



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3450 - Montevideo, 16 de Agosto 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

DISOLUCIÓN de SOCIEDADES COMERCIALES

SERVICIOS DE PROCESAMIENTO NAVIERO S.R.L.

Disolución y liquidación anticipada
Asamblea Extraordinaria: 16/12/2015
Inscripción: 23/06/2023 N° 9841

1p-v. 16/08

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

Musica y Entretenimiento SRL

7/10/2022

30/11/2022, No. 20852

Ceden: Marcelo Felder Buckstein y Alfonso Miguel Carbone Garbusi 50 cuotas c/u
Cesionario: Diego Alejandro Martinez Gomez y Rodrigo Diaz por partes iguales.
Administración: Rodrigo Díaz.

1p-v. 16/08

FARMACIA TAMANGI SRL CESIÓN Y MODIFICACIÓN

CESION: 30-6-2023

INSCRIPCIÓN: N° 10.367, 3-7-2023

CEDENTES: Marcelo Javier QUIROGA LAUREIRO, Carolina Magdalena QUIROGA LAUREIRO y Aurora Reneé LAUREIRO BARCO (100 cuotas)
CESIONARIOS: Virginia Marina SOUZA BERRETTA, Silvia Karina ROMERO DUTOUR, Almir Leonardo DEBRA BERRETTA, Joaquín Nicolás PARDIÑAS DELEÓN (25 cuotas c/u)

MODIFICACIÓN: Administración y representación indistinta cualquiera de los socios

1p-v. 16/08

HATTRICK LABS S.R.L.

Fecha: 14/04/2023

Inscripción: No. 5851 del 24/04/2023

Cedentes: Andrés Mario AISHEMBERG REGULES (37 cuotas)

Horacio FERNANDEZ SERÉ (73 cuotas)

Cesionario: Tomás DALLA RIZZA

AISHEMBERG (110 cuotas)

1p-v. 16/08

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 1° Turno,
SUSANA ALICIA ROSA POZZI,
(IUE: 2-62028/2023)

Montevideo, 9 de agosto de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
EDELMA NOBLE SANTANA,
(IUE: 2-60065/2023)

Montevideo, 26 de julio de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
EDUARDO CARDOZO MAESTRE,
(IUE: 2-37809/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
**ALFONSO VITAL WALIKOWSKI
SCHENCK e IRMA BERTIN TOURN,**
(IUE: 2-54066/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
**WILSON FERNANDO CAMPANELLA
LAGRACIA,** (IUE: 2-51649/2023)

Montevideo, 27 de julio de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
OROSMILDO JORGE LEMOS,
(IUE: 2-55927/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
NÉLIDA MABEL MORALES VELARDE,
(IUE: 2-49939/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA OFELIA BOSSIO FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-67850/2023)

Montevideo, 10 de agosto de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
RUBENS FERNANDEZ RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-60436/2023)

Montevideo, 27 de julio de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
GEOFFREY MICHAEL BROOKS,
(IUE: 2-61439/2023)

Montevideo, 10 de agosto de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ELIDA CARMEN GARGIULO COTELO,
(IUE: 2-59868/2023)

Montevideo, 7 de agosto de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
NELIDA MARIA CASTRILLON,
(IUE: 2-51787/2023)

Montevideo, 1 de agosto de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MARIA IRMA MARTINEZ AMARO,
(IUE: 2-66883/2022)

Montevideo, 9 de agosto de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
MARÍA DE LA PAZ VAZQUEZ LORENZO,
(IUE: 2-63913/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

María Leticia Orrico Rocca

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
MARIA ANGELICA PITTAMEGLIO ARACHE,
(IUE: 2-61543/2023)

Montevideo, 3 de agosto de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
PASCUALINA o PASQUALINA SICA DIMATTEO,
(IUE: 2-58492/2023)

Montevideo, 25 de julio de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

PANDO**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
APOLONIO SABINO VYDRA TRUJILLO,
(IUE: 2-61674/2023)

Pando, 7 de agosto de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,
BASILIO CARLOS HERNÁNDEZ,
(IUE: 2-55855/2023)

Pando, 3 de agosto de 2023.-

Viviana Karen Rodríguez Ruíz

Actuario Adjunto

10p-16/08 v. 30/08

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 1° Turno,
MARÍA ANGÉLICA TIRELLI GOMEZ,
(IUE: 2-58113/2023)

Montevideo, 28 de julio de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
TERESITA INÉS HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-71979/2019)

