



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3470 - Montevideo, 14 de Setiembre 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

YIN YIN S.R.L.

Contrato: 4/9/2023.
Inscripción: N° 14524, 12/9/2023
Modifica:
Administración y Representación: Jorge Javier, Antonio Michel, Nicolás Maximiliano y Facundo PAZ PULLO, indistinta.-

1p-v. 14/09

Leitex S.R.L.

Modificación

Contrato social 5/9/2023
Inscripción: No 14543 12/9/2023
Modifica: administración y representación indistinta por cualquiera de los socios.

1p-v. 14/09

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 13° Turno, **MAURICIO FERRATTI SICA y JOSEFINA MENDARO BRUNO,** (IUE: 2-65422/2023)

Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EMPLAZAMIENTOS

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Atlántida de 2° Turno, dictada en autos: «CAJA DE JUBILACIONES Y PENSIONES BANCARIAS C/ FERNANDEZ CHAVEZ EDDY

EJECUCION DE SENTENCIA. CIVIL»

IUE 526-443/2018, por resolución N° 5647/2019 de fecha 22/10/2019, se cita, llama y emplaza a edy fernandez chavez por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones. Atlántida, 13 de marzo de 2020.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

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, **MARIA ELBA MARTINEZ,** (IUE: 2-40478/2023)

Montevideo, 14 de agosto de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **JUAN BOEDO FERNÁNDEZ,** (IUE: 2-52646/2023)

Montevideo, 23 de agosto de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **SUSANA CARMEN ROBELLO GUIDO,** (IUE: 2-35241/2023)

Montevideo, 23 de agosto de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **JORGE CARLOS HORVATH GIUDICE,** (IUE: 2-77748/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **DORYS MIRIAM ROCHA GOMEZ,** (IUE: 2-79110/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **SHIRLEY MARY NAVARRO o SHIRLEY NAVARRO,** (IUE: 2-59395/2023)

Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **MIGUEL ANGEL URTIAGA ADO,** (IUE: 2-72697/2023)

Montevideo, 1 de setiembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **JOSE LUIS DIAZ FIGOLI,** (IUE: 2-70124/2023)

Montevideo, 23 de agosto de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **RAMÓN ROBAINA PÉREZ,** (IUE: 2-74425/2023)

Montevideo, 31 de agosto de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **KLEBER FERREIRA LEAL o KLEBER FERREIRA RAMOS LEAL,** (IUE: 2-81046/2023)

Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-



Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
TERESA MENDOZA ARDISSONI,
(IUE: 2-72704/2023)

Montevideo, 5 de setiembre de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
**RAMÓN BERNARDO BRIOSSO
PEREZ,**
(IUE: 2-70842/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,
**ANGELA IRENE FURLANO
MORIALDO o MURIALDO,**
(IUE: 2-42848/2023)

Toledo, 29 de agosto de 2023.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-14/09 v. 27/09

UNION CONCUBINARIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2° Turno, dictada en autos: «**GAVILAN BURGUEÑO, MARCELA c/ RÍOS CHAVES, ALFREDO – UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-70463/2023, se dispuso emplazar por edictos a MABEL SUSANA MUNIZ UBAL y a ELIANA RÍOS MUNIZ, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 60 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio.

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2° Turno, dictada en autos: «**GAVILAN BURGUEÑO, MARCELA c/ RÍOS CHAVES, ALFREDO – UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-70463/2023, se dispuso emplazar por edictos a Alfredo Román RÍOS CHAVES, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 60 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio.

