU DA SILVA,</b> (IUE: 2-49238/2019) Montevideo, 2 de octubre de 2019.- Beatriz Carmen Pérez Abalo Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>MARÍA DEL CARMEN VIERA</b> <b>RODRIGUEZ,</b> (IUE: 2-56349/2022) Montevideo, 31 de octubre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>ALBERTO PLAZA</b> , (IUE: 2-66419/2022) Montevideo, 1 de febrero de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>JOSE MARÍA MINGARRO BASSOLS,</b> (IUE: 2-2653/2023) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-14/03 v. 27/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>CÉSAR NERY ALVAREZ FERNÁNDEZ,</b> (IUE: 2-4780/2023) Montevideo, 3 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>BLANCA DAGUERRE POLINARI,</b> (IUE: 2-5253/2023) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>BERNA SUSANA BUA CARBALLO,</b> (IUE: 2-4195/2023) Montevideo, 3 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-14/03 v. 27/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>ELIDA NEVERS GIMENEZ,</b> (IUE: 2-71308/2022)	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>ALBERTO CANETTI BUENAVIDA,</b> (IUE: 2-8646/2023) Montevideo, 6 de marzo de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto 10p-15/03 v. 28/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>JOSÉ MARÍA COSTANTINO o</b> <b>CONSTANTINO,</b> (IUE: 2-71915/2022)



Montevideo, 9 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-14/03 v. 27/03	<b>CRISTINA ANGELA NOLI FLORENTINO DE PASSARO, MARCOS PASSARO TORRES y ANGEL PASSARO NOLI,</b> (IUE: 2-70452/2022) Montevideo, 1 de febrero de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-14/03 v. 27/03	(IUE: 2-4730/2023) Montevideo, 8 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-13/03 v. 24/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>IRMA GOÑI RUSSO</b> , (IUE: 2-68177/2022) Montevideo, 3 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>LIDUVINA RAMONA CAMEJO MARTINEZ,</b> (IUE: 2-59302/2022) Montevideo, 1 de febrero de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>CELEDONIA MARGARITA DELGADO UMPIERREZ,</b> (IUE: 2-72424/2022) Montevideo, 16 de febrero de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-10/03 v. 23/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MARIELA PENA AZCONA,</b> (IUE: 2-72496/2022) Montevideo, 3 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>CARLOS ANIBAL OLMEDO OLMEDO,</b> (IUE: 2-31281/2015) Montevideo, 28 de noviembre 2022.- Cinthia Meliza De Leon Recarey Colab. Actuario Adjunto 10p-13/03 v. 24/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MIRTA BEATRÍZ FIGUEROA RODRÍGUEZ,</b> (IUE: 2-67064/2022) Montevideo, 23 de febrero de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-10/03 v. 23/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>JORGE RENÉ DODAT PEREZ,</b> (IUE: 2-1574/2023) Montevideo, 10 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>ADIS TERESITA ESTENERI SCLAVO,</b> (IUE: 2-54427/2022) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-13/03 v. 24/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>MARÍA ANGÉLICA MAUTONE SILVA,</b> (IUE: 2-62889/2022) Montevideo, 20 de diciembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-10/03 v. 23/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>NÉLIDA FELICIANA TABAREZ MORENO,</b> (IUE: 2-2344/2023) Montevideo, 3 de marzo de 2023.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>GIOVANNI MANCUSO LABATE ó LABASTE,</b> (IUE: 2-66056/2022) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-13/03 v. 24/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>NELSON JAVIER RAMI MADURKAY,</b> (IUE: 2-2655/2023) Montevideo, 6 de marzo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-10/03 v. 23/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>EDUARDO DANIEL VILLAVERDE,</b> (IUE: 2-76356/2022) Montevideo, 3 de marzo de 2023.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>GIOVANNI MANCUSO LABATE ó LABASTE,</b> (IUE: 2-66056/2022) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-13/03 v. 24/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>MARIA SILVEIRA CAMBON,</b> (IUE: 2-7678/2023) Montevideo, 2 de marzo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-10/03 v. 23/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>ORSI CARLOS SERRADELL SOUZA,</b> (IUE: 2-65985/2022) Montevideo, 19 de enero de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>LILI ELSA PERDOMO CAMACHO,</b> (IUE: 2-41824/2022) Montevideo, 31 de octubre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-13/03 v. 24/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>INDALESIO o INDALECIO RODRIGUEZ ROLDAN o RODRIGUEZ RONDAN y CATALINA PAULA ARIAS CABRERA,</b> (IUE: 2-56682/2018) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-10/03 v. 23/03
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>ELISEO PEREZ LOPEZ,</b> (IUE: 2-6680/2023) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-14/03 v. 27/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Famislia de 26° Turno, <b>SILDREY LEANDRA MARRERO NADAL,</b> (IUE: 2-76018/2022) Montevideo, 17 de febrero de 2023.- Mildred Virginia Ros Figueroa Actuario 10p-13/03 v. 24/03	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>HECTOR IGNACIO OROZ JARA,</b> (IUE: 2-75712/2022) Montevideo, 16 de febrero de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>ANA MARIA ZUNINI RUBIO,</b>	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>ANA MARIA ZUNINI RUBIO,</b>	



