



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3405 - Montevideo, 12 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

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Toledo en autos: «»**FASSANELLO GONZALEZ, EDUARDO ROQUE « DEMANDA DE PRESCRIPCION ADQUISITIVA»»**, IUE **191-167/2023**, y según providencia N° 197/2023 de fecha 13/04/2023, se cita, llama y emplaza por el término de 90 días a todos los que se consideren con derechos y especialmente al último titular **EDUARDO ROQUE FASSANELLO GONZALEZ** y sus sucesores a cualquier título sobre el padrón N° 840 de la 6ª Sección Judicial de Canelones, localidad catastral SAUCE, que según plano del agrimensor RAUL CONDE, inscripto en catastro con el N° 8541 del 1954, tiene una superficie de 1 HECTAREA 8884 METROS CUADRADOS 48 DECIMETROS se deslinda así: 141,50 METROS AL NORESTE DE FRENTE A CARRETERA CUCHILLA DE ROCHA; AL SURESTE ARROYO SAUCE SOLO; AL SURSUROESTE 208,80 METROS LINDANDO CON PADRON 841; DOS LINEAS RECTAS DE 42,15 METROS Y 20,90 METROS QUE CORREN Y DISCURREN ASÍ: LA PRIMERA DE SURESTE A NOROESTE Y LA SEGUNDA DE SUROESTE A NORESTE CON FRENTE A SERVIDUMBRE EXISTENTE; AL NORESTE 85,85 METROS LINDANDO CON PADRON 839 Y AL SURESTE 77,90 LINDANDO TAMBIEN CON PADRÓN 839.; bajo apercibimiento de designárseles Defensor de Oficio.
Toledo, 11 de mayo de 2023.-
Anarella Porzio Siviero
Juez Paz Dptal. Int.

10p-12/06 v. 26/06

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 4° Turno,
SILVIA GARCIA MONTES,
(IUE: 2-16938/2023)
Montevideo, 22 de marzo de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-12/06 v. 26/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
ANTONIO VILLANUEVA y
OLGA LÓPEZ LEMA,
(IUE: 2-40051/2023)
Montevideo, 26 de mayo de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-12/06 v. 26/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
EPIFANIA ELISEA GANCIO CAPOTE
y **RAMON ARTURO GORGOROSO GANZIO**,
(IUE: 2-76609/2022)
Montevideo, 17 de mayo de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-12/06 v. 26/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
EFRAIM RIBCO GARDOS,
(IUE: 2-35917/2023)
Montevideo, 12 de mayo de 2023.-
Carolina Silvia Hauret Martínez
Actuario

10p-12/06 v. 26/06

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 sobrepenses 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.

El Redactor



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, **ALFREDO MARIO VIEYTES RUSSI,** (IUE: 2-26334/2023)

Montevideo, 15 de mayo de 2023.-

Dorita Alicia Guigou Salvo

Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 23/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **ERNESTO BALLEK SIMON, MARÍA SMRDEL KISILAK y ELCIRA BALLEK SIMON,** (IUE: 2-36427/2023)

Montevideo, 5 de junio de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 23/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **RAUL LAMBERT VECINO,** (IUE: 2-40283/2023)

Montevideo, 6 de junio de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 23/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **MARÍA CRISTINA ARROSPIDE BERRUTTI,** (IUE: 2-37435/2023)

Montevideo, 2 de junio de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-09/06 v. 23/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **GRECIA TERESITA BARROS GONZALEZ,** (IUE: 2-30985/2023)

Montevideo, 15 de mayo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-09/06 v. 23/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, **ALFREDO D'ANDREA FERNANDEZ,** (IUE: 2-40826/2023)

Montevideo, 6 de junio de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **JUAN CARLOS LANDINI PARRELLA,**

(IUE: 2-34897/2023)

Montevideo, 26 de mayo de 2023.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **DOLYS MAGDALENA CARRASCO ACOSTA,** (IUE: 2-29203/2023)

Montevideo, 1 de junio de 2023.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **JOSÉ RAMÓN CABRERA APARICIO, WASHINGTON MARIO CABRERA APARICIO y ORLANDO EDGARDO CABRERA APARICIO** , (IUE: 2-24873/2023)

Montevideo, 8 de mayo de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **IBRAIN HUGO AQUINO GODOY,** (IUE: 2-39854/2023)

Montevideo, 31 de mayo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **HAYDEE FERREIRA BOSCH,** (IUE: 2-24244/2023)

Montevideo, 25 de mayo de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **AMALIA MAGDALENA TORRES DANZI,** (IUE: 2-64506/2022)

Montevideo, 21 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **MAXIMO ORFILIO MARTINEZ GONZALEZ,** (IUE: 2-20987/2023)

Montevideo, 5 de junio de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **JUAN CARLOS LANDINI PARRELLA,**

Montevideo, 31 de mayo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario

10p-08/06 v. 22/06

(IUE: 2-39191/2023)