Montevideo, 15 de agosto de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-14/09 v. 27/09

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 8° Turno,
**DOMINGO ASUNCIÓN CALIONE
MAMBRADDELLI o MAMBRETELLA
y NELSON BISMARCK o BISMARCK
CALIONE SÁNCHEZ**

(IUE: 2-74920/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
SANTOS NICOLAS FREITAS,
(IUE: 2-23028/2023)

Montevideo, 26 de abril de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MABEL ESTHER RIVAS ACEVEDO,
(IUE: 2-71663/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
**HIPÓLITO MAURO OTTONELLI
MARTINEZ y RAMONA ALARCON
GONZALEZ,**
(IUE: 2-64244/2023)

Montevideo, 29 de agosto de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
**IVONNE LILIAN TORTEROLO
BENTANCOR,**
(IUE: 2-64702/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
OLGA MARINA GODOY IBAÑEZ,
(IUE: 2-69932/2023)

Montevideo, 30 de agosto de 2023.-

Carolina Silvia Hauret Martínez

Actuario

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
LUIS ALFREDO BERNAL CUROTTO,
(IUE: 2-1480/2022)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 25/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ROGER NAF o NAEF,
(IUE: 2-70954/2023)

Montevideo, 5 de setiembre de 2023.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 25/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
SARA SUSANA BARRAGAN RAMIREZ,
(IUE: 2-48750/2023)

Montevideo, 23 de junio de 2023.-

María Leticia Orrico Rocca

Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 25/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
**WALTER EDISON SANTORO
RODRIGUEZ,**
(IUE: 2-61629/2023)

Montevideo, 1 de agosto de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 25/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
**ISABELINO SANTOS DELGADO
MARTINEZ, SERGIO ISABELINO
DELGADO OLIVERA y SARA
OLIVERA AÑANA,**
(IUE: 2-64130/2023)

Montevideo, 29 de agosto de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-11/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA LUISA MARTÍNEZ CHURI,
(IUE: 2-75801/2023)

Montevideo, 1 de setiembre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-11/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
MARTA PINTOS GALANO,
(IUE: 2-56864/2023)

Montevideo, 1 de setiembre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-11/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
MARÍA DE LOS ANGELES AYRALA



FLORES, (IUE: 2-62051/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, HILDA RODRÍGUEZ BENTANCOR, (IUE: 2-61846/2023) Montevideo, 17 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	(IUE: 2-67893/2023) Montevideo, 22 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, TERESITA DARRE GAMBOA, (IUE: 2-77225/2023) Montevideo, 7 de setiembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-11/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, LIDUVINA BAEZ BRITTEZ, (IUE: 2-72442/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-08/09 v. 21/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, WILSON MARIA DA MENDEZ, (IUE: 2-63168/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-11/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, HELENA PÉREZ ROJAS, (IUE: 2-39828/2023) Montevideo, 21 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-08/09 v. 21/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, LUIS MARIA DE LEON GRANJA, (IUE: 2-76394/2023) Montevideo, 7 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-11/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, RENEE GARCIA SABAS, (IUE: 2-28659/2023) Montevideo, 9 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-08/09 v. 21/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIA NOEMI DELMONTE BENTANCUR, (IUE: 2-76313/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-11/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ALCIDES CAMEJO RAMALLO y DELLANIRA ESTELLI MARTÍNEZ MARTINO, (IUE: 2-34799/2023) Montevideo, 17 de julio de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-08/09 v. 21/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MERCEDES JUANA PINOCCI GIL, (IUE: 2-47019/2023) Montevideo, 10 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ZULMA ESTHER HERNÁNDEZ CARDOZO, (IUE: 2-65080/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-08/09 v. 21/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, LUIS MARIO DELGADO PALLAS, (IUE: 2-73072/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, JOSE PEDRO LOPEZ GENTILIN, (IUE: 2-76238/2023) Montevideo, 5 de setiembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, NERI ALBERTO MELONI LIMA y NORMA GLADYS GONZÁLEZ, (IUE: 2-53799/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, NELSA BECERRA IGLESIAS,	10p-08/09 v. 21/09
			EDICTO Montevideo, 22 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, GABINO MÉNDEZ BLANCO FAGET, (IUE: 2-42376/2023) Montevideo, 5 de junio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, LUIS EDUARDO LIMA PONCE, (IUE: 2-66295/2023) Montevideo, 14 de agosto de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MIRTA FLEITAS CUNHA, (IUE: 2-70126/2023) Montevideo, 18 de agosto de 2023.- María Leticia Orrico Rocca Actuario Adjunto
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ALDO STANZIANI LAZZARO, (IUE: 2-73142/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, JULIA LUCIA GIOIA OTTIERI, (IUE: 2-66888/2023) Montevideo, 15 de agosto de 2023.- Verónica González García Actuario Adjunto
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, RICARDO SILVA SANCHEZ y OLGA LILIAN GUTIERREZ CHAVEZ, (IUE: 2-76540/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
			EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, SATENIK KACHADURIAN o KHACHADOURIAN o KACHADOURIAN PANOCIAN o PANOSSIAN o PANACIAN o PANOSIAN, (IUE: 2-42975/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira



Actuario Adjunto				Montevideo, 16 de agosto de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto
EDICTO	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-06/09 v. 19/09
Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, CESAR SIENRA RICO, (IUE: 2-57836/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario		Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARIA TERESITA COLL RODRIGUEZ, (IUE: 2-77715/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	EDICTO	
			Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ELIAS GELEZOGLO ZATOVICI o ELIAS GELEZOGLU ZATOVICI, (IUE: 2-61359/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-06/09 v. 19/09
EDICTO		Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARIA BEATRIZ BRITES LUZARDO, (IUE: 2-75394/2023) Montevideo, 4 de setiembre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	EDICTO	
Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JOSE FERNANDEZ ALONSO o JOSÉ FERNÁNDEZ ALONSO, (IUE: 2-65468/2021) Montevideo, 22 de agosto de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto			Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARCOS ARIEL OLIVA ROBALEZ, (IUE: 2-42285/2023) Montevideo, 29 de mayo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-06/09 v. 19/09
EDICTO		Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ALEJANDRO RAFAEL SANTAGATA GRIMÓN, (IUE: 2-74698/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	EDICTO	
Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ODULIA u OBDULIA ALONSO ó ALONZO DE LEÓN, (IUE: 2-56354/2022) Montevideo, 21 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Actuario			Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, LILA LILIAN CASTELLANO GARDELA, (IUE: 2-49013/2023) Montevideo, 24 de julio de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-06/09 v. 19/09
EDICTO		Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, HERMINIA GERÓNIMA VICENTE RUIZ, (IUE: 2-54646/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO	
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, AMALIA RENEE MUNIZ RIVEIRO, (IUE: 2-71097/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario			Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARÍA SARA GONZALEZ SÁNCHEZ o SARA MARIE GONZALEZ, (IUE: 2-74116/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-06/09 v. 19/09
EDICTO		Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ANTONIO JOSÉ CALCAGNO CHARLE, (IUE: 2-70433/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO	
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA CARMEN o MARIA DEL CARMEN RAMA CUSTODIO, (IUE: 2-67668/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario			Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, DIOSMA NELLY HERNANDEZ TORRES, (IUE: 2-66074/2023) Montevideo, 10 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-05/09 v. 18/09
EDICTO		Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ÁLVARO HUGO NÚÑEZ MENÉNDEZ, (IUE: 2-64488/2023) Montevideo, 10 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	EDICTO	
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA HILARIA RODRIGUEZ CABRERA, (IUE: 2-63115/2021) Montevideo, 5 de mayo de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario			Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, JULIO CÉSAR CAZAUX GONZALEZ, (IUE: 2-66455/2023) Montevideo, 10 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		10p-05/09 v. 18/09
EDICTO		Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, AIDA LUISA ASCER MEDNIK, (IUE: 2-71788/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO	
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ORIBE EDUARDO HERRERA VILLEGAS, (IUE: 2-72933/2023) Montevideo, 4 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario			Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, WALTER EDUARDO RUIZ AZANZA y ANA MARÍA CONDE MIRABALLE, (IUE: 2-61730/2023) Montevideo, 9 de agosto de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	
	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO		
		Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, JOSE PRIETO ARES, (IUE: 2-67322/2023)		