Actuario  
10p-10/03 v. 23/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,  
**MARIA ROSA RODRIGUEZ CHIAPPINI**  
y **ZADA INES RODRIGUEZ CHIAPPINI**,  
(IUE: 2-75643/2022)

Montevideo, 14 de febrero de 2023.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**PABLO ROBERTO COSENTINO**  
**PAGLIANO** y **MARIA ESTHER**  
**STABILE PEREIRA**,  
(IUE: 2-5247/2023)

Montevideo, 23 de febrero de 2023.-  
Alexandra Veiga Torres  
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**NAHIA NEFFA VANCL**,  
(IUE: 2-72997/2022)

Montevideo, 14 de febrero de 2023.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**JOSEFA PORTO FERNANDEZ**,  
(IUE: 2-71154/2022)

Montevideo, 13 de febrero de 2023.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,  
**ANTONIO DIMAS SIMOIS ROSA**,  
(IUE: 2-75733/2022)

Montevideo, 7 de marzo de 2023.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**AGUSTÍN PEDRO BRIGNONE GRECO**  
y **MARÍA ROSITA SIBOLDI CAVELLI**,  
(IUE: 2-61742/2022)

Montevideo, 16 de noviembre de 2022.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-09/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**GENOVEVA POSADA CORREA**,  
(IUE: 2-58219/2022)

Montevideo, 1 de diciembre de 2022.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-09/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**VERNE DANTE GERARD ROMERO**,  
(IUE: 2-75191/2022)

Montevideo, 14 de febrero de 2023.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**MARIO LUIS DOBRININ HSENEV** o  
**MARIO LUIS DORIMIN** o **MARIO LUIS**  
**DORININ HSENEV** o **MARIO LUIS**  
**DORIMIN** o **MARIO LUIS DOBRIMIN**,  
(IUE: 2-40921/2022)

Montevideo, 4 de octubre de 2022.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

**CIUDAD DE LA COSTA**

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2°  
Turno, **LUIS ALBERTO LÓPEZ ACOSTA**,  
(IUE: 2-64173/2022)

Ciudad de la Costa, 5 de diciembre de 2022.-  
Silvia Laura Vence Périni  
Actuario

10p-14/03 v. 27/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2°  
Turno, **SUSANA NAHIR HERRERA**  
**MURDOCCO**, (IUE: 2-70436/2022)

Ciudad de la Costa, 20 de diciembre de 2022.-  
María Carolina Reyes Carcavallo  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 24/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2°  
Turno, **LINDA FERNANDA CARBALLO**  
**AGUSTONI**, (IUE: 2-7695/2023)

Ciudad de la Costa, 1 de marzo de 2023.-  
María Carolina Reyes Carcavallo  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 24/03

**PANDO**

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,  
**MONICA BEATRIZ DESANTIS SOSA**,  
(IUE: 2-7645/2023)

