



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3359 - Montevideo, 28 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

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,
ELSA OLIVERA

(IUE: 2-64175/2022)

Montevideo, 21 de marzo de 2023.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MIGUEL ANGEL GUIO NELISIS,

(IUE: 2-14787/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
LETICIA MABEL GONZALEZ RAGGHIANI,

(IUE: 2-14899/2023)

Montevideo, 22 de marzo de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
NELLY EDY 6 EDITH RUIDIA OLIVERA,

(IUE: 2-64790/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARÍA CLEMENTINA BORGES,

(IUE: 2-69209/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
IRMA VARGAS SABO

(IUE: 2-13186/2023)

Montevideo, 17 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
TEOFILO WILDER DELGADO o

DELGADO TEJERA y MARIA ESTER

CONLASO o CONLAZO PEREZ,

(IUE: 2-1566/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
WASHINGTON HORACIO PEREZ

ZAPPETTINI,

(IUE: 2-16785/2023)

Montevideo, 24 de marzo de 2023.-

Adriana Maria Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-28/03 v. 18/04

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

PAGAS POR
TRANSFERENCIA
y TE ENVIAMOS LA
FACTURA PARA RETIRAR
2 407 85 76

Haz tu parte

En momentos de enormes movilizaciones sociales y saltos tan grandes que estamos viviendo como humanidad, cada uno tiene un papel importante y algo que aportar. Pero es distinto para cada persona: algunos tienen la voz de quienes callan, otros la fuerza física de la resistencia, otros el don de la calma... hay quienes vienen con la sabiduría de la neutralidad en medio de la polarización y hay quienes vienen a derrumbar las estructuras... almas sensibles que sostienen una nueva vibración y cuerpos aguerridos que rompen muros.

Están los demolidores de lo antiguo, y los sembradores de lo nuevo... las parteras que acompañan el tránsito... los artistas que velan por lo estético y los que develan la fealdad... todos, juntos, en un salto inevitable... en un nacimiento que ya no da más espera.

Haz tu parte... la que tu alma te pide a gritos. Haz eso que hoy tu cuerpo te llama a hacer. Haz eso que anhelas desde lo más profundo... eso que tiene sentido para ti, no tiene que tener sentido para todos.

El mundo necesita de eso que tú sabes, de eso que tú tienes, de esa vibración que tú emanas, de ese talento que has entrenado por años, de esa sabiduría que aporta tu perspectiva. Céntrate en eso.

No te distraigas. Escúchate. Haz tu parte.

Escrito de Ana Maria Constain Rueda



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,
SANTIAGO ARMAS CORPAN,
(IUE: 2-76093/2022)

Montevideo, 1 de marzo de 2023.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARÍA INÉS SANCHEZ MONTAÑEZ,
(IUE: 2-15776/2023)

Montevideo, 22 de marzo de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
FRANCISCA MARIA TERESA REBOLEDO GARIN,
(IUE: 2-15313/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
HORTENCIA MARGARITA MACCIÓ LEPRAY ADALBERTO JOSÉ MOLERI ADANO,
(IUE: 2-4679/2023)

Montevideo, 21 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ROBERTO ANTELO BESSIO,
(IUE: 2-57111/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

María Rosina Favretti Sastre

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
NELSON SANTOS GUERRERO DIAZ,
(IUE: 2-9333/2023)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Leticia Alejandra Diez Gilardoni

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JORGE HUVER RODRIGUEZ

GONZALEZ,

(IUE: 2-3727/2023)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
ALEJANDRO FYNN HOWARD,
(IUE: 2-76265/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
IRMA HAYDEE VARELA PERDOMO,
(IUE: 2-12199/2023)

Montevideo, 10 de marzo de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
GLADYS CARDELL,
(IUE: 2-25700/2022)

Montevideo, 22 de marzo de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
NATASHA ELLEN FACHT HOHMANN,
(IUE: 2-63284/2022)

Montevideo, 13 de febrero de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
CESAR HUBERTO VARELA CURBELO y EUGENIA JOSEFINA FIGUEREDO MONRROY o MONROY,
(IUE: 2-14367/2023)

Montevideo, 22 de marzo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
GRISELDA CACERES STEVENSON,
(IUE: 2-69229/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
EMIDIO GERMAN VELAZQUEZ DUARTE,
(IUE: 2-12288/2023)

Montevideo, 13 de marzo de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
DEMETRIO ALBORNOZ CALIMARIS CALIMARIS,
(IUE: 2-74478/2022)

Montevideo, 17 de febrero de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
CARMELO RUBEN PIFANO CATELO,
(IUE: 2-67776/2022)

