



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3397 - Montevideo, 31 de Mayo 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

SOSA GANDOLFO S.R.L.
Ahora SOSA GARCIA S.R.L.
CESION DE CUOTAS

CONTRATO: 29.03.2023

INSCRIPCION: 5505/2023

CESION: Bruno GANDOLFO cedió 49 cuotas a Diego Ramiro SOSA GARCIA y 1 cuota a Gustavo Daniel SOSA GARCIA.
MODIFICACION DE NOMBRE: SOSA GARCIA S.R.L.

1p-v. 31/05

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **JUAN PEDRO MARIANI MARERO o JUAN PEDRO MARIANI MADERO,** (IUE: 2-34313/2023)

Montevideo, 30 de mayo de 2023.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-31/05 v. 13/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **AMELIA PAN COTELO,** (IUE: 2-29906/2023)

Montevideo, 10 de mayo de 2023.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-31/05 v. 13/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **ALBERTO JUAN SANGUINETTI SUÁREZ o ALBERTO JUAN MANUEL SANGUINETTI SUÁREZ,** (IUE: 2-43946/2022)

Montevideo, 8 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-31/05 v. 13/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **JOSE MARIA CAMBON SANCHEZ,** (IUE: 2-29236/2023)

Montevideo, 23 de mayo de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-31/05 v. 13/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **ZELBA ILDEFONSA SALORD RODRIGUEZ,** (IUE: 2-37740/2023)

Montevideo, 24 de mayo de 2023.-

Carolina Silvia Haurer Martínez

Actuario

10p-31/05 v. 13/06

La alegría de vivir en tu objetivo

¿Sabes qué nos facilita a las personas alcanzar nuestros objetivos? Disfrutarlos tal cual ya los hubiésemos logrado. Es como vivir en el resultado.

Si quieres dejar de fumar, lo único que precisas es vivir hoy como ex tabaquista... si quieres dejar atrás el sobrepeso, basta con disfrutar de comer sano. No lo soportes, no te atormentes... ¿sabías que sufrir el proceso es una elección?

En este artículo, te cuento más sobre el poder de vivir en tu objetivo.

La mayoría de nosotros, pasamos mal durante los procesos de cambio. Quizá queremos un trabajo mejor o mayor conexión con nuestros hijos... o quizá, queremos dejar atrás un hábito perjudicial.

De acuerdo: cambiar es incómodo... a veces, bastante incómodo. ¿Es natural, verdad? Nada más cómodo que quedarte donde estás. Pero incómodo no significa malo, a menos que le

otorgues poder... a menos que sobrepienses el esfuerzo: sobrepensar es lo que muchas veces desalienta.

Observa la energía que creas cuando te centras en el esfuerzo, cuando te quejas porque "es muy difícil"... ¿cuál es la emoción?

Las emociones nos impulsan, nos llevan a la acción (o a la inacción). Fíjate qué difícil es lograr algo cuando te centras en la dificultad... es como caminar con una bolsa de piedras en la espalda ¿verdad?

Y ahora, prueba visualizarte con tu objetivo logrado. ¿Cuál es la emoción? Ese es tu Yo Futuro, indicándote el camino. Este es el poder de la anticipación. Cuando te alegras por tu objetivo, te llenas de entusiasmo, vibras más alto.

La anticipación se siente tan linda como el resultado... lo has experimentado muchas veces, en innumerables situaciones: los preparativos de un viaje o de una fiesta... o del ajuar de tu bebé...

En suma, esta es mi clave para impulsarte a lo que desees: vive hoy tu objetivo. No solo con el pensamiento, sino también con la emoción. Usa todos tus sentidos.

¿Cómo se siente en tu piel, cómo se ve, cómo se oye? En suma, anticipalo y te llenarás de la energía que necesitas para descubrir el camino, tomar las acciones adecuadas y finalmente, hacerlo realidad

Aporte de Lic. Violeta Guber

Psicóloga y Coach Emocional

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA



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,
MARCO ALBERTO PÉREZ,
(IUE: 2-23338/2023)

Montevideo, 15 de mayo de 2023.-

Dorita Alicia Guigou Salvo

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ADINA LUCIA EIRALE SOLARI y
BEATRIZ DE LOURDES ZARZAR
EIRALE,

(IUE: 2-50581/2022)

Montevideo, 1 de febrero de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
DULCIA LEONIDES FREIRE
LACUESTA,

(IUE: 2-29725/2023)