10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ROSALIA BARCOS PEDOCCHI, (IUE: 2-62471/2023) Montevideo, 18 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	PADIN, (IUE: 2-52640/2023) Montevideo, 30 de agosto de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-05/09 v. 18/09	Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RUBEN VARELA DI PETTA, (IUE: 2-58963/2023) Montevideo, 28 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, GERARDO CERVIÑO MOLEDO, (IUE: 2-70176/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARTHAAMALIAFRANCESENEBEL, (IUE: 2-76108/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JOSE DANIEL RAMIREZ DI BENEDETTO, (IUE: 2-60994/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, BLANCA GUILLERMINA PURA CHIESA IGARZABAL, (IUE: 2-50646/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, GRACIELA AMELIA MONTANER PINAZZO, (IUE: 2-62951/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RAUL ROJAS GARCIA, (IUE: 2-56083/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, WALTER AGUILAR VASCONCELOS, (IUE: 2-68114/2023) Montevideo, 30 de agosto de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ALCIRA ANCHETA VIEIRA, (IUE: 2-71692/2023) Montevideo, 23 de agosto de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ATENAS RAPETTI CABRERA, (IUE: 2-48649/2023) Montevideo, 21 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ELSA MARÍA TAJES POSE, (IUE: 2-62771/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, AURA SOSA MORENO, (IUE: 2-55506/2023) Montevideo, 30 de agosto de 2023.- Adriana Maria Horjales Castro Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, WALTER GONZALEZ GONZALEZ, (IUE: 2-24510/2015) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ALICIA RODRIGUEZ SANT'ANNA o ALICIA OLINDA RODRIGUEZ SANT'ANNA, (IUE: 2-27340/2023) Montevideo, 25 de abril de 2023.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JULIO WALDEMAR SOSA, (IUE: 2-53782/2023) Montevideo, 22 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, OLGA CAROLINA DONATTI GARCÍA y JULIO GABRIEL CABRAL DONATTI, (IUE: 2-24917/2022) Montevideo, 10 de agosto de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, TERESITA CARRIQUIRY ORTIZ, (IUE: 2-76846/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, JULIO CESAR VILA MARTIN, (IUE: 2-70458/2023) Montevideo, 23 de agosto de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ROSA EDELMIRA DARROFIDE o DARROSPIDE o DARROSPIDES	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ANTONIO CASELLA y DORA PEDUTO CRIS, (IUE: 2-73668/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.-	10p-05/09 v. 18/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, GLADYS INOCENCIA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, (IUE: 2-64240/2023) Montevideo, 16 de agosto de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
				EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,



WASHINGTON RUBENS PRIETO GONZALEZ,
(IUE: 2-34659/2023)

Montevideo, 22 de agosto de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
DILMAR NICOLAS VIERA INGOLD,
(IUE: 2-63226/2020)

Montevideo, 8 de febrero de 2021.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
MARTA RENEE PEIRANO PÉREZ,
(IUE: 2-51434/2023)

Montevideo, 18 de agosto de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
STELLA MARIS TRINIDAD FERNANDEZ,
(IUE: 2-60979/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JOSE CARLOS REY RAGGIO,
(IUE: 2-68683/2023)

Montevideo, 10 de agosto de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MIGUEL CABRERA MARTINEZ y GREGORIA BENIGNA CURBELO FERREÑO,
(IUE: 2-68435/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
SERGIO VENOUSTOV ERCHOFF y ALBA LILA SESSER BAFICO,
(IUE: 2-71891/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
CANDIDO FELIX BRUZZONE PEÑA,
(IUE: 2-65541/2023)

Montevideo, 14 de agosto de 2023.-
María Leticia Orrico Rocca
Actuario Adjunto

Montevideo, 14 de agosto de 2023.-
María Leticia Orrico Rocca
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARIA CRISTINA SPEZANO ALANIZ,
(IUE: 2-72272/2023)

Montevideo, 30 de agosto de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
JUAN CARIGI DELGADO o JUAN PABLO CARIGI DELGADO,
(IUE: 2-58410/2023)