Montevideo, 1 de febrero de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
GRACIELA ROSA FERRANDO SATRE,
(IUE: 2-14349/2023)

Montevideo, 21 de marzo de 2023.-

Maria Leticia Orrico Rocca

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
ROSSANA MARIA CASTILLO ACOSTA,
(IUE: 2-12259/2023)

Montevideo, 17 de marzo de 2023.-

Carolina Silvia Hauret Martínez

Actuario

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ELIDA ISABEL NAVEIRAS DIAZ,
(IUE: 2-5393/2023)

Montevideo, 8 de marzo de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
DIEGO HERNAN CANDOLFI,
(IUE: 2-10557/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JUAN FRANCISCO ECHEVERRIA MUJICA,
(IUE: 2-13769/2023)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,



| | | |
|---|--|--|
| HUGO NICOLA RUGGIERO FERRA , Actuario Adjunto (IUE: 2-16608/2023) Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-24/03 v. 13/04 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, ELIDA RAMAYON RIEFEL , (IUE: 2-76554/2022) Montevideo, 6 de marzo de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | 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 17° Turno, MANUEL MARIA BUSTILLO CABRERA , (IUE: 2-5274/2023) Montevideo, 28 de febrero de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-24/03 v. 13/04 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, RICARDO MARTINEZ y SUSANA CRISTINA FERRARIO , (IUE: 2-8367/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-23/03 v. 12/04 | 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 Landaburu Actuario Adjunto 10p-22/03 v. 11/04 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MARIO BAYA JARAMILLO , (IUE: 2-70572/2022) Montevideo, 20 de enero de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-24/03 v. 13/04 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MIGUEL ANGEL CALIMARES ALVAREZ , (IUE: 2-62469/2022) Montevideo, 25 de noviembre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | 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 24° Turno, CARLOS ALVAREZ PEREZ, CARMEN ALVAREZ PEREZ y PEDRO COPPOLA CAMPOLO , (IUE: 2-13775/2023) Montevideo, 17 de marzo de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-24/03 v. 13/04 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARTHA RENEE JOSA PEREIRA , (IUE: 2-73322/2022) Montevideo, 23 de febrero de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | 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 2° Turno, GUSTAVO AUDEMAR ACOSTA VITIRITTI , (IUE: 2-4638/2023) Montevideo, 21 de marzo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, JUSTA LEONOR GONZALEZ NOGUEIRA , (IUE: 2-70008/2022) Montevideo, 14 de febrero de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, PASCUALDE 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 2° Turno, CLOTILDE MAROÑO RAMOS , (IUE: 2-56373/2022) Montevideo, 21 de marzo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | 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 22° Turno, MILKO FABIAN ESTEVES BALSAMO y MARIA ISABEL BALSAMO BRUNELLI , (IUE: 2-52026/2022) Montevideo, 20 de octubre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-22/03 v. 11/04 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JORGE TOMAS AÑON PROLETTI , (IUE: 2-8362/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-23/03 v. 12/04 | 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 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 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ANIBAL CÉSAR PEREIRA PEREIRA , (IUE: 2-7043/2023) Montevideo, 21 de marzo de 2023.- Ximena Lourdes González Bayarres | | 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 | Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-21/03 v. 10/04 | 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 17° Turno, IRRES 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 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 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 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 |
| 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 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 19° Turno, AIDA ANGELICA IRARI OLIVERA y PEDRO NEPOMUCENO LLORCA, (IUE: 2-14288/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-20/03 v. 31/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARÍA ESTER o ESTHER LUNA PEREZ, (IUE: 2-4711/2023) Montevideo, 8 de marzo de 2023.- | 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 19° Turno, ROSA ALCIRA CASADEI SILVA, (IUE: 2-61269/2022) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, NELBA GILDA RODRÍGUEZ MELGAR, (IUE: 2-74268/2022) Montevideo, 23 de febrero de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario | 10p-20/03 v. 31/03 | JOSÉ MARÍA GARCÍA OTERO, MARÍA NÉLIDA GARCÍA ROUCO y JULIO CÉSAR TEMCIUC DUMICI, (IUE: 227-356/2022) Montevideo, 2 de marzo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIAISABELSAVEDRA o SAAVEDRA, (IUE: 2-67467/2022) Montevideo, 6 de marzo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, CILINIA MORAIS MELO o MELO MORAIS, (IUE: 2-72818/2022) Montevideo, 24 de febrero de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto | 10p-17/03 v. 30/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, BLANCA FLOR DÍAZ, (IUE: 2-11927/2023) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, YOLANDA DELIA MOURGLIA BASSO, (IUE: 2-8317/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ANTONIO JOSE NICODEMO RUSSO, (IUE: 2-76645/2022) Montevideo, 14 de febrero de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto | 10p-17/03 v. 30/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, LIBER SUAREZ FERNANDEZ, (IUE: 2-70975/2022) Montevideo, 14 de Febrero de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, RAUL CICERON HERNANDEZ, (IUE: 2-57846/2022) Montevideo, 14 de noviembre de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ALEJANDRA BEATRIZ CEDRES MELLUSO, (IUE: 2-6645/2023) Montevideo, 1 de marzo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario | 10p-17/03 v. 30/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, SUSANA MARGOT MAZZOLINI GANECHINI, (IUE: 2-6131/2023) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, PEDRO ISEL YAÑEZ SOSA, (IUE: 2-9335/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, TOMAS GREGORIO DOMINGUEZ LAPAZ, (IUE: 2-58319/2022) Montevideo, 1 de marzo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario | 10p-16/03 v. 29/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, DANIEL ANTONIO MAINARDI CURZIO, (IUE: 2-76147/2022) Montevideo, 17 de febrero de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, NORMA GLADYS DULCINI BANTI, (IUE: 2-10153/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA GREGORIO DOMINGUEZ LAPAZ, (IUE: 2-58319/2022) Montevideo, 1 de marzo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario | 10p-16/03 v. 29/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARIO FRANCISCO CORUJO POSES, (IUE: 2-75227/2022) Montevideo, 3 de febrero de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, DELIA ELSA RIOS, (IUE: 2-65598/2021) Montevideo, 25 de noviembre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA KARSLIAN BOGHOSIAN, (IUE: 2-255/2023) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, ALVARO ALFREDO VALERIO MUT, (IUE: 2-6642/2023) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Mildred Virginia Ros Figueroa Actuario | 10p-16/03 v. 29/03 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ALBA BENTANCUR HOZ, (IUE: 2-9327/2023) Montevideo, 15 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto | 10p-20/03 v. 31/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ANA GLORIA BICKER LLEME, (IUE: 2-50822/2022) Montevideo, 23 de noviembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto | 10p-16/03 v. 29/03 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ESTELA NILZA SIERIG REBOLLO y ESTELA REBOLLO dos SANTOS, (IUE: 2-75507/2022) | |