Montevideo, 30 de mayo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **MIGUEL ANGEL TRIAS ABRAHAM,** (IUE: 2-41138/2023)

Montevideo, 6 de junio de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **FRANCISCO JULIO BRILLANTE VARELA,** (IUE: 2-45917/2023)

Montevideo, 7 de junio de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **PETRONA GUMERSINDA DENIS RODRIGUEZ,** (IUE: 2-30037/2023)

Montevideo, 26 de abril de 2023.-

Carolina Silvia Hauret Martínez

Actuario

10p-08/06 v. 22/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **DELIA DOMINGA BERNOTTI CASTILLO,** (IUE: 2-73862/2022)

Montevideo, 18 de abril de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-08/06 v. 22/06

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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **MARIZA ESTELA VANRELL PEREYRA,** (IUE: 2-37203/2023)

Montevideo, 23 de mayo de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-07/06 v. 21/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **ARTURO NOEL AQUINO,** (IUE: 2-52297/2022)

Montevideo, 31 de mayo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario

Actuario



Actuario Adjunto 10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JULIO CESAR ALONSO PÉREZ, (IUE: 2-36640/2023) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIO BARRENECHE VIANA o VIANNA, (IUE: 2-28169/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	Actuario 10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, BLANCA RITA LLAMBI o BLANCA RITA MALAN CARRO , (IUE: 2-28134/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JUAN RAMON AMADO MEZA o MESA y MARIA ESTHER FIGUEREDO CURBELO, (IUE: 2-38824/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, JOSÉ LORENZO SOBRERO GIORDANO, (IUE: 2-26434/2023) Montevideo, 28 de abril de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, BLANCA ESTHER RODRIGUEZ SANDOVAL, (IUE: 440-178/2022) Montevideo, 7 de setiembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, ALEJANDRO MARCELO ORELLANO CANCELA, (IUE: 2-35918/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ROQUELINA VICTORIA DÍAZ ROMÁN, (IUE: 2-37116/2023) Montevideo, 26 de mayo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, TABARE ARAMIS YANNONE DE LEON, (IUE: 2-28652/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARIA CARMELA GIUDICE SOZZO, (IUE: 2-38191/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Ximena Lourdes González Bayarres Actuario Adjunto	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, HOOVER NOEL PÉREZ GARCÍA, (IUE: 2-33116/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MANUEL ANTONIO ALONSO POUQUETTE, (IUE: 2-73405/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ALBERTO DANIEL ALONSO DIEZ, (IUE: 2-31732/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, OLINDA CARDOZO NUÑEZ, (IUE: 2-14689/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, SANDRA NÉLIDA MORENO BALADÓN, WASHINGTON BRUN CAMARGO y ANA VIRGINIA BRUN MORENO, (IUE: 2-5049/2022) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, HEBER RAUL FRANCHIDEMARQUEZ, (IUE: 2-38886/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, IBER LARRECHART AGUILERA, (IUE: 2-67866/2022) Montevideo, 15 de diciembre de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-05/06 v. 16/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MARY ISOLINA RACHED FRANCESCONI, (IUE: 2-37288/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, VICTOR ALEJANDRO ALVAREZ STEWART, (IUE: 2-37197/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-06/06 v. 20/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, LUIS OSCAR CESTAU SEIJAS, (IUE: 2-38102/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-05/06 v. 16/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ANTONIO TORNATORE TORNATORE, (IUE: 2-33878/2023) Montevideo, 25 de mayo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar
10p-07/06 v. 21/06 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MÁXIMO GREISAS LANDSMANAITE, (IUE: 2-40845/2023) Montevideo, 2 de junio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero		