Pando, 6 de marzo de 2023.-  
Viviana Karen Rodríguez Ruíz  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,  
**RICHARD ROBERT VIERA**  
**SALMENTAO**, (IUE: 2-8677/2023)

Toledo, 7 de marzo de 2023.-  
Mónica Beatriz Falótico Capó

Actuario  
10p-14/03 v. 27/03

**LAS PIEDRAS**

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Las Piedras de 5° Turno,  
**AMALIA IRIS VAZQUEZ RAFFINENGO**,  
(IUE: 440-324/2022)

Las Piedras, 23 de febrero de 2023.-  
María Emilia Mareco Reggio  
Colab. Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

**SOCIEDADES DE  
RESPONSABILIDAD LIMITADA**

**TECH FUND SRL**

Reducción de Capital

Por Asamblea Extraordinaria de Socios  
celebrada en Montevideo el 2 de enero de  
2023, se resolvió reducir el capital.

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  
Plaza Independencia 811, Planta Baja,  
Montevideo, Uruguay de 10:00 a 18:00.

10p-13/03 v. 24/03

**RECTIFICACION DE PARTIDAS**

**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de  
Familia de 6° Turno, dictada en autos  
caratulados: «**ALVAREZ GUTIERREZ,**  
**ESTELA - RECTIFICACIÓN DE**  
**PARTIDA**», IUE 2-7300/2023, se ha  
solicitado la rectificación de la Partida de  
Matrimonio de: LEOPOLDO CAMACHO  
Y VIRGINIA TASSANO, inscripta el día  
30/08/1902, ante el Oficial de Estado Civil  
de la Of. 1° del Departamento de  
Maldonado, Acta N° 15, en el sentido que:  
error en el nombre de la cónyuge, que se  
estableció «Virginia Tassano» debió decir «  
Felipa Eulogia Tassano» y donde dice que la  
Sra Tassano nació el «trece de setiembre de  
mil ochocientos ochenta» **debe decir «trece  
de setiembre de mil ochocientos ochenta  
y uno» por así corresponder.**

Montevideo, 09 de marzo de 2023.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 24/03

**SALÓN  
CALYFA  
ENCUADERNACION  
PROTOCOLOS C/  
INDICES**



## EMPLAZAMIENTOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 9º Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ SUCESORES DE CARRISO PALACIO, ADRIANA y SUCESORES DE RODRIGUEZ BIRRIEL DANUBIO - INTIMACIÓN DE PAGO**» IUE 2-33419/2022, por resolución N° 399/2023 de fecha 28/02/2023, se cita, llama y emplaza a Sucesores de Danubio Arol Rodríguez Birriel y Adriana Esther Carriso Palacio y/o a todos los que se consideren con derechos respecto del inmueble sito en Complejo Habitacional Cutcsa 13, sito en Azara N° 3975 casa 42 por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.  
Montevideo, 10 de marzo de 2023.-  
María Carolina Díaz Baccino  
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 17º Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ SUCESORES CAMPORA AGUIRRE, HEBER y SUCESORES DE BERNARDEZ, MARÍA DEL ROSARIO - RESCISIÓN DE CONTRATO DE USO Y GOCE**» IUE 2-7215/2022, por auto 3030/2022 de fecha 20 de octubre de 2022, cítese y emplácese por el término de noventa días a los sucesores de Heber Ernesto Campora Aguirre y de María Del Rosario Bernárdez, y a todos quienes se consideren con derechos respecto del contrato de uso y goce celebrado por el primero siendo de estado civil casado con la segunda, con el Fondo Social de Vivienda de Empleados de la Empresa CUTCSA, respecto de la unidad trescientos uno del Block «H» que forma parte del Complejo Habitacional construido en el terreno empadronado con el número 51426, sito en la 11ª sección judicial del departamento de Montevideo, localidad catastral Montevideo, el que según plano de Mensura y Fraccionamiento Horizontal ley 10751. Del Ingeniero Agrimensor Carlos Turcatti de diciembre de 1986, inscripto en la Dirección General de Catastro Nacional el 1 de marzo de 1996 con el número de 27.192, consta de una superficie de SIETE MIL OCHOCIENTOS NOVENTA Y CINCO metros con VEINTITRES decímetros cuadrados, con cuarenta y dos metros cincuenta y dos centímetros de frente a la calle Millán puerta número 4269 entre Juan Lavalle y Loreto Gomensoro, distando el punto extremo de su frente 24 metros con 90 centímetros de la esquina con la calle Loreto Gomensoro. La unidad trescientos

