



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3471 - Montevideo, 15 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

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,
AVELIRIO GUILLERMO LEMA,
(IUE: 2-71271/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-15/09 v. 28/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
RUBEN ENRIQUE SILVEIRA DELGADO,
(IUE: 2-72331/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-15/09 v. 28/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
**BALDOMERO MONTES PLACER y
EDUARDO MONTES GONZALEZ,**
(IUE: 2-70863/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-15/09 v. 28/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
ANGELICA BLANCA PEREIRA PATRON,
(IUE: 2-71296/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-15/09 v. 28/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
GABRIEL SATRAGNO MAROÑO,
(IUE: 2-77172/2023)

Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-15/09 v. 28/09

¿Cuál es tu fórmula para mantenerte feliz?

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

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

¿Cómo? Prueba este ejercicio: sal a la naturaleza... descalzo si es posible... relájate y disfruta realmente de su energía y esencia. Camina despacio, respira profundo y siente la hierba... siéntate en el pasto... abraza un árbol o habla con uno. Inhala profundamente el aire fresco, cálido o frío... o la energía de la fuerza vital. Siente la brisa o los vientos contra tu piel, permítete ser acariciado por el viento. Mira y conéctate con la poderosa luz y energía del sol. Escucha a los pájaros cantando, distingue cuántas variedades escuchas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de simplemente elegir ser feliz!

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

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy



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.-

María 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

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 | Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto | RENEE GARCIA SABAS, (IUE: 2-28659/2023) Montevideo, 9 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto |
| 10p-12/09 v. 25/09 | 10p-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 |
| EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ISABELINO SANTOS DELGADO MARTINEZ, SERGIO ISABELINO DELGADO OLIVERA y SARA OLIVERA AÑAÑA, (IUE: 2-64130/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario | 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 | 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-11/09 v. 22/09 | 10p-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 |
| 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 | 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 | 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-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 | 10p-08/09 v. 21/09 |
| 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 | 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 | 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-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 | 10p-08/09 v. 21/09 |
| 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 | 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 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, NELSA BECERRA IGLESIAS, (IUE: 2-67893/2023) Montevideo, 22 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario |
| 10p-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 | 10p-08/09 v. 21/09 |
| 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 | 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 | 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 |
| 10p-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 | 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 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, LIDUVINA BAEZ BRITEZ, (IUE: 2-72442/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto | 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 |
| 10p-11/09 v. 22/09 | 10p-08/09 v. 21/09 | 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.- | 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 | 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 |
| | 10p-08/09 v. 21/09 | |



| | | |
|--|--------------------|--|
| Actuario Adjunto | 10p-07/09 v. 20/09 | 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 24° Turno, ALDO STANZIANI LAZZARO, (IUE: 2-73142/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto | 10p-08/09 v. 21/09 | 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 |
| 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 | 10p-08/09 v. 21/09 | 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 |
| 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 | 10p-08/09 v. 21/09 | 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 |
| 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 | 10p-07/09 v. 20/09 | 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 |
| EDICTO 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 | 10p-07/09 v. 20/09 | EDICTO 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 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 | 10p-07/09 v. 20/09 | 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 11° Turno, ODULIA u OBDULIA ALONSO ó ALONZO DE LEÓN, (IUE: 2-56354/2022) Montevideo, 21 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Actuario | 10p-07/09 v. 20/09 | 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 |
| | 10p-07/09 v. 20/09 | EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARCOS ARIEL OLIVA ROBALEZ, (IUE: 2-42285/2023) Montevideo, 29 de mayo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto |
| | 10p-06/09 v. 19/09 | EDICTO 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-06/09 v. 19/09 EDICTO 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 | RAUL ROJAS GARCIA, (IUE: 2-56083/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto | Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-05/09 v. 18/09 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-06/09 v. 19/09 EDICTO 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-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 | 10p-05/09 v. 18/09 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 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-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 | 10p-05/09 v. 18/09 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 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-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 | 10p-05/09 v. 18/09 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 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-05/09 v. 18/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ROSA EDELMIRA DARROFIDE o DARROSPIDE o DARROSPIDES PADIN, (IUE: 2-52640/2023) Montevideo, 30 de agosto de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto | 10p-05/09 v. 18/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ANTONIO CASELLA y DORA PEDUTO CRIS , (IUE: 2-73668/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto |
| 10p-05/09 v. 18/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ROSALIA BARCOS PEDOCCHI, (IUE: 2-62471/2023) Montevideo, 18 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto | 10p-05/09 v. 18/09 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, RUBEN VARELA DI PETTA, (IUE: 2-58963/2023) Montevideo, 28 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto | 10p-05/09 v. 18/09 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-04/09 v. 15/09 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, JOSE DANIEL RAMIREZ DI BENEDETTO, (IUE: 2-60994/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto | 10p-05/09 v. 18/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, WALTER AGUILAR VASCONCELOS, (IUE: 2-68114/2023) Montevideo, 30 de agosto de 2023.- | 10p-04/09 v. 15/09 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 10° Turno, | 10p-04/09 v. 15/09 | 10p-04/09 v. 15/09 |

**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-04/09 v. 15/09

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-04/09 v. 15/09

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

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

El Redactor**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

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 BONAVIDA, 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 BONAVIDA, al/a
Sr/a. **BEATRIZ TANOYRA BONAVIDA,**

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

EMPLAZAMIENTOS**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz
Departamental Capital de 9° 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**
SUCESORES, 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

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 designarse 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

SALÓN CALYFA
TIMBRES



RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 25° 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. 1° Seccio 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 2° 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: Mia 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

El Redactor

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

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). Fijate 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
ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES

2 408 7623

El Redactor
PUBLICACIONES

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° 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 setiembre 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 4° 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