



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3361 - Montevideo, 30 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

CAÑADA MARINO SRL

Contrato: 21/11/2022
Inscripción: 22794/2022
Socios: Juan Carlos Marino, Nora Beatriz Giecco, Florencia Marino, Juan Andrés Marino (Administrador) 150 cuotas c/u.
Objeto: Propietaria, Arrendadora, Arrendataria de inmuebles; Explotación rural, agrícola, ganadera, forestal; industrializar y comercializar materias primas, mercaderías y productos; Arrendamiento de bienes, obra y servicios; Transporte nacional, internacional; Compraventa, construcción, administración y operaciones con bienes; Servicios profesionales; Importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones, mandatos y consignaciones; Explotación de bienes incorporeales; actos jurídicos, contratos, cuenta propia/ ajena.
Montevideo 30 años
Capital: \$ 600.000

1p-v. 30/03

ROBJORLTA

Modificación: 1/06/2017
Inscripción: 10050, 10/07/2017
Administración y representación: será ejercida por Adrian Alberto Llordella Domínguez.

1p-v. 30/03

CONVOCATORIAS



La Comisión Directiva del Club Fuerza Aérea, según Convocatoria N° 110 invita a sus Socios, a la Asamblea General y Acto Eleccionario a realizarse en el «Salón Cielo» el día miércoles 26 de Abril de 2023 a las 19:00 horas.

Se tratará el siguiente **Orden del Día**:
1°- Lectura del Acta N° 105.
2°- Memoria y Balance Anual.
3°- Modificación del porcentaje de descuento en la cuota mensual a los Socios Vitalicios.
4°- Acto Eleccionario - Periodo 2023 - 2025.
COMISIÓN DIRECTIVA

1p-v. 30/03

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 3° Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ SUCESTORES ROLFO LEGUISAMO, MARIA DEL ROSARIO. -DEMANDA DE RESCISIÓN DE CONTRATO-**» IUE 2-57980/2021, por resolución N° 2766/2022 de fecha 28/09/2022, se cita, llama y emplaza a Sucesores de la Sra. María del Rosario Rolfo Leguisamo 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, 21 de marzo de 2023.-
Pablo Gerardo Caraballo Lemas
Actuario

10p-30/03 v. 20/04

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,
DARLIN CESAR LARRONDA LENCINA,
(IUE: 2-62558/2022)
Montevideo, 20 de marzo de 2023.-
Dorita Alicia Guigou Salvo
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ANTONIO FIERRO PASTORIN,
(IUE: 2-17845/2023)
Montevideo, 29 de marzo de 2023.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARIA DEL HUERTO GARCIA LOPEZ,
(IUE: 2-12756/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
NESTOR ALCIDES UMPIERREZ GELSO o GELSIO,
(IUE: 2-6086/2023)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARÍA DOLORES GARCÍA LÓPEZ,
(IUE: 2-61408/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ALBERTO JUAN JACK ESPINOLA,
(IUE: 2-72503/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
JORGE ALBERTO LANDAU,
(IUE: 2-4236/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Carolina Silvia Hauret Martínez

Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MARIELA NELLY AMY VÁZQUEZ,
(IUE: 2-7667/2023)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Carolina Silvia Hauret Martínez

Actuario

10p-30/03 v. 20/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
FELIX ENRIQUE GARDIOL
ARMAND UGON,
(IUE: 2-70466/2022)
Montevideo, 14 de febrero de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4°
Turno, **ANGELMARIO CAMEJO VALLE**,
(IUE: 2-16715/2023)
Ciudad de la Costa, 27 de marzo de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

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 5° Turno,
MARÍA ISaura CRESPO GARCIA,
(IUE: 2-75506/2022)
Montevideo, 7 de marzo de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JOSÉ VILLAR VILANOVA y MARÍA CLARISA QUINTELA MARTÍNEZ,
(IUE: 2-66566/2022)
Montevideo, 24 de marzo de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
BELKIS TERESA SEQUEIRA FONSECA,
(IUE: 2-12125/2023)
Montevideo, 22 de marzo de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
EVA PIREZ ACOSTA,
(IUE: 2-12985/2023)
Montevideo, 16 de marzo de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-29/03 v. 19/04

Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-28/03 v. 18/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ALBERTO JOSE VAZQUEZ FERRARI,
(IUE: 2-8639/2023)
Montevideo, 22 de marzo de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JUAN CARLOS MARTINEZ GARCIA,
(IUE: 2-15763/2023)
Montevideo, 24 de marzo de 2023.-
Maria Leticia Orrico Rocca
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
NERELIA MARILU CURBELO POMBO,
(IUE: 2-71135/2022)
Montevideo, 16 de marzo de 2023.-
Carolina Silvia Hauret Martínez
Actuario

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
WALTER DANIEL MORENO RUSSI,
(IUE: 2-16775/2023)
Montevideo, 20 de marzo de 2023.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

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 NELSI,
(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.-

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

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	Montevideo, 13 de febrero de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	Actuario
10p-27/03 v. 14/04	10p-27/03 v. 14/04	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	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	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	10p-27/03 v. 14/04	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	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	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	10p-27/03 v. 14/04	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	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	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	10p-27/03 v. 14/04	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	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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, HUGO NICOLA RUGGIERO FERRA, (IUE: 2-16608/2023) Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
10p-27/03 v. 14/04	10p-27/03 v. 14/04	10p-24/03 v. 13/04
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	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	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-27/03 v. 14/04	10p-27/03 v. 14/04	10p-24/03 v. 13/04
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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, GRACIELA ROSA FERRANDO SATRE, (IUE: 2-14349/2023) Montevideo, 21 de marzo de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto	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-27/03 v. 14/04	10p-27/03 v. 14/04	10p-24/03 v. 13/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, NATASHA ELLEN FACHT HOHMANN, (IUE: 2-63284/2022)	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	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 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	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
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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MILKO FEBIAN ESTEVES BALSAMO y MARIA ISABEL BALSAMO BRUNELLI, (IUE: 2-52026/2022) Montevideo, 20 de octubre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
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	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
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 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	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
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 4° Turno, MARIA CRISTINA GIL MARTINEZ, (IUE: 2-10610/2023) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto	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
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 6° Turno, ANTONIO VIQUEIRA VAZQUEZ, (IUE: 2-48358/2022) Montevideo, 17 de octubre de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto	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
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 20° Turno, JULIO CESAR BRUSCIANI GOMEZ, (IUE: 2-74288/2022) Montevideo, 17 de febrero de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	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
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 2° Turno, LILLY LACAMBRA YAÑEZ, (IUE: 2-7065/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto



Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, Montevideo, 27 de setiembre de 2022.- 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.- Maria 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	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 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 22° Turno, MARIA ISABEL SAVEDRA 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 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 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 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 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 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 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 4° Turno,
NELBA GILDA RODRÍGUEZ MELGAR,
(IUE: 2-74268/2022)

Montevideo, 23 de febrero de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-17/03 v. 30/03

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 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

El Redactor
PUBLICACIONES

P A N D O

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

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

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 9° 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 17° 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 TRESCIENTOS 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

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP
**ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES**
2408 7623



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

DISOLUCIONES Y LIQUIDACIONES DE SOCIEDADES CONYUGALES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Por disposición de los Señores Jueces Letrados de Familia, se hace saber que se ha decretado la Disolución y Liquidación de las Sociedades Legales de Bienes existentes entre los cónyuges que se indican a continuación; y se cita y emplaza a todos los interesados para que comparezcan a deducir en forma sus derechos, dentro del término de 60 (sesenta) días, bajo apercibimiento de lo que corresponda por Derecho.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
**MARIA NOELIA CAFARO BOF y
FEDERICO CARBALLAL ZEBALLOS,**
(IUE: 2-12184/2023)

Montevideo, 24 de marzo de 2023.-

Alexandra Veiga Torres

Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° 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 5° 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 2° 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

Sosteniendo vínculos amorosos

Los malos vínculos están siempre cargados de "él/ella debería..."; muchas veces estamos convencidos que alguien debería ser más cariñoso o que debería hacer x o y, etc... y así comienza el problema en cualquier relación, no importa si se trata del jefe, un hijo o la pareja.

¿Sabes cuántas personas se precisan para desarrollar un vínculo sano y agradable? La mayoría de las personas responden "dos"... hoy te quiero ofrecer una perspectiva diferente. Se precisa solo una persona: tú. Y es que "llevarte bien" con un ser querido, depende de lo que elijas pensar de él. No depende en absoluto de lo que hace, dice o piensa.

¿Cómo así?