Actuario EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, RAISA SADETZKY GHERSFELD o RAISA SADETZKY GHERSFELD de SZAFER, (IUE: 2-37535/2023) Montevideo, 17 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	10p-05/06 v. 16/06	Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARIA SOFIA OLIVERA PEYRAN o MARIA SOFIA ZELMA OLIVERA PEYRAN, (IUE: 2-19264/2023) Montevideo, 18 de abril de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, PONCIANO DUQUE RAMIREZ, (IUE: 2-33188/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-01/06 v. 14/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ALFREDO MEDINA ACUÑA, (IUE: 2-38018/2023) Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	10p-05/06 v. 16/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ERICO VAZ DA SILVA e ILDA GREGORIA AMARAL COSTA o HILDA GREGORIA AMARAL COSTA, (IUE: 2-22872/2023) Montevideo, 27 de abril de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ALBA ROSA VERA , (IUE: 2-35314/2023) Montevideo, 26 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-01/06 v. 14/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA ANGELA DUTRA ETCHEVARNE, (IUE: 2-38900/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-05/06 v. 16/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, HILDA FERNANDEZ GONZALEZ y GRACIELA EVA RESENDE FERNANDEZ, (IUE: 2-25452/2023) Montevideo, 26 de abril de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, NILDA SABINA ZUGNONI MATTURO, (IUE: 2-21281/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	10p-01/06 v. 14/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ROLANDO KAZAKEBICHIUS BERTESKAITE, (IUE: 2-32998/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RAMON DANIEL TECHERA LEMOS, (IUE: 2-33829/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, EUGENIA LEAL , (IUE: 2-54988/2022) Montevideo, 31 de octubre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-01/06 v. 14/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ADRIANA PAULA CARVALHO ALTEZ, (IUE: 2-37658/2023) Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ISIDORO MIGUEL GOLDSZTAJN MEERSON, (IUE: 2-21258/2023) Montevideo, 5 de mayo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	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-01/06 v. 14/06
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, RINALDO ALMANDOZ GONZALEZ, (IUE: 2-38658/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, HEBER ROSA PREFUMO BADINO, (IUE: 2-16924/2023) Montevideo, 27 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	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 22° Turno, SERGIO NUÑEZ GARCÍA, (IUE: 2-39299/2023) Montevideo, 31 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ANGEL ANTONIO MORESINO TRAVERSO y NERY DEL PINO, (IUE: 2-35750/2023) Montevideo, 12 de mayo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	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	10p-02/06 v. 15/06	EDICTO	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, JOSE MARIA CAMBON SANCHEZ, (IUE: 2-29236/2023)	10p-01/06 v. 14/06



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 Hauret Martínez
Actuario

10p-31/05 v. 13/06

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

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 ODRIUZOLA 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,

(IUE: 2-23014/2023)

Montevideo, 3 de mayo de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-30/06 v. 12/06

P A N D O

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
GLORIA ESTHER GIMÉNEZ NÚÑEZ,
(IUE: 2-33577/2023)

Toledo, 23 de mayo de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-09/06 v. 23/06

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

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP

2408 7623

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

**PAGAS POR
TRANSFERENCIA**



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

PAGAS POR
TRANSFERENCIA
BANCARIA
y TE ENVIAMOS LA
FACTURA PARA RETIRAR

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

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 emplace 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

CONVOCATORIAS

GRUKE SOCIEDAD ANONIMA
 Convocatoria a

Asamblea Extraordinaria de Accionistas
 Día 27/6/2023, en Avenida Bolivia 1427,

Montevideo, en primera convocatoria 9:00 hs, en segunda convocatoria 10:00 hs, con el siguiente **orden del día**:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.-
2. Consideración del otorgamiento de hipoteca del padrón 96455 de Montevideo, con frente a Juan Benito Blanco 994, para garantizar las obligaciones de EXPANDIR S.A. y/o ALENSTAR S.A. y/o CALOUSD S.A. y/o NATIZEI S.A. y/o KARINE S.A. con SCOTIABANK URUGUAY SOCIEDAD ANONIMA.
3. Consideración de otorgamiento de fianza para garantizar las obligaciones de alguna o todas las citadas sociedades con SCOTIABANK URUGUAY SOCIEDAD ANONIMA.

3p-08/06 v. 12/06

FARMAZUL SOCIEDAD ANONIMA
 Convocatoria a

Asamblea Extraordinaria de Accionistas
 Día 27/6/2023, en Avenida Bolivia 1427, Montevideo, en primera convocatoria 9:30 hs, en segunda convocatoria 10:30 hs, con el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
2. Consideración de la cesión de créditos y prenda de derechos a favor de BANCO ITAÚ URUGUAY S.A.

3p-08/06 v. 12/06

FARSOLIS SOCIEDAD ANONIMA
 Convocatoria a

Asamblea Extraordinaria de Accionistas
 Día 27/6/2023, en Avenida Bolivia 1427, Montevideo, en primera convocatoria 9:15 hs, en segunda convocatoria 10:15 hs, con el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
2. Consideración de la cesión de créditos y prenda de derechos a favor de BANCO ITAÚ URUGUAY S.A.

3p-08/06 v. 12/06



El Redactor

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

Guayabos 1718 - telefono
2407 8576
e-mail: elredactor@vera.com.uy

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

El Redactor

PUBLICACIONES

VENTA DE COMERCIOS

VENTA DE COMERCIO LEY 2904

FARMACIA HERMES RAMPINI E HIJOS LTDA., RUT 210294020012, promete vender a ALENSTAR SOCIEDAD ANÓNIMA, RUT 216148190013, establecimiento comercial denominado «FARMACIA PIGALLE HERMES», sita en Bulevar España 2502, Montevideo. Acreedores presentarse en Guayabos 1718 oficina 606, Montevideo, teléfono 099180160, 10 a 15 horas en el término legal.
 20p-08/06 v. 06/07

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, 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



15p-29/05 v. 16/06

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

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

El Redactor
PUBLICACIONES
2407 85 76

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

El Redactor

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 - RECTIFICACIÓN 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

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, inscripta 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, inscripta 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

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, inscripta 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, inscripta 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

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

2408 7623



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... búscalo, 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.