Montevideo, 10 de mayo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
FRANCISCO BERNARDINO GARRIDO
QUINTILLÁN,

(IUE: 2-52258/2022)

Montevideo, 2 de febrero de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
HENIA KALEMBERG GLUCKSMAN
y RAÚL GROSSMAN CREMER,
(IUE: 2-66757/2022)

Montevideo, 23 de marzo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
RICARDO SALVAGNO CARBAJAL,
(IUE: 2-69157/2022)

Montevideo, 19 de diciembre de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

(IUE: 2-23014/2023)

Montevideo, 3 de mayo de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARIA ISABEL ESCANDA BIDEGAIN,
(IUE: 2-19189/2023)

Montevideo, 24 de abril de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-29/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
LUIS ALBERTO MALDONADO
MAZZEO,

(IUE: 2-23396/2023)

Montevideo, 10 de mayo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-29/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARIANA CATALINA OHLBAUM
FENYO,

(IUE: 2-21005/2023)

Montevideo, 18 de mayo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-29/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
OSCAR ULISES GUTIÉRREZ PÉREZ,
(IUE: 2-29032/2023)

Montevideo, 12 de mayo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-29/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
PETRONA LUCÍA ÁLVAREZ PIRRI,
(IUE: 2-19129/2023)

Montevideo, 19 de mayo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-29/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
NELY o NELLY ROSA FERREIRA
ARANDA,

(IUE: 2-46349/2022)

Montevideo, 12 de setiembre de 2022.-

Priscilla Florencia Grillo Alvarez

Colab. Actuario Adjunto

10p-29/05 v. 09/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
BLANCA AZUCENA CASTRO,
(IUE: 2-38816/2023)

Montevideo, 24 de mayo de 2023.-

Carolina Silvia Haurer Martínez

Actuario

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
GABRIEL GARCÍA,

(IUE: 2-32825/2023)

Montevideo, 19 de mayo de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
DANIEL GUILLERMO HILL POSSE,
(IUE: 2-26996/2023)

Montevideo, 8 de mayo de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ANTONIO NOGUEIRA PORTEIRO,
(IUE: 2-18057/2023)

Montevideo, 28 de marzo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ADRIANO JOSE LOURENÇO
FERNANDES,

(IUE: 2-30946/2023)

Montevideo, 26 de mayo de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
RAQUEL ODRIOZOLA VIGIL y
NELSON JOSE NUÑEZ PRIETO,

(IUE: 2-37919/2023)

Montevideo, 18 de mayo de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
ANA LEONOR LLOBET DUARTE,
(IUE: 2-4857/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MARIA DEL CARMEN RODRIGUEZ
PEREIRA,

(IUE: 2-62829/2022)

Montevideo, 29 de noviembre de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ANIBAL IBSEN PETRONIFERNANDEZ
e IBSEN VENTURA FERNANDEZ
LATORRE,



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, WALTER MARIO RODRIGUEZ PILATTI, (IUE: 2-23730/2023) Montevideo, 4 de mayo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto	10p-29/05 v. 09/06	JUAN ANTONIO GARCIA DOSON, Actuario Adjunto (IUE: 2-37231/2023) Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARTÍN HÉCTOR PEÑA REVELLA, (IUE: 2-31241/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JORGE HENRY DÍAZ VIDEJIN, (IUE: 2-76015/2022) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-26/05 v. 08/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, RICHART ROBERT RUIZ FAGUNDEZ, (IUE: 2-23527/2023) Montevideo, 2 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, FRANKLIN WILSON FERNANDEZ COORE, (IUE: 2-46257/2022) Montevideo, 21 de octubre de 2022.- Cecilia Villamil Bonito Actuario Adjunto	10p-25/05 v. 07/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ROSITA MABEL CASTRO FERNANDEZ, (IUE: 2-22266/2023) Montevideo, 2 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ZIRA GUICHON PALOMBO, (IUE: 2-54574/2022) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-25/05 v. 07/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, ELIDA MERCEDES CABRERA PEDRIN, (IUE: 2-27092/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, WALTER CORBO DIANA, (IUE: 2-39296/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-25/05 v. 07/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARÍA CRISTINA LUJÁN CLAVIJO, (IUE: 2-33308/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, VICTOR HUGO DENIS LEPIANE o LEPIANI, (IUE: 2-23147/2023) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-25/05 v. 07/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ETCHEVERRY o SARA MIRTHA SOSA ECHEVERRY o SARA MIRTA SOSA DE YAÑEZ y EMILIO YAÑEZ SOSA, (IUE: 2-29799/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, NELLY MABEL CARDEO BIANCHIMANO, (IUE: 2-34802/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-25/05 v. 07/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, Dorita Alicia Guigou Salvo	10p-26/05 v. 08/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARTA EMISA HERNANDEZ BRITOS, (IUE: 2-59731/2022) Montevideo, 20 de marzo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, VICTOR ROBERTO MACHINALPUIN, (IUE: 2-76434/2022) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ISABEL ALICIA PINGARO LAENS, (IUE: 2-26321/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, LORENZO EDIO LUNA UMPIERREZ y BLANCA NELIDA RAVECHI MONTERO, (IUE: 2-27522/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, LAURA ISABEL SANTOS ESCOBAR, (IUE: 2-31794/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ORESTES WALTER MARTÍNEZ ETCHART, (IUE: 2-37207/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, JOSE ARIEL REPETTO CURBELO y ANGELA BALZAROTTI PIROTTO, (IUE: 2-6204/2023) Montevideo, 27 de marzo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, JOSE LUIS CASTIGLIONIMARTINEZ, (IUE: 2-25260/2023) Montevideo, 9 de mayo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06



Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, TERESITA NORMA RODRÍGUEZ PATRÓN, (IUE: 2-30336/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	Actuario 10p-23/05 v. 05/06	CLERIA ALCIRA FRANCO BOTTA, (IUE: 2-57882/2022) Montevideo, 16 de febrero de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-19/05 v. 02/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, JOSÉ PEDRO LETTIERE SALOMONE, (IUE: 2-26887/2023) Montevideo, 4 de mayo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-24/05 v. 06/06 Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, OSCAR TEJERA PEREZ, (IUE: 2-32837/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-19/05 v. 02/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, EIDAMIS ZULMA SILVA BASERGA, (IUE: 2-29201/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-23/05 v. 05/06 Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, CARLOS ALBERTO GARRIDO AMEIGENDA, (IUE: 2-20968/2023) Montevideo, 15 de mayo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto	10p-18/05 v. 01/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, JORGE PEDRO LINARES MESQUITA, (IUE: 2-32867/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-23/05 v. 05/06 Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, JOSÉ PEDRO HERNANDEZ IRIONDO, (IUE: 2-33034/2023) Montevideo, 15 de mayo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto	10p-18/05 v. 01/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, CECILIO NICANOR DUARTE MOREIRA, (IUE: 2-26740/2023) Montevideo, 5 de mayo de 2023.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-23/05 v. 05/06 Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MIGUEL FRANCISCO MANUEL LUENGO PEDRINI o MIGUEL FRANCISCO LUENGO PEDRINI, (IUE: 2-31009/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-18/05 v. 01/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, LUIS FERNANDO BELTRAN BENEDIT, (IUE: 2-30302/2023) Montevideo, 28 de abril de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-23/05 v. 05/06 Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, FLOR DEL CARMEN PAEZ CASTELLA, (IUE: 2-20375/2023) Montevideo, 5 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-18/05 v. 01/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIA ISABEL HERMAN, (IUE: 2-30560/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-23/05 v. 05/06 Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ELENA QUIAN MAREQUE, (IUE: 2-34995/2023) Montevideo, 12 de mayo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-18/05 v. 01/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, RAÚL REY ROZIELLO, (IUE: 2-30982/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher	10p-23/05 v. 05/06 Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, OMAR SERGIO FONTANA ALIAGA, (IUE: 2-25256/2023) Montevideo, 27 de abril de 2023., Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-18/05 v. 01/06
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,	10p-18/05 v. 01/06



