



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3431 - Montevideo, 20 de Julio 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

MILLENNIUM URUGUAY SRL

Contrato: 09/01/2023

Inscripción: 17/02/2023 N° 2571

Socios:

Daniel Alejandro WERBA: 95.000 cuotas

Roberto Jesus VALDES: 95.000 cuotas

Capital: \$ 190.000, 190.000 cuotas de \$ 1 c/u

Objeto: Importar y proveer repuestos de maquinaria liviana y pesada, proveer servicio de asistencia técnica relacionado a maquinaria de construcción y movimiento de tierra, tanto en la República Oriental del Uruguay como en cualquier otro país.

Plazo: 30 años - Prórrogas automáticas de 5 años

Domicilio: Montevideo

Administración: Indistinta

1p-v. 20/07

«JAFICAR S.R.L.»

ANTES

«KONA&POKE BAR SRL»

MODIFICACION DE DENOMINACION y
AMPLIACION DE OBJETO

Fecha de modificación del contrato: 5/07/2023.

INSCRIPCION: No. 11.001 de 11.07.2023.

PASA DE «KONA&POKE BAR SRL» a denominarse «JAFICAR S.R.L.»

Objeto incluye: i) la exportación e importación de toda clase de bienes y servicios; ii) todas las actividades relacionadas a la industria pesquera, siempre acorde a la normativa vigente.

1p-v. 20/07

DORIAN SOFTWARE SOLUTIONS S.R.L.

Cesión y Modificación.

FECHA: 14/03/2023.

INSCRIPCION: 3918, 16/03/2023

CEDENTE: Juan Manuel ANTELO
FERNÁNDEZ (50)

CESIONARIOS: Eber Ricardo Umpierrez Larronda (40) y Luis Pío Baumann Pereyra (10).

Modificación: administración y representación: únicamente Eber Ricardo Umpierrez Larronda.

Objeto: se amplía el objeto agregándose: Importaciones, remates y venta por menor de cualquier tipo de mercadería.

1p-v. 20/07

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 9° Turno,
**DANTE ROBERTS CUPEIRO FAR y
GABRIELA MARÍA MÁRQUEZ WESTRE,**
(IUE: 2-24134/2022)

Montevideo, 29 de junio de 2023.-

Maria Catalina Elhordoy Perdomo

Actuario

10p-20/07 v. 02/08

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 9° Turno,
MARÍA RINA SAIZAR CARNEVALI,
(IUE: 2-56375/2023)

Montevideo, 29 de junio de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
**ISIDRO NIETO MIRABALLES y
MARIA ELSA SILVERA SOSA,**
(IUE: 2-51820/2023)

Montevideo, 30 de junio de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
LUIS ALBERTO PARENTE,
(IUE: 2-34075/2023)

Montevideo, 25 de mayo de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-20/07 v. 02/08

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

**PAGAS POR
TRANSFERENCIA
BANCARIA
y TE ENVIAMOS LA
FACTURA PARA RETIRAR**

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE

TALONARIOS DE

ACCIONES

DECLARACION DE

ITP

ENCUADERNACION

DE PROTOCOLOS

CON ÍNDICES

2 408 7623



APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ALBA o MARIA ALBA RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-17139/2021)

Montevideo, 5 de mayo de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
PURA DOURADO GARCÍA,
(IUE: 2-44629/2023)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MARIA ESTHER VERA BERMUDEZ,
(IUE: 2-36543/2023)

Montevideo, 15 de junio de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-19/07 v. 01/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
MIGUEL LEONIDAS DEL PALACIO GÓMEZ,
(IUE: 2-43260/2023)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ANA ISABEL ALVITE AGULLEIRO,
(IUE: 2-52625/2023)

Montevideo, 28 de junio de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
CARLOS HUMBERTO LUGO ARNOLETTI,
(IUE: 2-34038/2023)

Montevideo, 15 de junio de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
EDUARDO ALBERTO SILBERO
o **SILVERO MANDIONI**,

