



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3402 - Montevideo, 7 de Junio 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 ANÓNIMAS Y BALANCES

#### KAZU S.A.

Asamblea 24-5-2023  
Reformo Art 3, acciones nominativas, art 17 ley 18930.  
Inscripción 8370, 5-6-2023  
1p-v. 07/06

### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### ALAN S.R.L. RESULTANCIA DE AUTOS POR SUCESION

INSCRIPCION: 15939, 21/9/2022  
SOCIO CAUSANTE DANILO NELSON RODRIGUEZ RODRIGUEZ FALLECIDO 28/12/2021  
HEREDEROS: ESTEFANIA RODRIGUEZ y GUILLERMO RODRIGUEZ, sin perjuicio de los derechos de GRACIELA LUCCHESI por su mitad de gananciales.-  
1p-v. 07/06

#### ALAN S.R.L. MODIFICACION

CONTRATO: 25/10/2022  
INSCRIPCION: 19003, 1/11/2022.-  
ADMINISTRACION DESDE EL 30/11/2021 INDISTINTA.-  
1p-v. 07/06

#### RIO SOL SRL CESION- MODIFICACION

CONTRATO: 29/9/2022  
INSCRIPCION: N° 19006, 01/11/2022  
CEDENTES: ROSARIO JAEN CASTAÑO 2 cuotas  
CESIONARIA: CAMILA JAEN DEMICHELI 2 cuotas  
MODIFICACION: Administración desde el 30/11/2021 indistinta.-  
1p-v. 07/06

#### PROCION S.R.L. MODIFICACION

CONTRATO: 29/11/2022  
INSCRIPCION: 19007, 01/11/2022  
ADMINISTRACION DESDE EL 30/11/2022 INDISTINTA.-  
1p-v. 07/06

#### ALTAB S.R.L. MODIFICACION

CONTRATO: 29/9/2022  
INSCRIPCION: 19004, 01/11/2022  
ADMINISTRACION DESDE EL 30/11/2022 INDISTINTA.-  
1p-v. 07/06

#### SPCL S.R.L.

Contrato: 28/07/2022  
Inscripción: N° 5406, 14/04/2023  
Socios: Cecilia Inés Lapaz Lussich y Sebastián Piuma Bernasar (25 cuotas c/u)  
Capital: \$ 50.000  
Plazo: 30 años  
Domicilio: Montevideo  
Objeto: Casa de comidas  
Administración: Cecilia Inés Lapaz Lussich  
1p-v. 07/06

## CONVOCATORIAS

#### Galuper S.A.

Asamblea General Extraordinaria  
Fecha: 23/06/2023 primera convocatoria 16 hs y segunda 17 hs  
Lugar: Juncal 1355/1201, Montevideo

#### Orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
2. Designación de nuevo Directorio.
3. Designación de accionista para firmar el Acta de Asamblea.

3p-07/06 v. 09/06

## RECTIFICACION DE PARTIDAS

#### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 13° Turno, dictada en autos caratulados: «HERNANDEZ FACAL, IRIS y otros - RECTIFICACION DE PARTIDA», IUE 2-34895/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: IRIS NOEL HERNANDEZ y VALENTIN BENTANCUR AREA, inscripta el día 15/02/1961, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de Montevideo, Acta N° 38, en el sentido que: donde dice «nacido el dieciocho de diciembre de mil novecientos treinta» debe decir «nacido el dieciocho de diciembre de mil novecientos treinta y dos» donde dice «Iris Noemi Hernandez» debe decir «Iris

Noel Hernandez» donde dice «nacida el catorce de octubre de mil novecientos treinta y siete» debe decir «nacida el quince de octubre de mil novecientos treinta y siete» donde dice «quince de abril de mil novecientos sesenta y uno» debe decir «quince de febrero de mil novecientos sesenta y uno» por así corresponder.