Montevideo, 9 de febrero de 2023.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
OMAR ARAMBURU o ARAMBURU GOMEZ,
(IUE: 2-57101/2022)

Montevideo, 23 de febrero de 2023.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
CARLO ROMAN RIVIEZZO GUTIERREZ o CARLOS ROMAN RIVIEZZO GUTIERREZ,
(IUE: 2-52392/2022)

Montevideo, 13 de marzo de 2023.-
Lourdes Eliana Blanco Landaburu
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
GERARDO SILVA PEDREIRA,
(IUE: 2-7541/2023)

Montevideo, 8 de marzo de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARÍA DEL CARMEN VIERA RODRIGUEZ,
(IUE: 2-56349/2022)

Montevideo, 31 de octubre de 2022.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
CÉSAR NERY ALVAREZ FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-4780/2023)

Montevideo, 3 de marzo de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ELIDA NEVERS GIMENEZ,
(IUE: 2-71308/2022)

Montevideo, 13 de febrero de 2023.-
Patricia Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
YOËL O JOËL PETIT DE LA VILLEÓN PARIETTI,
(IUE: 2-76573/2022)

Montevideo, 1 de marzo de 2023.-

Patricia Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
CARLOS CARRERAS y NIBIA ALCIRA LARA,
(IUE: 2-68140/2022)

Montevideo, 9 de diciembre de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
MANUELA SENRA LAGO,
(IUE: 2-71760/2022)

Montevideo, 24 de enero de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
MARIA DEL CARMEN BONILLA INMEDIATO,
(IUE: 2-69703/2022)

Montevideo, 15 de diciembre de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
ALBERTO PLAZA,
(IUE: 2-66419/2022)

Montevideo, 1 de febrero de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
BLANCA DAGUERRE POLINARI,
(IUE: 2-5253/2023)

Montevideo, 13 de marzo de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ALBERTO CANETTI BUENAVIDA,
(IUE: 2-8646/2023)

Montevideo, 6 de marzo de 2023.-
Maria Leticia Orrico Rocca
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
AMELIA ALICIA UGOLINI BOO,
(IUE: 2-66450/2022)

Montevideo, 17 de febrero de 2023.-
Mildred Virginia Ros Figueroa
Actuario

10p-15/03 v. 28/03

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
FRANCISCO o FRANCESCO BIAGIO DI GIORNO SILVESTRI,
(IUE: 2-75187/2022)