Montevideo, 21 de junio de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

(IUE: 2-13752/2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
JUANBAUTISTA MARTINEZ FLORES
y **ESTER RAQUEL SAMPIETRO,**
(IUE: 2-45876-2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
LAURAMARIADEMARIA FERNANDEZ,
(IUE: 2-31815/2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MIGUEL ANGEL PIANO IZQUIERDO,
(IUE: 2-42395/2023)

Montevideo, 9 de junio de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
WALKIRIA OLGA MIRAMONTES FREDA,
(IUE: 2-55070/2020)

Montevideo, 11 de diciembre de 2020.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
JUAN ORESTES CARRERA VERANO,
(IUE: 2-39440/2023)

Montevideo, 5 de junio de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
LUIS ALBERTO CLAVIJO RAVELO,
(IUE: 2-74401/2022)

Montevideo, 22 de febrero de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
RUBEN URBANO GONZALEZ VILAR,
(IUE: 2-39859/2023)

Montevideo, 21 de junio de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ANGELA ROSA ROSALES DEL CASTILLO,
(IUE: 2-10924/2023)

Montevideo, 21 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
CARLOS ARNOLDO GEA CAGNATE
e **IRMA PAIS GRAÑA,**
(IUE: 2-24351/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
LORENZA JUÁREZ,
(IUE: 2-47501/2023)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
WALTER OMAR MIRABAJE PÉREZ,
(IUE: 2-43491/2023)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ESPERANZA RODRIGUEZ GOVEA,
(IUE: 2-52683/2023)

Montevideo, 30 de junio de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
OTILIA RODRIGUEZ GANDIN,
(IUE: 2-42312/2023)

Montevideo, 13 de junio de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
JORGE NESTOR BERRIEL BARINI,
(IUE: 2-33201/2023)

Montevideo, 9 de junio de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ROBERTO HONORIO BOSSIO
DARIAS y **CELESTE AIDA ACOSTA**
RIVERO,

Montevideo, 21 de junio de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07



(IUE: 2-50194/2023) Montevideo, 29 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MABEL VIOLETA BLANCO PEREZ, (IUE: 2-44308/2023) Montevideo, 9 de junio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	Montevideo, 30 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, DANIEL WACHSMAN RAWICKA, (IUE: 2-47287/2023) Montevideo, 16 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, JUAN EDUARDO CORREALACUESTA, (IUE: 2-46008/2023) Montevideo, 14 de junio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MARÍA ELENA NAVARRA ABERASTEGUY, (IUE: 2-48852/2023) Montevideo, 16 de junio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-17/07 v. 31/07 10p-30/06 17/07 v. 28/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, IVONNE GRACIELA GAMBA, (IUE: 2-49029/2023) Montevideo, 26 de junio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, GLADYS RAQUEL LOPEZ MENDEZ, (IUE: 2-55696/2023) Montevideo, 30 de junio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, CECILIA FARFAN VERSE o CECILIA FARFAN DE WATTERS, (IUE: 2-43007/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-30/06 17/07 v. 28/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, CIPRIANO ALVEZ TELESCA, (IUE: 2-67217/2022) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JOSÉ ALFREDO ORUEZÁBAL MINARRIETA, (IUE: 2-54746/2023) Montevideo, 29 de junio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, NILO D'ALESSANDRO BARRETO y NELLY GLADYS RODRIGUEZ CORREA, (IUE: 2-50756/2023) Montevideo, 28 de junio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-30/06 17/07 v. 28/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, FERNANDO GASTON PELUFFO GIUSTI, (IUE: 2-19022/2023) Montevideo, 27 de abril de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, NICOLAS RIBAS PASSADORE, (IUE: 2-46387/2023) Montevideo, 7 de junio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MARCOS EMILIO JOSÉ o MARCOS EMILIO DELAY DEWIT, (IUE: 2-51355/2023) Montevideo, 20 de junio de 2023.- María Luisa González Fresia Actuario Adjunto	10p-30/06 17/07 v. 28/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, JOSE SEGUNDO COUTO MAESO, (IUE: 2-44752/2023) Montevideo, 14 de junio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, GLORIA ARI CAMPOS, (IUE: 2-43506/2023) Montevideo, 21 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, NESTOR HUGO DUARTE PEREIRA, (IUE: 2-43003/2023) Montevideo, 26 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-30/06 17/07 v. 28/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, GUILLERMO RAMEL VON SANDEN y GISELA FLORENCE VON OPPENHEIM VON SANDEN, (IUE: 2-50030/2023) Montevideo, 22 de junio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, VICTOR MANUEL CASTAÑEDA PULVETT, (IUE: 2-27024/2023) Montevideo, 30 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ROMA SALLES SOLARES, (IUE: 2-64178/2022) Montevideo, 14 de febrero de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-30/06 17/07 v. 28/07
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, FELICIANO GONZALEZ IBAÑEZ, (IUE: 2-43654/2023) Montevideo, 26 de junio de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, SYLVIA AIDA CASTRO CASTRO, (IUE: 2-50639/2023)	10p-17/07 v. 31/07	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIA MERCEDES PORFILIO MAZZA y HECTOR SILVA CABRERA, (IUE: 2-47051/2023)	10p-30/06 17/07 v. 28/07