Montevideo, 31 de mayo de 2023.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 21/06

## 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 2° Turno,  
**FABIÁN CIOFFI BENITO y NATALIA FERNANDEZ VANRELL,**  
(IUE: 2-15851/2023)

Montevideo, 2 de junio de 2023.-  
Virginia Elizabeth Mega Yeregui  
Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 21/06

## 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,  
**BLANCA DORA VIDELA PEREIRA,**  
(IUE: 2-38822/2023)

Montevideo, 1 de junio de 2023.-  
Patricia Gonçalves Flores  
Actuario

10p-07/06 v. 21/06



<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARIZA ESTELA VANRELL PEREYRA,</b> (IUE: 2-37203/2023) Montevideo, 23 de mayo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	Montevideo, 5 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
10p-07/06 v. 21/06	10p-07/06 v. 21/06	10p-06/06 v. 20/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>ARTURO NOEL AQUINO,</b> (IUE: 2-52297/2022) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>VICTOR ALEJANDRO ALVAREZ STEWART,</b> (IUE: 2-37197/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>IBER LARRECHART AGUILERA,</b> (IUE: 2-67866/2022) Montevideo, 15 de diciembre de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-07/06 v. 21/06	10p-07/06 v. 21/06	10p-06/06 v. 20/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>JULIO CESAR ALONSO PÉREZ,</b> (IUE: 2-36640/2023) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>MARIO BARRENECHE VIANA o VIANNA,</b> (IUE: 2-28169/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>LUIS OSCAR CESTAU SEIJAS,</b> (IUE: 2-38102/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-07/06 v. 21/06	10p-07/06 v. 21/06	10p-06/06 v. 20/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>JUAN RAMON AMADO MEZA o MESA y MARIA ESTHER FIGUEREDO CURBELO,</b> (IUE: 2-38824/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	<b>APERTURA DE SUCESIONES</b>	
10p-07/06 v. 21/06	<small>(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.</small>	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>ALEJANDRO MARCELO ORELLANO CANCELA,</b> (IUE: 2-35918/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>JOSÉ LORENZO SOBRERO GIORDANO,</b> (IUE: 2-26434/2023) Montevideo, 28 de abril de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>BLANCA RITA LLAMBI o BLANCA RITA MALAN CARRO,</b> (IUE: 2-28134/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-07/06 v. 21/06	10p-06/06 v. 20/06	10p-06/06 v. 20/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>MARIA CARMELA GIUDICE SOZZO,</b> (IUE: 2-38191/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Ximena Lourdes González Bayarres Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>ROQUELINA VICTORIA DÍAZ ROMÁN,</b> (IUE: 2-37116/2023) Montevideo, 26 de mayo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>BLANCA ESTHER RODRIGUEZ SANDOVAL,</b> (IUE: 440-178/2022) Montevideo, 7 de setiembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06	10p-06/06 v. 20/06	10p-06/06 v. 20/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>ALBERTO DANIEL ALONSO DIEZ,</b> (IUE: 2-31732/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>HOOVER NOEL PÉREZ GARCÍA,</b> (IUE: 2-33116/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>TABARE ARAMIS YANNONE DE LEON,</b> (IUE: 2-28652/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06	10p-06/06 v. 20/06	10p-06/06 v. 20/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>HEBER RAUL FRANCHIDEMARQUEZ,</b> (IUE: 2-38886/2023)	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>OLINDA CARDOZO NUÑEZ,</b> (IUE: 2-14689/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.-	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>MANUEL ANTONIO ALONSO POUQUETTE,</b> (IUE: 2-73405/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
	10p-06/06 v. 20/06	10p-06/06 v. 20/06