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JUAN OSCAR o JUAN OSCAR NELSON LORENZO VILLARES, (IUE: 2-24863/2023) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-18/05 v. 01/06	Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MIREILLE HRARIO MIRELLE HRARI, (IUE: 2-73917/2022) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, ARNALDO PEDRO AISCAR PIJUAN, (IUE: 2-18836/2022) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, ROSA CALATZIAN BERBERIAN, (IUE: 2-32868/2023) Montevideo, 15 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MARIO SILBERSTEIN, (IUE: 2-18654/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, JUAN PABLO ITUÑO RODRIGUEZ, (IUE: 2-16568/2023) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ANA MARÍA SELLANES AROCHA, (IUE: 2-36310/2023) Montevideo, 12 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RUBEN EUGENIO GONZALEZ MONTERO, (IUE: 2-11718/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, OSCAR OMAR BEZON PIRIZ, (IUE: 2-27539/2023) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, RUBEN ALEXIS FREVENZA TRECHI y MAGDALENA FREVENZA MAESTRONE, (IUE: 2-26453/2023) Montevideo, 3 de mayo de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, CESAR LLADÓ SALABERRY, (IUE: 2-27936/2023) Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ELSA LUCIA CLAVIJO MARTINEZ, (IUE: 2-76919/2022) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, EVA LORENZO MOREIRA y CARLOS GONZALEZ PEREIRA, (IUE: 2-22746/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, EMILIO PASTOR SENA ALLO, (IUE: 2-32035/2023) Montevideo, 9 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MIGUEL ISIDORO GARIN ARNOLETTI, (IUE: 2-21070/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, JORGE MIRAS FRANQUEIRAS, (IUE: 2-29230/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA TERESA TORELLO TARULLO, (IUE: 2-15328/2023) Montevideo, 19 de abril de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ALEJANDRINA BAZZINO ROLDAN, (IUE: 2-33092/2023) Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-18/05 v. 01/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, CARLOS MARÍA CABRERA LÓPEZ, (IUE: 2-13768/2023) Montevideo, 18 de abril de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, GUSTAVO MARIO DE LOS SANTOS OLMOS, (IUE: 2-10167/2023) Montevideo, 14 de marzo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, GLIRIA ROSA GONZALEZ WALSH, (IUE: 2-27283/2023) Montevideo, 27 de abril de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, ELENA BURSTIN YUDKA, (IUE: 2-34686/2023) Montevideo, 12 de mayo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, LUIS ALBERTO FALERO AMARILLA, (IUE: 2-29117/2023) Montevideo, 4 de mayo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 31/05



EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
JORGE FRANCISCO IZETTA PEYROULOU,
 (IUE: 2-37236/2023)
 Montevideo, 15 de mayo de 2023.-
 Carolina Silvia Hauret Martínez
 Actuario

10p-17/05 v. 31/05

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
WALDEMAR RAQUEL GARCIA CASTRO,
 (IUE: 2-15243/2023)
 Toledo, 23 de marzo de 2023.-
 Florencia María Bonino Reig
 Actuario

10p-19/05 v. 02/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,
ENRI MARCELO MARICHAL SILVA,
 (IUE: 2-8131/2023)
 Pando, 10 de marzo de 2023.-
 Viviana Karen Rodríguez Ruíz
 Actuario Adjunto

10p-19/05 v. 02/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,
LUIS ALBERTI FRANZERO,
 (IUE: 2-75698/2022)
 Pando, 15 de febrero de 2023.-
 Viviana Karen Rodríguez Ruíz
 Actuario Adjunto

10p-18/05 v. 01/06

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
 TALONARIOS DE
 ACCIONES
 DECLARACION DE
 ITP
 ENCUADERNACION
 DE PROTOCOLOS
 CON ÍNDICES

2408 7623

El Redactor

PUBLICACIONES

2407 85 76

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 23° Turno, dictada en autos caratulados: «**CARDOZO MACIEL, JORGE y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-29199/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: Jorge Adhemar CARDOZO y Roxana Elizabeth CORREA, inscrita el día 12/02/1987, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° 149, en el sentido que: donde dice «hijo de ...Elsa Barrios» debe decir «hijo de ... Elsa Maciel» por así corresponder. Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil).
 Montevideo, 15 de mayo de 2023.-
 Maria Leticia Orrico Rocca
 Actuario Adjunto

15p-29/05 v. 16/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 23° Turno, dictada en autos caratulados: «**CARDOZO MACIEL, JORGE y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-29199/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Mariana Paola CARDOZO CORREA, inscrita el día 25/05/1990, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° 827, en el sentido que: donde dice «que es nieta por línea paterna de ... Elsa Barrios» debe decir «que es nieta por línea paterna de ... Elsa Maciel» por así corresponder. Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil).
 Montevideo, 15 de mayo de 2023.-
 Maria Leticia Orrico Rocca
 Actuario Adjunto

15p-29/05 v. 16/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 23° Turno, dictada en autos caratulados: «**CARDOZO MACIEL, JORGE y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-29199/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Veronica Sabrina CARDOZO CORREA, inscrita el día 21/01/1992, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° 105, en el sentido que: donde dice «que es nieta por línea paterna de ... Elsa Barrios» debe decir «que es nieta por línea paterna de ... Elsa Maciel» por así corresponder. Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil).
 Montevideo, 15 de mayo de 2023.-
 Maria Leticia Orrico Rocca
 Actuario Adjunto