Montevideo, 21 de junio de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-30/06
17/07 v. 28/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MARIELA LORELEY QUINTEROS VIZCONDE,
(IUE: 2-48385/2023)

Montevideo, 27 de junio de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab.

Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
ANA CARMELA PACALUK SENKIEVICH,
(IUE: 2-38694/2023)

Montevideo, 2 de junio de 2023.-
Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ELDA LEONOR PEREIRA DAS NEVES PEREIRA,
(IUE: 2-36551/2023)

Montevideo, 27 de junio de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab.

Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ROQUE LUIS ALBERTO DURANTE CHERUZZI o ROQUE LUIS DURANTE CHERUZZI,
(IUE: 2-37771/2023)

Montevideo, 25 de mayo de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA MERCEDES QUIÑONES TUDURI,
(IUE: 2-49302/2023)

Montevideo, 23 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ROBERTO FABIAN ARTAGAVEYTIA GORGOROSO,
(IUE: 2-40212/2023)

Montevideo, 9 de junio de 2023.-
Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,

NESTOR MARIO MOREIRA PAIS,
(IUE: 2-3761/2023)

Montevideo, 16 de febrero de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
JUAN ANTONIO HERNÁNDEZ CARBALLO,
(IUE: 2-35879/2023)

Montevideo, 21 de junio de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
JUAN JOSÉ VIDAL ROCCATAGLIATA,
(IUE: 2-12703/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
MARIA GABRIELA MARTINS TOURNIER,
(IUE: 2-49044/2023)

Montevideo, 23 de junio de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
JUAN FERNANDO IRIGARAY LARROSA,
(IUE: 2-34861/2022)

Montevideo, 29 de julio de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
JULIO VIEGAS GUERREIRO DA CONCEIÇÃO o JULIO VIEGAS GUERREIRO DA CONCEICAO y MARIA DA GLORIA DA PIEDADE MARTINS,
(IUE: 2-46097/2023)

Montevideo, 14 de junio de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
JULIO CESAR GARCIA DENIS,
(IUE: 2-48262/2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,

MIGUEL ROBERTO RILO GÜERISOLI,
(IUE: 2-34853/2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
CARLOS MARÍA PEREZ ABREU,
(IUE: 2-50125/2023)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ADOLFO SERVANDO DIAZ SOLSONA,
(IUE: 2-42256/2023)

Montevideo, 26 de junio de 2023.-
Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto 10p-28/06 - 30/06
17/07 v. 26/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
CARLA BASCIANO PAGOLA,
(IUE: 2-22432/2023)

Montevideo, 12 de mayo de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario 10p-27/06 - 30/06
17/07 v. 25/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
DELIA MIREYA VASCONCELLOS OLMEDO,
(IUE: 2-63355/2022)