Montevideo, 23 de diciembre de 2019.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MARIA CRISTINA COSIMINI RODRIGUEZ,
(IUE: 2-58488/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ANDRES VEGA GUIDO,
(IUE: 2-59702/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
RENE ALLO SUÁREZ,
(IUE: 2-25210/2022)

Montevideo, 31 de julio de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
SUSANA COHEN SABAH,
(IUE: 2-52551/2023)

Montevideo, 10 de agosto de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ISABEL CASTRO JALUSFF,
(IUE: 2-58925/2023)

Montevideo, 3 de agosto de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
NYDIA DEL CARMEN NURIA DE LA ESPRIELLA CORREA,
(IUE: 2-40066/2023)

Montevideo, 17 de julio de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
JUAN CARLOS MORTOLA FERRACO,
(IUE: 2-64236/2023)

Montevideo, 4 de agosto de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
AMADA MARTÍNEZ FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-65398/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
VERÓNICA PAZ ARNEJO,
(IUE: 2-58110/2023)

Montevideo, 7 de agosto de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-15/08 v. 29/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JUAN EDMUNDO CABRIS DE LEON y LIDIA MARGARITA DE LEÓN FERREIRA,
(IUE: 2-17824/2023)

Montevideo, 10 de agosto de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-14/08 v. 28/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARÍA ESTER LARRIERA ECHAVARREN,
(IUE: 2-48898/2023)

Montevideo, 10 de agosto de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-14/08 v. 28/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
FRANCISCO de ASIS RICARDO o FRANCISCO de ASIS RICARDO MEINRAD FÉLIX ROVIRA REICH,
(IUE: 2-68219/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, GLORIA GLADYS SOSA HARTERT, (IUE: 2-23654/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-14/08 v. 28/08	Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MARIA ZULMA IRIBARNE MATA o MARIA IRIBARNE MATA o MARIA Z. IRIBARNE MATA, (IUE: 2-62740/2023) Montevideo, 8 de agosto de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, JORGE ARMANDO VACCARIO, (IUE: 2-41205/2023) Montevideo, 30 de junio de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, GONZALO GUTIÉRREZ BARRAGÁN, (IUE: 2-50147/2023) Montevideo, 10 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-14/08 v. 28/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARGARITA MARIA FERNANDEZ BOUZADA o MARGARITA MARÍA JOSEFA FERNÁNDEZ BOUZADA, (IUE: 2-39412/2023) Montevideo, 9 de agosto de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08 Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, ALBA TERESA SCORZA LEDESMA, (IUE: 2-54687/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ANGELITO PEREZ NUÑEZ, OSCAR DANIEL PEREZ GAMBOA y ADELA GAMBOA o ELSA ADELA GAMBOA, (IUE: 2-50043/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-14/08 v. 28/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ARTURO GONZALEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-56835/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ELIAS CARACO SALMONA, (IUE: 2-3670/2023) Montevideo, 8 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, JULIO CESAR GONZALEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-64239/2023) Montevideo, 9 de agosto de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-14/08 v. 28/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ELSA CORREA SANTOS y CRISTINA GRACIELA ALVAREZ CORREA, (IUE: 2-49336/2023) Montevideo, 24 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-10/08 v. 23/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, RUBEN HECTOR FALKENHAGEN LAURINO, (IUE: 2-58765/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARGARITA BLANCA FUSTER BONHOMME, (IUE: 2-52994/2023) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-14/08 v. 28/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, BEATRIZ GUILLERMINA ESPINOZA BARRA, (IUE: 2-58395/2023) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, HILDA ROSA RIOS BERRUTTI, (IUE: 2-56402/2023) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, GLORIA DEL CARMEN GORONDONA MAS, (IUE: 2-49189/2023) Montevideo, 26 de junio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-14/08 v. 28/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, IRMA MOSEGUES SUPATTO, (IUE: 2-64246/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, NELSA ELENA BALERO, (IUE: 2-57228/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ALFREDO ENRIQUE RAINERIBRITOS, (IUE: 2-66429/2023) Montevideo, 9 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-11/08 v. 24/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, OSCAR MILTON RAMOS FERNANDEZ, (IUE: 2-49415/2023) Montevideo, 19 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-10/08 v. 23/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ENRIQUE CARLOS SOSA DIAS GONZALEZ, (IUE: 2-48432/2023) Montevideo, 27 de julio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto



10p-10/08 v. 23/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ELSA JOSEFINA NOGUERA BRANDI, (IUE: 2-57298/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ENRIQUE RAFAEL CADENAS BOIX, (IUE: 2-57297/2023) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ANA MARÍA ALBANO ESTAVILLO, (IUE: 2-40368/2023) Montevideo, 24 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, EDISON FRANCISCO ESPOSITO MARRONE, (IUE: 2-61487/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MARIO ARTIGAS CORBO, (IUE: 2-18146/2005) Montevideo, 27 de julio de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MODESTO ITALO BENTANCOR FLEITAS y JUANA BLANCA RODRIGUEZ CASTRO (IUE: 2-60703/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JULIO NICOMEDES BENITEZ BROM, (IUE: 2-53412/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ROOSEVELT KEUROGLIAN KODJAYAN,	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIA BLANCA CASTRO PEREIRA, (IUE: 2-56974/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ADELA MENDEZ GONZALEZ, (IUE: 2-31018/2021) Montevideo, 15 de setiembre de 2021.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Colab. Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, AURELIA ISABEL GONZALEZ DO CAMPO, (IUE: 2-51323/2023) Montevideo, 21 de julio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, AHBRAN ISIDORO BUSTTI CURBELO, (IUE: 2-62632/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARTA GLADYS SAETTON PRADA, (IUE: 2-61712/2023) Montevideo, 7 de agosto de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, BEATRIZ ALICIA ILARIA PUPPI y CARLOS ALBERTO VIERA REGUEIRA, (IUE: 2-59869/2023) Montevideo, 7 de agosto de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-09/08 v. 22/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, JOSÉ DAVID WAINBERG ROTSZTEJN, (IUE: 2-51022/2023) Montevideo, 19 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ANDRES GUILLERMO MULLIN CROCKER, (IUE: 2-3157/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, HEBE MARIA RIBEIRO RIANI, (IUE: 2-51379/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARCELINA DÍAZ LÓPEZ, (IUE: 2-37563/2023) Montevideo, 21 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, FULMIO CAETANO COIMBRA y NELIDA NORIA IGUINIS, (IUE: 2-47969/2022) Montevideo, 3 de febrero de 2023.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ROSA PIZARRO AGUILERA, (IUE: 2-52366/2023) Montevideo, 17 de julio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, INES BEATRIZ ZAMIT BALLESTA, (IUE: 2-25367/2023) Montevideo, 17 de julio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, MARIA EVANGELISTA SEVERO DE SOUZA, (IUE: 2-64252/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-08/08 v. 21/08 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, MARIA DEL CARMEN CABROL
--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	---	--	--	--	---	---	---	---	---	---



PONZIO, (IUE: 2-60677/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MICAELA LAGO CHIPPELLINI, (IUE: 2-48994/2023) Montevideo, 19 de julio de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-07/08 v. 18/08	Montevideo, 31 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JORGE EDUARDO RODRIGUEZ SILVA, (IUE: 2-53399/2022) Montevideo, 17 de noviembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, OLGUITA MARGOT MAGLIANO FEO, (IUE: 2-47123/2023) Montevideo, 19 de julio de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JUAN MIGUEL ROSAS CASTRO o JUAN ROSAS , (IUE: 2-47014/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARIANO RUIZ ROMERO, (IUE: 2-48979/2023) Montevideo, 30 de junio de 2023.- Maria Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARÍA ELBIA VERA GONZÁLEZ y JUANDANIEL GONZÁLEZ FIGUEIRAS, (IUE: 2-21695/2021) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, SONIA LYLIAN GARCIA GONZALEZ o SONIA L. GARCIA, (IUE: 2-53770/2023) Montevideo, 26 de julio de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ALEJANDRA PICERNO MIRABAL, (IUE: 2-62112/2023) Montevideo, 3 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, SALVADOR ERNESTO GONZALEZ AURIEMMA, (IUE: 2-52611/2023) Montevideo, 24 de julio de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, NORMA ELISA BETTEGA GUARNIERI, (IUE: 2-58825/2023) Montevideo, 24 de julio de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, ANITA EDEMEE COUTURE COLMONT, (IUE: 2-62476/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, SONIA SUSANA RODRÍGUEZ DOMINGUEZ, (IUE: 2-60437/2023) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, JOSÉ PEDRO DO NACIMIENTO DO NACIMIENTO, (IUE: 2-36355/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, BRENDA ILDA PEREIRA FACAL, (IUE: 2-51007/2023) Montevideo, 26 de junio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MERY SILVIA MASSERA CATAPANO, (IUE: 2-52635/2023) Montevideo, 26 de julio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, JOSE PATRICIO GAMBOA MINIÑO, (IUE: 2-49034/2023) Montevideo, 23 de junio de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ANOBERTO FIGUEROA MELLO, (IUE: 2-58739/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-08/08 v. 21/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, RICARDO MONTALDO ALBANESE, (IUE: 2-55085/2023) Montevideo, 29 de junio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, FRANCISCO AGUSTIN CRUSES VIONE, (IUE: 2-64216/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-04/08 v. 17/08
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, HAYDEE PEREZ CHAVEZ, (IUE: 2-27782/2023) Montevideo, 15 de mayo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto 10p-07/08 v. 18/08	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, JUAN PEDRO BARBOZA ALEMAÑY, (IUE: 2-53966/2023)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARNE RODRIGUEZ VALETTE y NILO RODRIGUEZ VALETTE , (IUE: 2-57874/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Leticia Adriana Féola López



Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **DELIA IRIS STELLA AMADO,** (IUE: 2-75063/2022) Montevideo, 30 de junio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, **ORTENCIA u HORTENCIA BASILIA DUARTE CABRERA o DUARTE DE CARABALLO y LORENZO ISRAEL CARABALLO VALDEZ,** (IUE: 2-46709/2023) Montevideo, 21 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, **OLGA MABEL FERNANDEZ HUGO,** (IUE: 2-58156/2023) Montevideo, 31 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **GUALBERTO RODRIGUEZ BERRIEL,** (IUE: 2-24239/2023) Montevideo, 20 de junio de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **MARIA HORTENSIA MOLINA BARBOZA y WALTER CABRAL CASTELLI,** (IUE: 2-54320/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **NELLY CARMEN SUAREZ CURES,** (IUE: 2-35804/2023) Montevideo, 23 de junio de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **MARÍA DEL CARMEN BENVENUTO FERNANDEZ,** (IUE: 2-45925/2023) Montevideo, 20 de julio de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **AIDA MÓNICA BENTANCORT FERREIRA,** (IUE: 2-35799/2023) Montevideo, 19 de mayo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario

Actuario

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **DOROTEO COSTA SILVERA,** (IUE: 2-60224/2023) Montevideo, 27 de julio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **SIXTO RODRIGUEZ RODRIGUEZ,** (IUE: 2-56819/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, **DOMINGO ANTONIO MACHADO LANGONE,** (IUE: 2-47475/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **JORGE BARATELLI ARENA,** (IUE: 2-61409/2023) Montevideo, 21 de julio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **HUGO SERGIO IRAMOUNHO RECTO,** (IUE: 2-51304/2023) Montevideo, 1 de agosto de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **AIDA ESTHER FAJARDO CEDRANI,** (IUE: 2-52851/2023) Montevideo, 21 de julio de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto

10p-03/08 v. 16/08

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **FERNANDO RODRIGUEZ SUAREZ,** (IUE: 2-61459/2023) Ciudad de la Costa, 31 de julio de 2023.- Maria Carolina Reyes Carcavallo Actuario Adjunto

10p-09/08 v. 22/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **ARMELINDO GÓMEZ,** (IUE: 2-64042/2023) Ciudad de la Costa, 3 de agosto de 2023.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-09/08 v. 22/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **MARNE ENRIQUE GIRONES OLIVERA y NIDIA TERESITA ALVAREZ BURZACO,** (IUE: 2-56924/2023) Ciudad de la Costa, 27 de julio de 2023.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno, **ELBA VIGNOLE ELENA o ELBA VIGNOLI ELENA o ELBA VIÑOLE ELENA,** (IUE: 2-54544/2023) Pando, 4 de agosto de 2023.-

10p-15/08 v. 29/08

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

DEREMATE.COM DE URUGUAY SRL - MERCADOPAGO URUGUAY SRL

Compromiso de escisión sin disolución - Ley 16.060 art. 117

Fecha: 03/08/2023

Asamblea de Socios de las sociedades: 03/08/2023

DEREMATE.COM DE URUGUAY SRL: capital: \$ 702.325.352

MERCADOPAGO URUGUAY SRL: capital: \$ 200.000

Por resolución de asamblea se aprueba la escisión de DEREMATE.COM DE URUGUAY SRL transfiriendo parte de sus activos y pasivos a MERCADOPAGO URUGUAY SRL.

Compromiso de escisión y balance a disposición de acreedores en Luis Bonavita 1266, Piso 39, Montevideo. Plazo convocatoria 20 días desde última publicación.