Pando, 17 de marzo de 2023.-
Lorena Falabella Valetti
Actuario Adjunto

10p-27/03 v. 14/04

EDICTO

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

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

10p-15/03 v. 28/03

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno,
ANA MATILDE ALTEZOR ZABALLA,
(IUE: 2-12766/2023)

Ciudad de la Costa, 16 de marzo de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-23/03 v. 12/04

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.-
Maria Emilia Mareco Reggio
Colab. Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP

ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES

2408 7623



CONVOCATORIAS

CRIBA URUGUAY S.A. - CONVOCATORIA

Convocase a los accionistas de CRIBA URUGUAY S.A. a la Asamblea General Ordinaria de Accionistas a celebrarse el día 14 de abril de 2023, a la hora 15:00, en la sede de la Sociedad, a efectos de considerar el siguiente **orden del día**:

1. Designación del Presidente y Secretario de la Asamblea.
2. Consideración de la memoria preparada por el Directorio correspondiente al ejercicio cerrado al 30/06/2022.
3. Consideración del balance correspondiente al ejercicio cerrado al 30/06/2022.
4. Consideración de la gestión del Directorio.
5. Determinación del destino de las utilidades del ejercicio. Consideración de la distribución de dividendos.
6. Determinación de los honorarios de los Directores por el ejercicio económico finalizado el 30 de junio de 2022.
7. Fijación del número de Directores Titulares y Suplentes. Elección de los Directores Titulares y Suplentes.
8. Designación de un accionista para firmar el Acta de Asamblea.

3p-27/03 v. 29/03

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/ SUCESTORES DE CARRISO PALACIO, ADRIANA y SUCESTORES 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/ SUCESTORES**

CAMPORA AGUIRRE, HEBER y SUCESTORES 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

**El Redactor
SU PUBLICACION
manda el edicto por:
elredactor@vera.com.uy
PAGAS POR
TRANSFERENCIA
y TE ENVIAMOS LA
FACTURA PARA RETIRAR**

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 16º Turno, **IRINA DUQUESNE y WELLINGTON BATTRO,** (IUE: 2-6599/2023)

Montevideo, 21 de marzo de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-24/03 v. 13/04

EDICTO

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

Montevideo, 17 de marzo de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

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

"Todas las Publicaciones que Uds. necesite las puede hacer con nosotros, llámenos, consulte su presupuesto y podrá comparar precio y atención"

Guayabos 1718 - telefono
2407 8576

e-mail: elredactor@vera.com.uy

SALÓN CALYFA



Cuando la amabilidad resulta dañina

Existen todo tipo de personas: unas que con su ayuda nos aligeran nuestro andar y otras, que son como piedras en el camino... que no nos lo ponen nada fácil. Cada uno de nosotros va escogiendo quienes están a nuestro lado y a qué personas poner límites para evitar tropiezos.

Ahora bien, alguna vez te has preguntado: ¿por qué hay personas que siempre están dispuestas a ayudar? y ¿qué las motiva, incluso cuando no les estás pidiendo apoyo? Se trata de personas que llevan la amabilidad por bandera y siempre están dispuestas a echar una mano.

Podríamos creer que la amabilidad es siempre buena, pues ayuda a mantener nuestro bienestar... pero no lo es cuando se sobrepasan los límites y se actúa en todos los momentos de forma amable. Se trata de amabilidad tóxica... una forma increíble en la que nos olvidamos de nosotros, por estar al tanto de los demás.

“A veces somos tan bondadosos que nos olvidamos de nosotros mismos y dejamos que los demás pasen por encima nuestro. Creemos que hay que ser siempre buenos y comenzamos a invisibilizarnos”.

Amabilidad excesiva: cuando me desdibujo
A veces damos tanto por los demás, que dejamos de pensar en nosotros mismos. Piensa en la típica situación en la que una madre hace todo por el bienestar de sus hijos y se preocupa tanto por ellos, que se olvida de sus propias necesidades. No quiere decir que hacer algo por el otro esté mal, pero centramos en ello solamente, sí. Entonces, contamos con situaciones en las que queremos complacer a los demás, bien sea porque nos pidan ayuda o porque sin pedirla, creamos que nos necesitan y nos ofrecemos a hacerles sentir bien por todos los medios.

Aunque no lo creas, ese exceso de amabilidad puede llegar a incomodar, pues a veces no dejamos que la otra persona realice lo que desea porque nos adelantamos a ella. De esa forma, nos enfocamos solamente en lo que creemos que la otra persona necesita y nos olvidamos de lo que nosotros necesitamos.