Montevideo, 14 de agosto de 2023.-
Verónica González García
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno,
MARTHA MARIA DEL ROSARIO GONZALEZ RAMAYON,
(IUE: 2-71134/2023)

Ciudad de la Costa, 24 de agosto de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-08/09 v. 21/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno,
NELSON ISABELINO UMPIERREZ SILVEIRA y NORA ETHEL MARTÍNEZ SERRA,
(IUE: 2-74711/2023)

Ciudad de la Costa, 4 de setiembre de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno,
OSVALDO MARIO AZARETTO del PUERTO, (IUE: 2-67661/2023)

Ciudad de la Costa, 11 de agosto de 2023.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-04/09 v. 15/09

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR TRANSFERENCIA

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 27° Turno, dictada en autos: «ROSSI OSSI, EDUARDO - INCAPACIDAD» IUE 2-27938/2022, se hace saber que por Resolución N° 2331/2023 de fecha 21/06/2023, se declaró que el Sr. EDUARDO ROSSI padece de un grado de discapacidad que le impide dirigirse a sí mismo, por lo que corresponde la aplicación de salvaguarda máxima designándose como curadora definitiva a la Sra. JENNIFER GADEA, CI:5.436.288-0, quien acepto el cargo el día 04/08/2023

Montevideo, 30 de agosto de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 15° Turno, dictada en autos: «TANOYRA BONAVITA, MARIA - INCAPACIDAD» IUE 2-35386/2023, se hace saber que por Resolución N° 3706/2023 de fecha 07/08/2023, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a provisorio/a de la presunta incapaz MARÍA CRISTINA TANOYRA BONAVITA, al/a Sr/a. BEATRIZ TANOYRA BONAVITA, quien aceptó el cargo con fecha 15/08/2023 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 21 de agosto de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-05/09 v. 18/09

VENTA DE COMERCIOS

Ley 2.904 - Silvia Jeannette MENDIZABAL PEREIRA prometió vender a ETNLFARMA S.A. la farmacia «CAMPUS» sita en Avenida Gorlero número 920 de Punta del Este, Maldonado. Acreedores presentarse en Coronel Brandsen 1956 oficina 703 de Montevideo.

20p-17/08 v. 14/09



EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 9º Turno, dictada en autos: «**MENDEZ CORTAZZO, MARÍA c/ GALPERINI KAISER, FELIPE y otro - ESCRITURACION FORZADA ESCRITURACION FORZADA**» IUE 2-27380/2014, según providencia N° 2262/2022 de fecha 10/08/2022, se decretó la escrituración judicial del terreno baldío padrón N° 726 (11915 m/a), solar 9, manzana 45, sito en la 6ta. Sección Judicial del departamento de San Jose (hoy 8va.), paraje Delta del Tigre, según plano del Agrimensor Dardo R. Barceló Santurio, Marcos R. Barbosa y Luis A. Pessano Caggiani, inscripto en la Dirección Nacional de Catastro el 29/11/1956 con el N° 1115, CITÁNDOSE Y EMPLAZÁNDOSE a los demandados FELIPE GALPERINI KAISER y a BERTA GUREVICH y/o SUS SUCEORES, así como aquellos que se consideren con derechos en el inmueble de autos, a que comparezcan a estar de derecho, en el plazo de 90 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio, con quién se continuarán las actuaciones. Montevideo, 10 de marzo de 2023.- Luciana Rufener Godeza Colab. Actuario Adjunto

10p-11/09 v. 22/09

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 25º Turno, dictada en autos caratulados: «**MARTINEZ DAMIAN, MARIA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-78017/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: PEDRO DAMIAN ZUNINO (o SUNINO) y CARMEN CECILIA CABRERA, inscripta el día 30/07/1887, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 1º Sección del Departamento de Canelones, Acta N° 27, en el sentido que: donde dice que la fecha de nacimiento de PEDRO DAMIAN ZUNINO dice «6 de octubre de 1864» **debe decir «6 de octubre de 1863» por así corresponder.** Montevideo, 12 de septiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto

10p-13/09 v. 26/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2º Turno, dictada en autos caratulados: «**BIARDO, LUIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-58250/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Mía Morena BIARDO VALLEJO, inscripta el día 16/03/2011, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 2 del Departamento de Montevideo, Acta N° 385, en el sentido que: en donde

dice «**VALLEJOS**» debe decir «**VALLEJO**» por así corresponder.