<p>Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>SANDRA NÉLIDA MORENO BALADÓN, WASHINGTON BRUN CAMARGO y ANA VIRGINIA BRUN MORENO,</b> (IUE: 2-5049/2022) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>ADRIANA PAULA CARVALHO ALTEZ,</b> (IUE: 2-37658/2023) Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>ISIDORO MIGUEL GOLDSZTAJN MEERSON,</b> (IUE: 2-21258/2023) Montevideo, 5 de mayo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto</p>
<p>10p-05/06 v. 16/06</p>	<p>10p-02/06 v. 15/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>MARY ISOLINA RACHED FRANCESCONI,</b> (IUE: 2-37288/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>RINALDO ALMANDOZ GONZALEZ,</b> (IUE: 2-38658/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>HEBER ROSA PREFUMO BADINO,</b> (IUE: 2-16924/2023) Montevideo, 27 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>
<p>10p-05/06 v. 16/06</p>	<p>10p-02/06 v. 15/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>ANTONIO TORNATORE TORNATORE,</b> (IUE: 2-33878/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>SERGIO NUÑEZ GARCÍA,</b> (IUE: 2-39299/2023) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>ANGEL ANTONIO MORESINO TRAVERSO y NERY DEL PINO,</b> (IUE: 2-35750/2023) Montevideo, 12 de mayo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>
<p>10p-05/06 v. 16/06</p>	<p>10p-02/06 v. 15/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>RAISA SADETZKY GHERSFELD o RAISA SADETZKY GHERSFELD de SZAFER,</b> (IUE: 2-37535/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>MARIA SOFIA OLIVERA PEYRAN o MARIA SOFIA ZELMA OLIVERA PEYRAN,</b> (IUE: 2-19264/2023) Montevideo, 18 de abril de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>PONCIANO DUQUE RAMIREZ,</b> (IUE: 2-33188/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>
<p>10p-05/06 v. 16/06</p>	<p>10p-02/06 v. 15/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>ALFREDO MEDINA ACUÑA,</b> (IUE: 2-38018/2023) Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>ERICO VAZ DA SILVA e ILDA GREGORIA AMARAL COSTA o HILDA GREGORIA AMARAL COSTA,</b> (IUE: 2-22872/2023) Montevideo, 27 de abril de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>ALBA ROSA VERA,</b> (IUE: 2-35314/2023) Montevideo, 26 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>
<p>10p-05/06 v. 16/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARIA ANGELA DUTRA ETCHEVARNE,</b> (IUE: 2-38900/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>HILDA FERNANDEZ GONZALEZ y GRACIELA EVA RESENDE FERNANDEZ,</b> (IUE: 2-25452/2023) Montevideo, 26 de abril de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>NILDA SABINA ZUGNONI MATTURO,</b> (IUE: 2-21281/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario</p>
<p>10p-02/06 v. 15/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>ROLANDO KAZAKEBICHUS BERTESKAITE,</b> (IUE: 2-32998/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>RAMON DANIEL TECHERA LEMOS,</b> (IUE: 2-33829/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>EUGENIA LEAL,</b> (IUE: 2-54988/2022) Montevideo, 31 de octubre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto</p>
<p>10p-02/06 v. 15/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>	<p>10p-01/06 v. 14/06</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>JUAN PEDRO MARIANI MARERO o JUAN PEDRO MARIANI MADERO,</b> (IUE: 2-34313/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.-</p>		