Montevideo, 5 de junio de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón

Actuario 10p-27/06 - 30/06
17/07 v. 25/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
NELSON CHAPINKEVICH VALDEZ,
(IUE: 2-20847/2022)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto 10p-27/06 - 30/06
17/07 v. 25/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
LILIA ESTHER GARGANO CORIA,
(IUE: 2-17374/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,

JUAN JOSE CERVIÑO RAMOS,
(IUE: 2-29031/2023)

Montevideo, 25 de mayo de 2023.-
Patricia Gonçalves Flores

Actuario 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARFICIA CLOTILDEACOSTASILVA,
(IUE: 2-69715/2022)
Montevideo, 2 de febrero de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ROSAURA MARTINEZ LEMOS,
(IUE: 2-39265/2023)
Montevideo, 12 de junio de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
MARIA ANTONIETA DANUZZO,
(IUE: 2-42247/2023)
Montevideo, 21 de junio de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ARBEL BORGES RODRIGUEZ,
(IUE: 2-51299/2023)
Montevideo, 21 de junio de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
FABRICIO MARIN DE ARMAS,
(IUE: 2-58142/2022)
Montevideo, 17 de noviembre de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
AMELIA VIANA FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-22440/2023)
Montevideo, 27 de abril de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
GABRIEL MARTÍNEZ ZEBALLOS,
(IUE: 2-51432/2022)
Montevideo, 20 de octubre de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
ARTURO ARGANARAZ MORAES,
(IUE: 2-31243/2023)
Montevideo, 16 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-23/06 - 30/06

17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
IRMA BARDECIO COTAÑY o
CATANY o CATAÑY ,
(IUE: 2-23151/2023)
Montevideo, 19 de abril de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ALEJANDRO TOLEDO SAYA,
(IUE: 2-27513/2022)
Montevideo, 31 de mayo de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
LUIS DANIEL BENTANCOUR
SANCHEZ,
(IUE: 2-46132/2023)
Montevideo, 21 de junio de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIA BEATRIZ HERRERA GRAÑA,
(IUE: 2-7267/2023)
Montevideo, 10 de abril de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ENRIQUE BENIGNO PENELO PAEZ,
(IUE: 2-43162/2023)
Montevideo, 6 de junio de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
SANDRA ISABEL BINAGUI NUÑEZ,
(IUE: 2-4088/2021)
Montevideo, 13 de junio de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab.
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
LOURDES RAQUEL CARDOZO
IRIGOYEN,
(IUE: 2-47195/2023)
Montevideo, 16 de junio de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,

PETHER ARNOLD HUGO
RODRIGUEZ,
(IUE: 2-41625/2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
NESTOR FRANCISCO SALDOMBIDE
MIRABALLES,
(IUE: 2-43526/2023)
Montevideo, 13 de junio de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
ELIDA COSTANTINI MARTINEZ,
(IUE: 2-26816/2023)
Montevideo, 13 de junio de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
ANA MARÍA ZURDO CORDERO,
(IUE: 2-42275/2023)
Montevideo, 2 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
RAQUEL EMILSE ODDONE,
(IUE: 2-42698/2023)
Montevideo, 16 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
HEBER TULIO RODRIGUEZ SOSA,
(IUE: 2-23635/2023)
Montevideo, 19 de abril de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
WALTER DIAZ BELLO,
(IUE: 2-43542/2023)
Montevideo, 14 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
GLORIA INÉS ERRAZQUIN
COLOMBO,
(IUE: 2-49408/2023)
Montevideo, 14 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia



Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
LUIS ALBERTO DA ROCHA,
(IUE: 2-29056/2022)

Montevideo, 7 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ROBERTO JOSE MARIA PEIRANO,
(IUE: 2-19642/2023)

Montevideo, 3 de mayo de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
RAÚL MURGUIONDO,
(IUE: 2-41018/2023)

Toledo, 15 de junio de 2023.-
Florencia María Bonino Reig

Actuario 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
HÉCTOR BATISTA ESTEFAN,
(IUE: 2-72906/2022)