Montevideo, 25 de julio de 2023.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09

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, anticipalo y te llenarás de la energía que necesitas para descubrir el camino, tomar las acciones adecuadas y finalmente, hacerlo realidad

Aporte de Lic. Violeta Guber

Psicóloga y Coach Emocional

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP
2408 7623

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1º Turno, dictada en autos caratulados: «**SOJO, JOSELIN - RATIFICACIÓN DE TENENCIA**», IUE 2-61652/2023, se cita, llama y emplaza a JESUS GUILLERMO RANGEL, 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, 11 de septiembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 25/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4º Turno, dictada en autos caratulados: «**RICARDI, VIVIAN c/ RAMOS, GUSTAVO - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD**», IUE 2-70724/2023, se cita, llama y emplaza a GUSTAVO ALEXANDER RAMOS BARBOZA, 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, 23 de agosto de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09



Cuando la amabilidad resulta dañina

Existen todo tipo de personas: unas que con su ayuda nos aligeran nuestro andar y otras, que son como piedras en el camino... que no nos lo ponen nada fácil. Cada uno de nosotros va escogiendo quienes están a nuestro lado y a qué personas poner límites para evitar tropiezos.

Ahora bien, alguna vez te has preguntado: ¿por qué hay personas que siempre están dispuestas a ayudar? y ¿qué las motiva, incluso cuando no les estás pidiendo apoyo? Se trata de personas que llevan la amabilidad por bandera y siempre están dispuestas a echar una mano.

Podríamos creer que la amabilidad es siempre buena, pues ayuda a mantener nuestro bienestar... pero no lo es cuando se sobrepasan los límites y se actúa en todos los momentos de forma amable. Se trata de amabilidad tóxica... una forma increíble en la que nos olvidamos de nosotros, por estar al tanto de los demás.

“A veces somos tan bondadosos que nos olvidamos de nosotros mismos y dejamos que los demás pasen por encima nuestro. Creemos que hay que ser siempre buenos y comenzamos a invisibilizarnos”.

Amabilidad excesiva: cuando me desdibujo
A veces damos tanto por los demás, que dejamos de pensar en nosotros mismos. Piensa en la típica situación en la que una madre hace todo por el bienestar de sus hijos y se preocupa tanto por ellos, que se olvida de sus propias necesidades. No quiere decir que hacer algo por el otro esté mal, pero centrarnos en ello solamente, sí. Entonces, contamos con situaciones en las que queremos complacer a los demás, bien sea porque nos pidan ayuda o porque sin pedirla, creamos que nos necesitan y nos ofrecemos a hacerles sentir bien por todos los medios.

Aunque no lo creas, ese exceso de amabilidad puede llegar a incomodar, pues a veces no dejamos que la otra persona realice lo que desea porque nos adelantamos a ella. De esa forma, nos enfocamos solamente en lo que creemos que la otra persona necesita y nos olvidamos de lo que nosotros necesitamos.

De este modo, nos desdibujamos, nos comenzamos a volver invisibles gracias a nuestras propias acciones. Al estar siempre al tanto del otro, nos ponemos en último lugar: es una forma de pasarnos por alto, de restarnos importancia.

Cuando no soy capaz de decir “no”, por mi

amabilidad excesiva

También puede suceder, que le demos a la amabilidad un valor muy alto. Entonces, como creemos que debemos ser amables, no marcamos límites y siempre decimos que sí a todo... estamos dispuestos a hacer lo que nos pidan, con tal de ser buenas personas.