De este modo, nos desdibujamos, nos comenzamos a volver invisibles gracias a nuestras propias acciones. Al estar siempre al tanto del otro, nos ponemos en último lugar: es una forma de pasarnos por alto, de restarnos importancia.

Cuando no soy capaz de decir “no”, por mi amabilidad excesiva

También puede suceder, que le demos a la amabilidad un valor muy alto. Entonces, como creemos que debemos ser amables, no marcamos límites y siempre decimos que sí a todo... estamos dispuestos a hacer lo que nos pidan, con tal de ser buenas personas.

¿Qué tiene de malo? Si son cosas que no te incomodan, ¡por supuesto que no tiene nada de malo!, pero imagina que por ser amable tienes que estar en una situación incómoda... ¿estarías dispuesto a sentir un malestar solo por ser amable?

Muchas veces caemos en esta trampa: creemos que para ser buenas personas tenemos que aceptar lo que nos pidan, pues así complacemos a los demás y quedamos bien con ellos. Pero ¿y nosotros? Ningún extremo es adecuado: se puede ser amable poniendo límites para no pasar por encima de nosotros mismos, ni dejar que otros lo hagan.

Desventajas de la amabilidad excesiva

La amabilidad tóxica trae una serie de obstáculos para nosotros y para nuestro entorno. Échales un vistazo a las siguientes desventajas, para que no te olvides de ti por ser demasiado amable.

- Inseguridad.
- Baja autoestima.
- Menor autoconocimiento.
- Relaciones menos auténticas
- Retroalimentación del sentimiento de culpabilidad.
- Incrementa la dependencia de las relaciones.
- Mayor ansiedad.
- Puede aumentar la necesidad de aprobación de los demás en todo momento.

Estas son sólo algunas de las desventajas de la amabilidad tóxica. Es como un círculo vicioso, en el que nos olvidamos de nosotros. Va disminuyendo nuestra valía y creamos relaciones que nos pueden causar sufrimiento, porque siempre estamos a la espera de lo que necesite el otro.

Entonces, cuando no está el otro, no sabemos qué hacer porque siempre actuamos para él. Al igual que si se enfada, como no estamos acostumbrados a pensar en nosotros cuando el otro no está disponible, nos comienza a costar disfrutar de nuestra propia compañía. **“Me alejo más de mí, en cuanto te pongo como prioridad en todo momento”.**

Estrategias para dejar de ser amable en exceso
Ahora bien, aunque la amabilidad excesiva puede llegar a convertirse en parte de nosotros, existen formas de comenzar a ser

amables de una forma más sana. Así, nos damos el valor que merecemos y contamos con relaciones más auténticas y fluidas.

• **Pon límites.** Hazle saber a las personas hasta dónde pueden llegar contigo. Es decir, decirles las cosas que te molestan, lo que no harías, lo que te incomoda, etc. Así, las personas sabrán qué cosas pueden pedirte y cuáles no.

• **Dile adiós a la culpabilidad.** A veces hay que decir "no". Deja de sentirte culpable por no hacer un favor o no estar siempre para las demás personas. No tienes que hacerlo y eso no significa que dejes de ser amable: quiere decir que también te consideras importante.

• **Haz una lista con tus prioridades.** Puedes seguir estando para los demás, pero sin dejarte a un lado. Organízate y decide cuáles son las cosas primordiales en tu vida. Así, sabrás con qué tiempo cuentas para los demás y en qué momentos puedes estar para ellos.

• **Autoconócete.** Así sabrás qué es lo que quieres, entonces será más fácil poner prioridades y límites a los demás. Y entenderás con mayor profundidad tus sentimientos y pensamientos, y podrás comprender por qué te cuesta ponerte atención.

Como puedes ver, se trata de preocuparte por ti: no será tan complicado pues si ya sabes tratar muy bien a los otros, seguro que puedes hacerlo contigo. Entonces, no olvides que la amabilidad es importante, pero en su justa medida.

El costo de ser excesivamente amables con los demás, es dejarnos a un lado. Ahora bien, para dar la cuota justa de amabilidad, debes confiar en ti y valorarte; solo si te aprecias y sabes lo importante que eres, entenderás que nadie está por encima tuyo.

Además, ten en cuenta que aunque tus intenciones sean las más bondadosas, hay quienes pueden aprovecharse de tu amabilidad excesiva, pues saben que obtendrán lo que desean, porque siempre dices que sí. Céntrate en ti, prioriza y pon límites. En ti está tu poder.

LaMenteesMaravillosa

Publicado con autorización

**SALÓN
CALYFA
ENCUADERNACION
PROTOCOLOS C/
INDICES**