Pando, 21 de marzo de 2023.-
Viviana Karen Rodriguez Ruíz

Actuario Adjunto 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando 3° Turno,
**MARÍA DEL CARMEN POSADA
CORREA o POSADAS CORREA
o MARÍA CARMEN POSADA
CORREA o POSADAS CORREA,**
(IUE: 2-62488/2022)

Pando, 16 de junio de 2023.-
Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4°
Turno, **FELIX BEIROA FERNANDEZ,**
(IUE: 2-49945/2023)

Ciudad de la Costa, 26 de junio de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto 10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4°
Turno, **EDUARDO PÉREZ MEDEROS y**

LUIS GERARDO PEREZ CAETANO,
(IUE: 2-44070/2023)

Ciudad de la Costa, 20 de junio de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 19° Turno, dictada en autos:
«**ACOSTA CASTRO, NEDITER -
SUCESIÓN**» IUE 2-62366/2022, se intima
al Sr/a. ANIBAL NEDITER ACOSTA
MEGAREJO a que manifieste si acepta o
repudia la herencia de NEDITER ACOSTA
CASTRO en el plazo de 40 días, bajo
apercibimiento de designarle curador de
bienes, que acepte por el/ella/ellos la
herencia, bajo beneficio de inventario.

Montevideo, 16 de junio de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-17/07 v. 31/07

El Redactor PUBLICACIONES

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 13° Turno, dictada en autos
caratulados: «**AUSSERBAUER
GAMARRA, GELSI Y OTRO -
ADOPCIÓN PLENA (EXTRAORDINARIO)**»,
IUE 2-21604/2023, se cita, llama y emplaza
a RICARDO JUNIO ROJAS ROLIM y
LUCY MARA GUEDES TRINDADE, a
fin de que comparezca a deducir sus derechos
en estos autos, por el término de 90 días,
bajo apercibimiento de designarle Defensor
de Oficio en caso de no comparecer, con
quien se continuarán estos procedimientos.

Montevideo, 15 de mayo de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 5° Turno en autos:
«**GONZALEZ, ROQUE y otro -
TUTELA**», IUE 2-16894/2023, se hace saber
que por Resolución N° 1370/2023 de fecha
13/04/2023, dictada por éste Juzgado, se ha
designado tutor/a de LUZMILA ANDUEZA
GONZALEZ, al/a Sr/a. ROSSANA ARCE,
quien aceptó el cargo con fecha 10/05/2023
sirviendo tal providencia de suficiente
discernimiento y a los efectos legales se hacen
éstas publicaciones.

Montevideo, 24 de mayo de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

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?

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 deseas: 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, anticipálo 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



RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 16° Turno, dictada en autos caratulados: «**AÑON AGUILERA, ANA y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA-**», IUE 2-50035/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: **FEDERICO BARROS AÑON**, inscrita el día 01/03/2011, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 2 del Departamento de Montevideo, Acta N° 320, en el sentido que: donde dice «2.657.927-2» **debe decir «2.657.927-5» por así corresponder.**
Montevideo, 23 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-29/06 - 30/06
17/07 v. 27/07

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 15° Turno, **JUAN ANGEL VÁZQUEZ MARINI y ANA CECILIA SANTAMARÍA PEÑA**, (IUE: 2-49921/2023)
Montevideo, 23 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, **SILVIA ROSANA SOUZA ALTAMIRANDA y ROBERTO ALEJANDRO PAZOS MOREIRA**, (IUE: 2-24730/2023)
Montevideo, 27 de abril de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **MARCELA DE LOURDES PIZZORNO VENETUCCI y ALEJANDRO ISMAEL LODEIRO GARCIA**, (IUE: 2-27607/2023)
Montevideo, 4 de mayo de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **SERGIO ALEJANDRO ALSINA y VIRGINIA MERCEDES HUGALDE**, (IUE: 2-47223/2023)