Te doy un ejemplo: piensa en alguien con quien no te lleves bien. Tu opinión de esa persona no tiene nada que ver con la opinión de su mejor amigo, ¿verdad? Y esa es la diferencia... el amigo elige ver sus luces y aceptar sus sombras.

Cuando experimentamos un mal vínculo con alguien, es bueno tomar contacto con nuestros "debería" hacia esa persona; algo así como nuestro "manual de buen comportamiento para el otro". El problema del manual, es que el otro ni se da por enterado. En otras palabras: el problema no es del otro, sino de nuestras expectativas acerca de cómo tiene que ser o lo que tiene que hacer.

Desde esta perspectiva, solo precisamos dos cosas para creamos un buen vínculo con otra persona:

- soltar el manual de instrucciones y aceptarlo tal cual es
- elegir pensamientos amorosos o al menos, compasivos hacia el otro.

Acerca del manual de instrucciones: recuerda que es imposible controlar lo que deciden pensar, sentir y hacer los demás (todos lo hemos intentado, ¿verdad?). Lo que otros adultos piensan, sienten y hacen, es exclusiva responsabilidad de ellos... ni lo puedes controlar, ni lo puedes cambiar a menos que ellos decidan hacerlo.

Acerca de cultivar pensamientos amorosos: seguro te estarás preguntando qué pasa cuando el otro te agrede. Es verdad que no puedes controlar las acciones de los demás... pero sí, las propias.

Puedes elegir no tomar una palabra agresiva como algo personal, porque la realidad es que nunca lo es. Las acciones de los demás tienen que ver exclusivamente con su mundo interno y nunca contigo. Y en estos casos, una buena alternativa es practicar la compasión, porque quien agrede no está en paz interior... probablemente de se sienta atacado, quizás inseguro... de cualquier manera, sus acciones

tienen todo que ver con ellos y nada contigo. Y esto no quiere decir que no sea necesario poner límites cuando se invade tu espacio personal. Aún así, puedes elegir ponerlos desde la compasión e ir soltando la expectativa de que el otro sea diferente.

Aporte de Psic. Violeta Guber

El arte de poner límites

En mi nota anterior hablamos sobre cómo crear vínculos sanos y armoniosos. Y dos de los puntos clave que exploramos fueron la importancia de elegir pensamientos compasivos y/o amorosos hacia el otro y aceptarlo tal cual es sin intentar cambiarlo (no sé si has probado pero hasta ahora yo nunca pude cambiar a nadie).

Es importante recordar que todo lo que piensan, sienten y hacen las personas tiene que ver con su mundo interno y nunca es personal hacia nosotros. Sin embargo, aceptar incondicionalmente al otro no significa necesariamente aprobar sus acciones. Comprender no es igual a estar de acuerdo.

Aquí entra en juego el tema de los límites. Establecer nuestros límites es imprescindible para crear vínculos sanos.

Muchas veces confundimos "poner un límite" con expresar cómo el otro "debe" comportarse. Y antes de seguir adelante, quiero hacer una salvedad: en esta nota no me estoy refiriendo a situaciones con hijos pequeños o adolescentes donde nuestro rol cómo madres es educar en un comportamiento alineado con nuestros valores al tiempo que establecemos las fronteras de lo permitido.

Pero no es nuestro cometido enseñarle a otro adulto cómo comportarse. En este caso, el autocuidado pasa por definir con nosotras mismas qué haremos cuando se invade nuestro espacio personal.

Te doy otro ejemplo por el que muchas veces me consultan: los límites con la pareja. Hace poco, una persona me consultó porque su esposo manejaba a una velocidad mayor de la que ella creía prudente.

Como te decía al principio: no podemos controlar la conducta de los demás. Mi consultante intentaba (inútilmente) "razonar" con él. Pero el esposo no se decidía a dejar de apretar el acelerador. Lo que trabajamos era que sí dependía de ella cómo comportarse ante esta situación. Y ella decidió no subirse al auto con él al volante. Y decidió que ella llevaría a los niños a la escuela.

Para poner límites, la clave es el desapego de la opinión del otro. Si te fijas, el origen de nuestra incapacidad de poner límites es la propia inseguridad, el miedo al juicio del otro. Atravesar ese miedo te ayudará a evitar el peor malestar: el juicio severo contra ti.

Aporte de Psic. Violeta Guber



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**