¿Qué tiene de malo? Si son cosas que no te incomodan, ¡por supuesto que no tiene nada de malo!, pero imagina que por ser amable tienes que estar en una situación incómoda... ¿estarías dispuesto a sentir un malestar solo por ser amable?

Muchas veces caemos en esta trampa: creemos que para ser buenas personas tenemos que aceptar lo que nos pidan, pues así complacemos a los demás y quedamos bien con ellos. Pero ¿y nosotros? Ningún extremo es adecuado: se puede ser amable poniendo límites para no pasar por encima de nosotros mismos, ni dejar que otros lo hagan.

Desventajas de la amabilidad excesiva

La amabilidad tóxica trae una serie de obstáculos para nosotros y para nuestro entorno. Échales un vistazo a las siguientes desventajas, para que no te olvides de ti por ser demasiado amable.

- Inseguridad.
- Baja autoestima.
- Menor autoconocimiento.
- Relaciones menos auténticas
- Retroalimentación del sentimiento de culpabilidad.
- Incrementa la dependencia de las relaciones.
- Mayor ansiedad.
- Puede aumentar la necesidad de aprobación de los demás en todo momento.

Estas son sólo algunas de las desventajas de la amabilidad tóxica. Es como un círculo vicioso, en el que nos olvidamos de nosotros. Va disminuyendo nuestra valía y creamos relaciones que nos pueden causar sufrimiento, porque siempre estamos a la espera de lo que necesite el otro.

Entonces, cuando no está el otro, no sabemos qué hacer porque siempre actuamos para él. Al igual que si se enfada, como no estamos acostumbrados a pensar en nosotros cuando el otro no está disponible, nos comienza a costar disfrutar de nuestra propia compañía. “Me alejo más de mí, en cuanto te pongo como prioridad en todo momento”.

Estrategias para dejar de ser amable en exceso
Ahora bien, aunque la amabilidad excesiva puede llegar a convertirse en parte de nosotros, existen formas de comenzar a ser amables de una forma más sana. Así, nos damos el valor que merecemos y contamos

con relaciones más auténticas y fluidas.

• **Pon límites.** Hazle saber a las personas hasta dónde pueden llegar contigo. Es decir, decirles las cosas que te molestan, lo que no harías, lo que te incomoda, etc. Así, las personas sabrán qué cosas pueden pedirte y cuáles no.

• **Dile adiós a la culpabilidad.** A veces hay que decir “no”. Deja de sentirte culpable por no hacer un favor o no estar siempre para las demás personas. No tienes que hacerlo y eso no significa que dejes de ser amable: quiere decir que también te consideras importante.

• **Haz una lista con tus prioridades.** Puedes seguir estando para los demás, pero sin dejarte a un lado. Organízate y decide cuáles son las cosas primordiales en tu vida. Así, sabrás con qué tiempo cuentas para los demás y en qué momentos puedes estar para ellos.

• **Autoconócete.** Así sabrás qué es lo que quieres, entonces será más fácil poner prioridades y límites a los demás. Y entenderás con mayor profundidad tus sentimientos y pensamientos, y podrás comprender por qué te cuesta ponerte atención.

Como puedes ver, se trata de preocuparte por ti: no será tan complicado pues si ya sabes tratar muy bien a los otros, seguro que puedes hacerlo contigo. Entonces, no olvides que la amabilidad es importante, pero en su justa medida.

El costo de ser excesivamente amables con los demás, es dejarnos a un lado. Ahora bien, para dar la cuota justa de amabilidad, debes confiar en ti y valorarte; solo si te aprecias y sabes lo importante que eres, entenderás que nadie está por encima tuyo.

Además, ten en cuenta que aunque tus intenciones sean las más bondadosas, hay quienes pueden aprovecharse de tu amabilidad excesiva, pues saben que obtendrán lo que desean, porque siempre dices que sí. Céntrate en ti, prioriza y pon límites. En ti está tu poder.

LaMenteesMaravillosa

Publicado con autorización

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