Montevideo, 7 de junio de 2023.-

Mariela Luisa González Fresia
Actuario Adjunto

10p-17/07 v. 31/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **XAN ISMAEL GONZÁLEZ CANCELA y PRISCILLA BRUGNINI BALIÑAS**, (IUE: 2-48226/2023)

Montevideo, 16 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario 10p-30/06
17/07 v. 28/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **MARIA DE LOS ANGELES MOURIÑO DIEGUEZ y EDUARDO AGUSTIN LOPEZ VAZQUEZ**, (IUE: 2-37016/2023)

Montevideo, 20 de junio de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto 10p-23/06 - 30/06
17/07 v. 21/07

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **JOSE FERNANDO SMALTINO SUAREZ y VERONICA ALEJANDRA DELGADO LARRECHART**, (IUE: 2-17313/2023)

Montevideo, 31 de marzo de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno, dictada en autos: «**CEIJAS, EUGENIO y otro - SUCESIÓN**» IUE 2-41220/2022, Ínstese a **GRACIELA RAQUEL TUVI HORNOS** para que comparezca a manifestar si acepta o repudia la herencia de **OFELIA RAQUEL HORNOS** por Edictos por el plazo de 90 días por desconocerse su domicilio real, bajo apercibimiento de designarle curador de bienes que la represente.

Montevideo, 06 de junio de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto 10p-26/06 - 30/06
17/07 v. 24/07

VENTA DE COMERCIOS

Ley 2904- FEMA LIMITADA prometió vender a ETNLFARMA S.A. la farmacia «BRITANICA» sita en San José 1183 de Montevideo. Acreedores presentarse en Coronel Brandzen 1956/703 de Montevideo.
20p-05/07 v. 02/08

UNION CONCUBINARIA

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, dictada en autos: «**CASTRO, KARINA - RECONOCIMIENTO Y DISOLUCIÓN JUDICIAL DE UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-11936/2023, se dispuso emplazar por edictos a eventuales sucesores a cualquier título del Sr. **ANTONIO ANDRICH MIGUEZ**, así como a todos los que se consideren con derechos en la presente litis, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio.

Ciudad de la Costa, 12 de mayo de 2023.-
Maria Carolina Reyes Carcavallo

Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 21° Turno en autos: «**CALZADA, NELSON - SUSTITUCION DE CURADOR**», IUE 2-9886/2020, se hace saber que por Resolución N° 3764/2021 de fecha 04/10/2021, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a definitivo/a del ya declarado incapaz **CRISTHIAN OMAR CALZADA**, al/a Sr/a. **NELSON JOSÉ CALZADA**, quien aceptó el cargo con fecha 14/10/2021 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 09 de junio de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-17/07 v. 31/07

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Atlántida de 3° Turno, dictada en autos: «**PEREIRA, HONORIA DIONI INCAPACIDAD FAMILIA**» IUE 541-398/2021, Por resolución N° 356/2023 de fecha 27/02/2023, dictada por éste Juzgado, se declaró en estado de incapacidad a **HONORIA DIONI PEREIRA**, designándose curadora definitiva a su hija **LUCÍA VICTORIA RODRIGUEZ PEREIRA**, quien aceptó el cargo con fecha 27/02/2023 sirviendo el referido decreto de suficiente discernimiento y habiendo manifestado la curadora aceptar el cargo conferido.

Atlántida, 16 de junio de 2023.-

Alicia Graciana Aparafán Borjas

Actuario Adjunto 10p-22/06 - 30/06
17/07 v. 20/07



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

Recorre 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 dediquen 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.

Finalmente, recuerda que cuidar de uno mismo puede ser una tarea difícil e incluso, puede ser que como no la hayas hecho nunca, no sepas por dónde comenzar. No te desanimes, prácticamente todo lo que hacemos durante al menos 21 días, se convierte en un hábito; por tanto, puedes ponerte como meta adquirir el hábito de cuidar de ti, siguiendo las siete ideas prácticas durante los próximos 21 días... ¡no te arrepentirás!

La Mente es Maravillosa