uno del block «H» se encuentra empadronada individualmente con el número CINCUENTA Y UN MIL CUATROCIENTOS VEINTISEIS BARRA H TRESIENTOS UNO, se ubica en el tercer piso a cota vertical más 12 metros 63 centímetros consta de una superficie de cincuenta y ocho metros con sesenta y cinco decímetros cuadrados y le corresponde el uso exclusivo de la terraza «A3» por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designación de defensor de oficio, con quien se seguirán las actuaciones (art. 127.2 CGP).  
Montevideo, 14 de febrero de 2023.-  
Marilín Bettina Morales Martínez  
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

## DIVORCIOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 27º Turno, dictada en autos: «**HOSSEINI BALAEI, SURENA c/ TAJODDIN, MAHSA - DIVORCIO POR CAUSAL**» IUE 2-72278/2022, se cita, llama y emplaza a MAHSA SAADAT TAJODDIN por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.  
Montevideo, 09 de marzo de 2023.-  
Leticia Adriana Feóla López  
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

## 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 2º Turno, **MARÍA INÉS LA PORTA ESPINO y RAÚL VÍCTOR REGALADO CANO, (IUE: 2-65460/2022)**  
Montevideo, 16 de febrero de 2023.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

**El Redactor**  
**SU PUBLICACION**  
**manda el edicto por:**  
**elredactor@vera.com.uy**

## 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, esfuérgate 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

**El Redactor**  
**PUBLICACIONES**  
**JUDICIALES**

## La metáfora de las mochilas

Este fin de semana tuvimos una boda y durante la ceremonia en la que se habló del camino de la vida, recordé una parábola que me gusta mucho: la parábola de las mochilas.

Esta historia, es la de un hombre que lleva una mochila vacía y en su camino, tropieza con una piedra, la recoge y la mete en la mochila. Más adelante tropieza con otra, enorme y la carga de igual forma a su espalda. De este modo, continúa su camino, hasta que el peso que lleva es tal, que ya no le permite caminar.

¿Qué pensarías de este hombre? Tal vez que es un necio... que no tiene ningún sentido recoger las piedras que nos encontramos por el camino (incluso las que nos hagan tropezar y caernos)... que deben quedarse ahí: en el camino.

La parábola, asemeja las piedras a las ofensas que otras personas nos han hecho, a los problemas sufridos y al pesar que nos producen las propias equivocaciones. Todas estas piedras que nos hemos encontrado en el camino, deberíamos dejarlas atrás y no cargar con ellas. El rencor contra los demás o los reproches contra nosotros mismos que llevamos cargados a nuestras espaldas, sólo nos están dificultando el disfrutar de todo lo que nos queda por recorrer... el seguir avanzando.

Ésta es una de las máximas que aplico a mi vida y que creo que me permite ser feliz: no conozco el rencor... no guardo ninguna piedra en mi mochila y sé que nunca la voy a guardar, simplemente porque no encuentro ningún sentido en hacerlo. Tengo todo el espacio libre para llenarla de flores, que no pesan nada y me traen bonitos aromas.

Si por algún motivo guardaste algunas piedras en tu camino y hace tiempo que cargas con ellas, estás a tiempo: toma tu mochila, ábrela y mira todo lo que llevas dentro. Saca cada piedra y déjala en el suelo.

De esta forma, a partir de hoy, continuarás caminando ligero de peso. Verás como sin cargas, es mucho más fácil agacharse a oler las flores...

Isasaweis.com y ComunaMujer.com