Ximena Lourdes González Bayarres Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>RAQUEL ODRIOZOLA VIGIL y NELSON JOSE NUÑEZ PRIETO, (IUE: 2-37919/2023)</b> Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>AMELIA PAN COTELO, (IUE: 2-29906/2023)</b> Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes González Bayarres Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>FRANCISCO BERNARDINO GARRIDO QUINTILLÁN, (IUE: 2-52258/2022)</b> Montevideo, 2 de febrero de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>ANA LEONOR LLOBET DUARTE, (IUE: 2-4857/2023)</b> Montevideo, 10 de abril de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-30/06 v. 12/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>ALBERTO JUAN SANGUINETTI SUÁREZ o ALBERTO JUAN MANUEL SANGUINETTI SUÁREZ, (IUE: 2-43946/2022)</b> Montevideo, 8 de marzo de 2023.- Ximena Lourdes González Bayarres Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>HENIA KALEMBERG GLUCKSMAN y RAÚL GROSSMAN CREMER, (IUE: 2-66757/2022)</b> Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>MARIA DEL CARMEN RODRIGUEZ PEREIRA, (IUE: 2-62829/2022)</b> Montevideo, 29 de noviembre de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>JOSE MARIA CAMBON SANCHEZ, (IUE: 2-29236/2023)</b> Montevideo, 23 de mayo de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-31/05 v. 13/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>RICARDO SALVAGNO CARBAJAL, (IUE: 2-69157/2022)</b> Montevideo, 19 de diciembre de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>ANIBAL IBSEN PETRONIFERNANDEZ e IBSEN VENTURA FERNANDEZ LATORRE, (IUE: 2-23014/2023)</b> Montevideo, 3 de mayo de 2023.- Leticia Adriana Feola López Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>ZELBA ILDEFONSA SALORD RODRIGUEZ, (IUE: 2-37740/2023)</b> Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-31/05 v. 13/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>GABRIEL GARCÍA, (IUE: 2-32825/2023)</b> Montevideo, 19 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARIA ISABEL ESCANDA BIDEGAIN, (IUE: 2-19189/2023)</b> Montevideo, 24 de abril de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-29/05 v. 09/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>MARCO ALBERTO PÉREZ, (IUE: 2-23338/2023)</b> Montevideo, 15 de mayo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>DANIEL GUILLERMO HILL POSSE, (IUE: 2-26996/2023)</b> Montevideo, 8 de mayo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>LUIS ALBERTO MALDONADO MAZZEO, (IUE: 2-23396/2023)</b> Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-29/05 v. 09/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>ADINA LUCIA EIRALE SOLARI y BEATRIZ DE LOURDES ZARZAR EIRALE, (IUE: 2-50581/2022)</b> Montevideo, 1 de febrero de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>ANTONIO NOGUEIRA PORTEIRO, (IUE: 2-18057/2023)</b> Montevideo, 28 de marzo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>MARIANA CATALINA OHLBAUM FENYO, (IUE: 2-21005/2023)</b> Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-29/05 v. 09/06
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>DULCIA LEONIDES FREIRE LACUESTA, (IUE: 2-29725/2023)</b> Montevideo, 10 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>ADRIANO JOSE LOURENÇO FERNANDES, (IUE: 2-30946/2023)</b> Montevideo, 26 de mayo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-30/06 v. 12/06	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>OSCAR ULISES GUTIÉRREZ PÉREZ,</b>



(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 Hauret Martínez  
Actuario

10p-29/05 v. 09/06

**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-26/05 v. 08/06

**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 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 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 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 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 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 18° Turno,  
**JUAN ANTONIO GARCIA DOSON,**  
(IUE: 2-37231/2023)

Montevideo, 24 de mayo de 2023.-  
Adriana María Horjales Castro  
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 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 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 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 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 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

## PANDO

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,  
**JUAN WILMAN MARTINEZ PARODI,**  
(IUE: 2-33917/2023)

Pando, 2 de junio de 2023.-  
Lorena Falabella Valetti  
Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 20/06

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Atlántida 2° Turno,  
**MARIA AMELIA LARRAURI**  
**GONZALEZ,**

(IUE: 2-28690/2023)  
Atlántida, 17 de mayo de 2023.-  
Andrea Prattes Diez  
Actuario

10p-01/06 v. 14/06

# El Redactor

## SU PUBLICACION

### manda el edicto por:

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

### PAGAS POR

### TRANSFERENCIA

### BANCARIA

### y TE ENVIAMOS LA

### FACTURA PARA RETIRAR



## INCAPACIDADES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno en autos: «**BORGES BELENDIA, 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 BELENDIA, 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