15p-29/05 v. 16/06

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos caratulados: «**CHIOZONI CARDOZO,**

VIVIANA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-32818/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: VIVIANA JANET CHIOZONI CARDOZO, inscrita el día 06/09/1983, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 11 del Departamento de Montevideo, Acta N° 5215, en el sentido que: donde dice «Chiozoni» debe decir «Chiosoni» por así corresponder.
 Montevideo, 17 de mayo de 2023.-
 María Elisa Álvarez Peña
 Actuario Adjunto

10p-19/05 v. 02/06

CONVOCATORIAS

FADIMAX S.A.

Convocatoria

Se convoca a los accionistas para la Asamblea Ordinaria el 20 de junio de 2023, a las 11:00 horas en primera convocatoria y a las 12:00 horas en segunda, en Camino Manuel Flores 7004, Montevideo, para tratar el siguiente

ORDEN DEL DIA:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
2. Aprobación de Estados Financieros del ejercicio cerrado el 31/12/2022
3. Constitución de Reserva Legal
4. Distribución de resultados
5. Designación de Directorio
6. Designación de Comisión Fiscal
7. Designación de accionista para firmar el acta.

3p-30/05 v. 01/06

TRANSPORTES JUANGO S.A.

Convocatoria

Se convoca a los accionistas para la Asamblea Ordinaria el 20 de junio de 2023, a las 9:00 horas en primera convocatoria y a las 10:00 horas en segunda, en Camino Manuel Flores 6924, Montevideo, para tratar el siguiente

ORDEN DEL DIA:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
2. Aprobación de Estados Financieros del ejercicio cerrado el 31/12/2022
3. Constitución de Reserva Legal
4. Distribución de resultados
5. Designación de Directorio
6. Designación de Comisión Fiscal
7. Designación de accionista para firmar el acta

3p-30/05 v. 01/06

IBINOR S.A.

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA.

Primera y Segunda Convocatoria.

Se convoca a los señores accionistas para la asamblea general extraordinaria que tendrá lugar el día 16 de junio de 2023 a las 13 horas en primera convocatoria y a las 14 horas en segunda convocatoria, en calle 21 de Setiembre N° 2474 a efectos de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.



2. Consideración de la Memoria anual del Directorio y de los Estados Contables de la Sociedad, correspondientes al ejercicio económico cerrado el 30 de junio de 2019, 2020, 2021, 2022.

3. Designación del Directorio de la Sociedad.

4. Designación de las personas que firmarán el acta de Asamblea

NOTA: Para tomar parte en la asamblea los accionistas deberán registrar sus acciones en la sede social hasta una hora antes de la señalada para el comienzo de la reunión.

3p-29/05 v. 31/05

COVINUX S.A.
ASAMBLEA GENERAL
EXTRAORDINARIA.

Primera y Segunda Convocatoria.

Se convoca a los señores accionistas para la asamblea general extraordinaria que tendrá lugar el día 16 de junio de 2023 a las 13 horas en primera convocatoria y a las 14 horas en segunda convocatoria, en calle 21 de Setiembre N° 2474 a efectos de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Consideración de la Memoria anual del Directorio y de los Estados Contables de la Sociedad, correspondientes al ejercicio económico cerrado el 30 de junio de 2020, 2021, 2022.

3. Designación del Directorio de la Sociedad.

4. Designación de las personas que firmarán el acta de Asamblea

NOTA: Para tomar parte en la asamblea los accionistas deberán registrar sus acciones en la sede social hasta una hora antes de la señalada para el comienzo de la reunión.

3p-29/05 v. 31/05

ROSENELL S.A.
ASAMBLEA GENERAL
EXTRAORDINARIA.

Primera y Segunda Convocatoria.

Se convoca a los señores accionistas para la asamblea general extraordinaria que tendrá lugar el día 16 de junio de 2023 a las 13 horas en primera convocatoria y a las 14 horas en segunda convocatoria, en calle 21 de Setiembre N° 2474 a efectos de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Consideración de la Memoria anual del Directorio y de los Estados Contables de la Sociedad, correspondientes al ejercicio económico cerrado el 30 de junio de 2020, 2021, 2022.