10p-15/08 v. 29/08



RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 28° Turno, dictada en autos caratulados: «**MARTIRENA PEREIRA, MARIA DEL CARMEN y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-56801/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: GRACIELA ADRIANA MARTIRENA PEREIRA, inscripta el día 27/09/1976, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de San José, Acta N° 32, en el sentido que: Donde dice «PEDRO PEREIRA» y «CONCEPCIÓN PONTES» **debe decir «JOSÉ PEREIRA» y «CAROLINA PONTES» por así corresponder.** Montevideo, 04 de agosto de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto

10p-10/08 v. 23/08

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 28° Turno, dictada en autos caratulados: «**MARTIRENA PEREIRA, MARIA DEL CARMEN y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-56801/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: MARIA DEL CARMEN MARTIRENA PEREIRA, inscripta el día 27/09/1976, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de San José, Acta N° 31, en el sentido que: Donde dice «PEDRO PEREIRA» y «CONCEPCIÓN PONTES» **debe decir «JOSÉ PEREIRA» y «CAROLINA PONTES» por así corresponder.** Montevideo, 04 de agosto de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto

10p-10/08 v. 23/08

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 28° Turno, dictada en autos caratulados: «**MARTIRENA PEREIRA, MARIA DEL CARMEN y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-56801/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: RAMÓN FRANCISCO MARTIRENA y CARMEN DE LA CONCEPCIÓN PEREIRA, inscripta el día 26/07/1976, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de San José, Acta N° 29, en el sentido que: Donde dice «PEDRO PEREIRA» y «CONCEPCIÓN PONTES» **debe decir «JOSÉ PEREIRA» y «CAROLINA PONTES» por así corresponder.** Montevideo, 04 de agosto de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto

10p-10/08 v. 23/08

El Redactor
PUBLICACIONES

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 33° Turno, dictada en autos: «**FERNANDEZ BLANCO, PEDRO y otro c/ VALDEZ ROMERO, ANA - CESACION DE CONDOMINIO DE ORIGEN CONTRACTUAL (ART. 370 CGP)**» IUE 2-27329/2021, por decreto N° 1676/2021 de 7/9/2021 se cita, llama y emplaza a estar a derecho en estos autos, por el término de 90 días, a la Sra. Ana María Valdez Romero y/o sus sucesores a cualquier título y a todos quienes se consideren con derecho sobre el inmueble padrón de 48.178 de Montevideo, con frente a la calle Camino Edinson N° 4890, bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio con quien se seguirán estas actuaciones. Montevideo, 12 de junio de 2023.- Miguel Germán Castro Montagno Actuario Adjunto Enc/sub: Actuario de Paz

10p-14/08 v. 28/08

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 11° Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDAS DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ SUCESTORES GONZALEZ, PETRONA - DILIGENCIA PREPARATORIA**» IUE 2-14503/2022, se cita, llama y emplaza a los sucesores a cualquier título de Petrona González, por el término de 90 días, a estar a derecho en los presentes autos de rescisión de contrato de compromiso de compraventa sobre el inmueble padrón 51.426, el cual tiene frente a Avda. Millán N.° 4269 entre Juan Lavalle y Loreto Gomensoro, según plano el Agr. Sergio Rosé, inscripto en DGC el 14/3/62 con el N.° 43.198, el cual se celebró el 29/6/1987, bajo apercibimiento de nombrar Defensor de Oficio con quien se continuarán las presentes actuaciones. Montevideo, 26 de julio de 2023.- Miguel Germán Castro Montagno Actuario Adjunto Enc/Sub: Actuario de Paz

10p-07/08 v. 18/08

10p-07/08 v. 18/08

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

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 27° Turno, **NICOLAS SERGIO RASCOVICH TAMBORINI y JENIFER CUÑA RUIZ,** (IUE: 2-34658/2023) Montevideo, 20 de julio de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto

10p-08/08 v. 21/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **FIDEL MARIANO MIRALDO ROQUETA y RAIJES ALEJANDRA ALVAREZ GARCIA**, (IUE 2-14403/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario

10p-04/08 v. 17/08

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **KARINA BEATRIZ GONZALEZ PERILLE y JUAN PABLO CIPOLINA PONCE DE LEON**, (IUE: 2-47646/2020) Montevideo, 21 de diciembre de 2020.- María Fernanda Vega Berro Actuario Adjunto

10p-04/08 v. 17/08

El Redactor
PUBLICACIONES

UNION CONCUBINARIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 25° Turno, dictada en autos: «**BARRETO, LUIS - UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-61703/2023, se dispuso emplazar por edictos a los sucesores a cualquier título de la Sra. María del Carmen Berriel Pintos, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 30 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio. Montevideo, 25 de julio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto

10p-07/08 v. 18/08



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