## PRESCRIPCIONES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 24° Turno, dictada en autos: «**COSTAS CABRERA, LILIANA c/ DONADINI ERACHE, WALTER - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN MUEBLE**» IUE 2-41220/2021, Se cite y emplaz a todo quien manifieste tener algún derecho sobre el vehículo a prescribir y en especial al último titular registral y municipal del auto marca Chery, modelo Fulwin 2 hatchback 1.5.L, tipo sedán, año 2013, padrón 902625785, matrícula SBQ1576, motor SQR477JACF00383, chasis LVVDB11B5DD021853, para que comparezcan a estas actuaciones, bajo apercibimiento de designación de defensor de oficio, por el plazo de 90 días (art.127CGP). Montevideo, 24 de marzo de 2023.- Carlos Eladio D'Andrea Arijon Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 20/06

## ¿Cuál es tu fórmula para mantenerte feliz?

A veces me preguntan: “¿Y cómo haces para mantenerte así de feliz?” Simple: en cada instante, recuerda que tu realidad es una correlación directa con lo que piensas.

Por eso, te invito a que elijas elevar tu vibración y mantenerte en amor... sentir que la vibración y la positividad del amor se extienden a todos y a todo, en cada momento, especialmente ahora.

¿Cómo? Prueba este ejercicio: sal a la naturaleza... descalzo si es posible... relájate y disfruta realmente de su energía y esencia. Camina despacio, respira profundo y siente

la hierba... siéntate en el pasto... abraza un árbol o habla con uno. Inhala profundamente el aire fresco, cálido o frío... o la energía de la fuerza vital. Siente la brisa o los vientos contra tu piel, permítete ser acariciado por el viento. Mira y conéctate con la poderosa luz y energía del sol. Escucha a los pájaros cantando, distingue cuántas variedades escuchas.

Y entonces responde: ¿sientes más paz? Cuanto más te das cuenta de todo lo que escuchas, ves o sientes, mayor y más profunda es tu conexión contigo y con nuestra madre Tierra. Esta toma de conciencia te lleva a un hermoso momento de Ahora.

Te invito: cierra los ojos y entra en tu corazón... siente tu conexión amorosa, natural y fuerte con esta maravillosa Tierra que te sostiene: eres parte de ella y viceversa. ¿Sientes la Unidad?

Si no tienes la oportunidad de estar en la naturaleza, busca otra vía que te conduzca a lograr esa conexión. Esta es una forma de elevar tus frecuencias vibratorias y conocer la Unidad con Todo lo que Es.

Otra forma importante es meditar al menos una o dos veces al día. Si dices que no puedes, eso es solo una excusa. Si dices que no sabes cómo, eso también es una excusa. Siempre hay una manera si realmente quieres algo.

Si deseas la felicidad y paz permanentes, no dejarás que algo se interponga en el camino para lograrlo.

Elige la meditación y toma medidas para aprender, comprender los métodos y luego practicar, practicar, practicar y ¡PRACTICAR!

Este es el camino para reprogramar tu corazón... para alcanzar niveles más altos de conciencia... y eso te llevará a otras dimensiones. Entonces, un día, de la nada, habrás Despertado y encontrarás la Unidad que eres con Todo y te darás cuenta que Todo ¡eres Tú!

¡Y en ese instante, estarás experimentando Paz Total, Amor Divino, Armonía y Alegría, Abundancia y Sanación! ¡Es euforia, felicidad y felicidad! Levanta el velo que impide tu plena autorrealización Dios-Diosa.

Esta es mi receta, te aseguro que funciona... solamente debes elegir comenzar hoy a practicarlo y hacerlo... luego me cuentas cómo se siente el estar de manera permanente en paz y felicidad.

¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de

simplemente elegir ser feliz!

Y entonces... ¿te atreves a ir por MÁS?... ¿Más qué?: Más felicidad, más amor, más paz, más tranquilidad, más alegrías, más risas, más disfrute, más gozo, más juegos, más abundancia de TODOOO... más espiritualidad, más cariños, más ternura... ¡más consciencia!