3. Designación del Directorio de la Sociedad.

4. Designación de las personas que firmarán el acta de Asamblea

NOTA: Para tomar parte en la asamblea los accionistas deberán registrar sus acciones en la sede social hasta una hora antes de la señalada para el comienzo de la reunión.

3p-29/05 v. 31/05

JESSEL S.A.
ASAMBLEA GENERAL
EXTRAORDINARIA.

Primera y Segunda Convocatoria.

Se convoca a los señores accionistas para la asamblea general extraordinaria que tendrá lugar el día 16 de junio de 2023 a las 13 horas en primera convocatoria y a las 14 horas en segunda convocatoria, en calle 21 de Setiembre N° 2474 a efectos de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Consideración de la Memoria anual del Directorio y de los Estados Contables de la Sociedad, correspondientes al ejercicio económico cerrado el 30 de junio de 2020, 2021, 2022.

3. Designación del Directorio de la Sociedad.

4. Designación de las personas que firmarán el acta de Asamblea

NOTA: Para tomar parte en la asamblea los accionistas deberán registrar sus acciones en la sede social hasta una hora antes de la señalada para el comienzo de la reunión.

3p-29/05 v. 31/05

ICONUX S.A.
ASAMBLEA GENERAL
EXTRAORDINARIA.

Primera y Segunda Convocatoria.

Se convoca a los señores accionistas para la asamblea general extraordinaria que tendrá lugar el día 16 de junio de 2023 a las 13 horas en primera convocatoria y a las 14 horas en segunda convocatoria, en calle 21 de Setiembre N° 2474 a efectos de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Consideración de la Memoria anual del Directorio y de los Estados Contables de la Sociedad, correspondientes al ejercicio económico cerrado el 30 de junio de 2020, 2021, 2022.

3. Designación del Directorio de la Sociedad.

4. Designación de las personas que firmarán el acta de Asamblea

NOTA: Para tomar parte en la asamblea los accionistas deberán registrar sus acciones en la sede social hasta una hora antes de la señalada para el comienzo de la reunión.

3p-29/05 v. 31/05

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 21° Turno, dictada en autos: «**SÚAREZ VIGNOLA, MARIO C/ FERNANDEZ ETCHEVERRY, JONATHAN RECONOCIMIENTO Y DISOLUCION DE UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-55173/2022, se cita, llama y emplaza a JESSICA ETCHEVERRY y NICOLAS ETCHEVERRY por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarsele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 14 de marzo de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-18/05 v. 01/06

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno en autos: «**BORGES BELENDA, MARIA - INCAPACIDAD**», IUE 2-23795/2022, se hace saber que por Resolución N° 4860/2022 de fecha 28/09/2022, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a interino/a al/a Sr/a. JUAN CARLOS GUERRA BORGES del denunciado MARÍA LOURDES BORGES BELENDA, quien aceptó el cargo con fecha 12/10/2022 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones. Montevideo, 11 de mayo de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario

10p-26/05 v. 08/06

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

y TE ENVIAMOS LA

FACTURA PARA RETIRAR

El Redactor

PUBLICACIONES

VENTA DE COMERCIOS

Casa KORMAN

Compraventa de establecimiento comercial Publicaciones ley 2904

Vendedor: CASA KORMAN LTDA

Comprador: KORMAN IMPORTACIONES SAS

Acreedores: Yatay 1435 apartamento 5 Montevideo.

20p-24/05 v. 21/06

LEY 2904

Lamore S.A. prometió vender a Lidemun S.A. Establecimiento comercial «La Veneciana» con giro en el ramo de Minimercado, sitos en las calles:

Garibaldi N° 2064

Maldonado N° 1149

Héctor Gutiérrez Ruiz N° 1159

ACREEDORES presentarse en Treinta y Tres 1334 Piso 1 Montevideo

20p-23/05 v. 20/06



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 28° Turno,
RICARDO ANÍBAL PAGOLA
ALZAMORA y EVELYN CLAUDIA
HACKEMBRUCH TEJERA,
(IUE: 2-30957/2023)

Montevideo, 23 de mayo de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-29/05 v. 09/06

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
LUCIANO MACHIN BARRIOLA y
VALENTINA VICTORIA THEODULOZ
ARSUAGA, (IUE: 2-27943/2023)

Ciudad de la Costa, 9 de mayo de 2023.-

Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-17/05 v. 31/05

Quando 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 centrarnos 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 ofrezcamos 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