**El Redactor**  
**PUBLICACIONES**  
**2407 85 76**

## EMPLAZAMIENTOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 18° Turno, dictada en autos: «**GABRIELA SUAREZ C/ SUÁREZ MONTICO, NELSON DANIEL, SUÁREZ MONTICO, PABLO GABRIEL, SUÁREZ MONTICO, FELIPE MARCELO, SUÁREZ MONTICO, JOSÉ LUIS Y MONTICO VALVERDE, NORMA ALBA. PARTICIÓN**» IUE 59-24/2023, se cita, llama y emplaza a NELSON DANIEL SUAREZ MONTICO, PABLO GABRIEL SUAREZ MONTICO, FELIPE MARCELO SUAREZ MONTICO Y JOSE LUIS SUAREZ MONTICO 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, 29 de mayo de 2023.- Adriana María Horjales Castro

10p-01/06 v. 14/06

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 6° Turno, dictada en autos: «**CABRERA GARAT, JORGE c/ GUINCHE PEZ SOCIEDAD ANÓNIMA - ACCIÓN DE IMPUGNACIÓN DE RESOLUCIÓN DE ASAMBLEA**» IUE 2-60176/2022, se presentó Jorge Fernando Cabrera Garat, promoviendo proceso extraordinario de impugnación de Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el día 5 de agosto y 23 de agosto de 2022 contra Guinche Pez S.A Por lo que por auto N° 1165/2023 se dispuso citar y emplazar por el término de 15 días, a quien tenga interés en coadyuvar con el impugnante o con la sociedad, para que comparezcan en estos autos. Montevideo, 31 de mayo de 2023.- Silvana Mariel Tejera Fiore Actuario

3p-06/06 v. 08/06



## 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 16° Turno, MIGUEL ANGEL CRUZ SEGOVIA y CAROLINA VICTORIA ROJAS PICÓN, (IUE: 2-33428/2023)

Montevideo, 26 de mayo de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-05/06 v. 16/06

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ISRAEL RODRIGUEZ TORTAROLO y VALERIA PAOLA BORDA CESPEDES, (IUE: 2-36647/2023)

Montevideo, 31 de mayo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-02/06 v. 15/06

### 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

## LAS PIEDRAS

### EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 6° Turno, CLAUDIA MARCELA LENA SAN MARTIN y RICHARD JAVIER MUSSIO ALVAREZ, (IUE: 2-13849/2023)

Las Piedras, 22 de marzo de 2023.-

Claudia de Lourdes Rodríguez Morello

Actuario Adjunto

10p-06/06 v. 20/06

## RECTIFICACION DE PARTIDAS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 20° Turno, dictada en autos caratulados: «SILVA ROCCO, JORGE y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-33323/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: LUANA EUGENIA SILVA ALONZO, inscrita el día 26/04/2012, ante el Oficial

de Estado Civil de la Of. 6 del Departamento de Montevideo, Acta N° 865, en el sentido que: **DONDE DICE ESTADO CIVIL DEL PADRE SOLTERO, DEBE DECIR DIVORCIADO POR ASI CORRESPONDER, por así corresponder.** Montevideo, 15 de mayo de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-05/06 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 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

# El Redactor

PUBLICACIONES

## CONVOCATORIAS

Caja de Auxilios para los Funcionarios de UTE Y ANTEL  
**ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE SOCIOS**

En cumplimiento del Estatuto Social, se convoca a los socios de la Institución para la Asamblea General Ordinaria que se realizará el día 8 de Junio de 2023, a las 17:00 horas en Av. Agraciada 2417.

### ORDEN DEL DÍA

- 1°- Lectura del Acta Anterior
- 2°- Memoria y Balance Anual
- 3°- Estimativo de Egresos del Ejercicio 2022-2023
- 4°- Designación de dos Asambleístas para la firma del Acta de la Asamblea.

### IMPORTANTE

- A) Segunda convocatoria hora 18:00  
B) I)- De acuerdo con el Estatuto Social los socios que concurran a la Asamblea deberán presentar el documento de identidad y acreditación como socio.  
II) Los afiliados activos que figuren como socios en un núcleo familiar cuyo titular sea otro socio activo, deberán presentar para acreditarse el recibo de sueldo de UTE ó ANTEL.  
III) Solamente los socios activos (5 años de antigüedad ) tienen voto en la Asamblea.  
Los demás sólo podrán expresarse verbalmente.  
C) Serán considerados exclusivamente los asuntos incluidos en el orden del día.  
Montevideo, 5 de Junio de 2023.

Beatriz Olivera

Secretaria

Hugo Albriex

Presidente

3p-05/06 v. 07/06

## VENTA DE COMERCIOS

### Casa KORMAN

Compraventa de establecimiento comercial  
Publicaciones ley 2904

Vendedor: CASA KORMAN LTDA

Comprador: KORMAN IMPORTACIONES SAS

Acreeedores: 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, sitios 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



## Cómo cuidar de una misma: siete ideas prácticas

A veces estamos tan ocupados que nos olvidamos de cuidar a la única persona que nos acompañará toda la vida: uno mismo. Puede que pensar en el bienestar propio y situarte como prioridad en tu lista de “deberes” diarios, te suene egoísta... pero no lo es. De hecho, una de las inversiones más importantes que puedes hacer es invertir en ti: en tu salud, en tus necesidades y en tu bienestar. Además, es imprescindible saber cómo cuidar de uno mismo para que puedas cuidar de los demás... porque si nos cuidamos correctamente, podremos darnos a los demás de forma más íntegra y completa.

Dedicar las horas del día a cuidar de los demás, es una iniciativa que nace del cariño más genuino y profundo; sin embargo cuando esta situación es constante, pasa factura a nivel emocional. Además, si una persona dedica gran parte de su vida a cuidar de otros, ya sea a nivel práctico (hacer cosas por los demás) o sentimental (dar apoyo emocional), deja de cuidar de sí misma e incluso, puede que se olvide de cómo hacerlo.

Por ello, en este artículo hablaremos de cómo cuidar de uno mismo, ya que se trata de una habilidad fundamental para tener una buena salud psicológica y emocional.

“No existe mayor satisfacción que mirar hacia atrás y darse cuenta de que uno ha crecido en autocontrol, criterio, generosidad y acciones desinteresadas.” - Ella Wheeler Wilcox -

¿Por qué cuidar de uno mismo es una tarea que puede resultar muy difícil?

Porque los humanos muchísimas veces actúan, se mueven y deciden en función de lo que necesitan o dicen los demás... no atienden a sus necesidades y se olvidan de estas. Es decir, del mismo modo que si dejamos de hacer una actividad, perdemos práctica y soltura (e incluso, nos olvidamos de lo mucho que nos gustaba), si dejamos de escucharnos y cuidarnos a nosotros mismos, nos olvidamos de cómo hacerlo. Esta situación se observa especialmente en personas que dedican muchos años a cuidar de sus hijos o de un familiar, y en el momento que dejan de hacerlo se deprimen, experimentan ansiedad y no entienden qué les pasa o por qué se sienten así.

Las personas que no saben cómo cuidar de sí mismas, acuden a terapia y explican que tienen la sensación de estar perdidas: se sienten sin rumbo, bloqueadas y sin capacidad de hacer

algo diferente para salir de la situación en la que se encuentran. Lo que ocurre en todos estos casos, es que ha llegado el momento de “cuidar de uno mismo” y no saben cómo hacerlo. Se enfrentan a una tarea que les resulta casi imposible, extraña y no saben por dónde comenzar.

“Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada... y esa parte eres tú.” - Aldous Huxley -

### ¿Cómo cuidar de uno mismo? Aquí tienes siete ideas prácticas

Piensa que, si tú estás bien, todas las dificultades que te rodeen serán más fáciles de superar. Además, tienes que aceptar que esta tarea depende de ti mismo. Es decir, si tienes pareja, amigos, familia o hijos, es estupendo si ellos se preocupan por tu bienestar (y en cierto modo “deberían” hacerlo), pero no has de esperar que las personas de tu entorno cuiden de ti... se trata de una labor que has de llevar a cabo por iniciativa propia.

Por todo ello, aquí van siete ideas prácticas.

#### 1. Organiza tu entorno: que este represente lo mejor de ti

Mantener tu casa, habitación, ambiente de trabajo y entorno físico en orden, representa un paso adelante en la tarea de cuidar de uno mismo. El sitio en donde te encuentres tiene que invitar a la estancia y no a la huida. El desorden, la luz escasa y la falta de calidez, hacen que nos sintamos incómodos y ello, si lo tenemos cada día, incrementa el malestar psicológico general.

#### 2. Busca un momento de relajación cada día

Llevamos un estilo de vida en el que “nunca tenemos tiempo”. En parte, esto es cierto, pero el tiempo es un recurso que se “quita” de un sitio y se “pone” en otro. Con lo cual, para cuidar de uno mismo, es importante buscar aunque sea diez minutos diarios de relax y desconexión, disfrutar de un café o un té, mirar la TV o las redes sociales en tu móvil, sin que nada ni nadie te moleste. Este momento de relajación puede ser por la mañana, por la tarde o por la noche... no importa en qué franja horaria esté, pero tiene que existir sí o sí.

#### 3. Incluye la risa en tu rutina

Recurre a aquello que te haga reír: una serie, películas, un programa de radio o monólogos...

da igual lo que sea, siempre y cuando te haga conectar con tu sentido del humor. El impacto que tiene buscar la risa cada día, es muy positivo y se nota en el estado de ánimo. Sé proactivo y acércate a lo que te haga reír... búscalos, no esperes a que toque tu puerta.

#### 4. Aléjate de personas y emociones negativas

Alejarse de aquello que hace daño, es un paso imprescindible para cuidar de uno mismo. Si mantienes relaciones tóxicas o tienes en tu círculo más cercano a personas que te transmiten negatividad, tienes que marcar distancia y ponerles límites. Es bastante difícil cuidar de uno mismo, si nos rodeamos de personas que se dedican a tirar por la borda nuestros esfuerzos por alcanzar el bienestar.

#### 5. Cultiva tus relaciones personales, dedícales tiempo y haz que valgan la pena

Una vez que hayas marcado límites en las relaciones tóxicas y te hayas apartado de las emociones negativas (habiéndolas escuchado antes), puedes dedicarte a cultivar las relaciones que te hagan sentir bien. Dedícales tiempo: queda con amigos y amigas, ten una cita con tu pareja o visita a un familiar que te apetezca ver. Invertir tiempo en estas relaciones, hará que te sientas apoyado y cuidado emocionalmente.

#### 6. Realiza ejercicio físico y si no tienes tiempo... ¡busca el momento!

El ejercicio físico ha demostrado ser una de las mejores herramientas para ayudarnos a recuperar el equilibrio psicológico y mejorar el estado de ánimo. Además de tener beneficios a nivel psicológico, el ejercicio mejorará tu autoestima, te sentirás y te verás mejor, constituyéndose así como una inyección de emociones positivas. Comprométete a cumplir con una rutina semanal de ejercicio... notarás los cambios inmediatamente.

#### 7. Escucha a tus necesidades como persona

Antes que nada, conecta con tus necesidades... escucha lo que tengas ganas de decir o hacer y sé fiel a ti mismo: esta será una de las mejores maneras de cuidar de ti. Obviar tus necesidades y priorizar siempre el bienestar de los demás, puede ser lo más fácil de hacer en el momento, pero a largo plazo te pasará factura. Se trata de que dediques tiempo a pensar en cómo te sientes, qué quieres, qué es importante para ti y cómo puedes satisfacer esos aspectos.