



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3472 - Montevideo, 18 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 ANÓNIMAS Y BALANCES

AGROPRADERA S.A. REFORMA DE ESTATUTOS

Artículo 284 Ley 16.060
Asamblea: 9/5/2023
Capital: \$ 92.000.000, pesos uruguayos
noventa y dos millones
Registro: N° 7628, 23/5/2023.

1p-v. 18/09

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

PEREZ ALFARO Y ASOCIADOS CONTADORES LTDA. MODIFICACION

Contrato: 16/05/2023
Inscripción: 9784/2023, 22/06/2023
Reforma artículo 5 del contrato social, el que
quedara redactado de la siguiente manera «El
capital Social quedo establecido en pesos
uruguayos ONCE MILLONES CIENTO MIL
(\$ 11.100.000.-) dividido CIENTO (100) cuotas
de pesos uruguayos CIENTO ONCE MIL
(\$ 111.000.-) c/u.-

1p-v. 18/09

PEREZ ALFARO Y ASOCIADOS CONTADORES LTDA. CESIÓN DE CUOTAS

Contrato: 16/05/2023
Inscripción: 10314/2023, 30/06/2023
Cedente: Julio Cesar PÉREZ ALFARO
(67 cuotas)
Cesionario: Federico PÉREZ CORREA
(42 cuotas), Melina PÉREZ CORREA
(25 cuotas)

1p-v. 18/09

HATTRICK LABS S.R.L.

Fecha: 03/07/2023
Inscripción: No. 10468 del 04/04/2023
Cedentes: Andrés Mario AISHEMBERG
REGULES (63 cuotas)
Horacio FERNANDEZ SERÉ (27 cuotas)
Tomás DALLA RIZZA AISHEMBERG
(209 cuotas)
Cesionario: ADMAN USA LLC (299).

1p-v. 18/09

VARIOS

BIEN DE FAMILIA

Constitución: Montevideo, 12/05/2023.
Inscripción: N° 17244, 15/05/2023
Padrón N° 428585, Montevideo.
Constituyente: Manuel Blanco Pizzorno
Beneficiarios: Valeria Jacqueline Blanco Sosa,
María del Carmen Blanco Rodríguez, Ana
Isabel Blanco Rodríguez y Leonardo Manuel
Blanco Coitiño.
Tasación: UR 3.338,34.
Escribana: Susana Fernández Vila.

10p-18/09 v. 29/09

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 3° Turno,
**OLGA RAQUEL GONZALEZ NUÑEZ y
FREDY DANIEL NESE GONZALEZ,**
(IUE: 2-61063/2023)

Montevideo, 14 de setiembre de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
**CONSTANTE JUAN FERRARI
SPORTUNO,**
(IUE: 2-68938/2023)

Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
CAROLINA ARRILLAGA MARQUEZ,
(IUE: 2-43238/2023)

Montevideo, 21 de julio de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
**CARLOS WASHINGTON JULIANI
MARTINOYA y MARÍA DEL
CARMEN ALVAREZ VALLEJO,**
(IUE: 2-76404/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
**JUAN ZAICOVICH SOTO, MARÍA
ESTHER NIEVA, MARÍA ESTER
ZAICOVICH NIEVA, MARISEL
ZAICOVICH NIEVA y JUAN JOSÉ BAS
ZAICOVICH,**

(IUE: 2-15850/2023)

Montevideo, 30 de agosto de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
ROSA ELIZABETH TRZCINKA FRITZ,
(IUE: 2-71931/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
**ALBA MARIA COSTAS PIREZ o
ALBA MARÍA COSTAS PIREZ,**
(IUE: 2-74127/2023)

Montevideo, 14 de setiembre de 2023.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
HEBER PEREIRA ABELENDA,
(IUE: 2-67056/2023)

Montevideo, 16 de agosto de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,



EDITH BEATRIZ ARISPE ARBULO,
(IUE: 2-62333/2023)

Montevideo, 12 de setiembre de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
RICARDO JOSE OLIVIERI GARBERO,
(IUE: 2-73557/2023)

Montevideo, 1 de setiembre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
CARLOS MIGUEL OROÑOZ SIRIGHELLI,
(IUE: 2-67330/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
BLANCA NERIREQUEJO RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-78384/2023)

Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
CELSA ELIDA MEDINA URRUTIA,
(IUE: 2-75405/2023)

Montevideo, 5 de setiembre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
ADALGIZA CASAL DE LEON,
(IUE: 2-75157/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIAANGÉLICASBETARTE BENITEZ,
(IUE: 2-75545/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-18/09 v. 29/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
JUAN DIEGUEZ GIL,
(IUE: 2-79280/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **MARÍA VENTURA SARAVIA PIÑEIRO y GUILLERMO MARIO SORRIBAS COCCOLI**,
(IUE: 180-378/2021)

Ciudad de la Costa, 14 de diciembre de 2021.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-18/09 v. 29/09

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,
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

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	Actuario 10p-13/09 v. 26/09	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 10p-11/09 v. 22/09
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 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 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 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 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 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 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 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 16° Turno, MARÍA DE LOS ANGELES AYRALA FLORES, (IUE: 2-62051/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-11/09 v. 22/09
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 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 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 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, 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 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 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 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 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 21° Turno, MABEL ESTHER RIVAS ACEVEDO, (IUE: 2-71663/2023) Montevideo, 11 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher	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 28° Turno, MARIA NOEMI DELMONTE BENTANCUR,



<p>(IUE: 2-76313/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto</p>	<p>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</p>	<p>Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, LIDUVINA BAEZ BRITIZ, (IUE: 2-72442/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ALDO STANZIANI LAZZARO, (IUE: 2-73142/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.-</p>	<p>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</p>



Actuario		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	Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
	10p-07/09 v. 20/09		10p-06/09 v. 19/09
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		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	
Actuario	10p-07/09 v. 20/09	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	10p-05/09 v. 18/09
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		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	
Actuario	10p-07/09 v. 20/09	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	10p-05/09 v. 18/09
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		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	
Actuario	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, JOSE PRIETO ARES, (IUE: 2-67322/2023) Montevideo, 16 de agosto de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-05/09 v. 18/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARIATERESIA COLL RODRIGUEZ, (IUE: 2-77715/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto		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	
Actuario	10p-07/09 v. 20/09	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-05/09 v. 18/09
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 10° Turno, RUBEN VARELA DI PETTA, (IUE: 2-58963/2023) Montevideo, 28 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	
Actuario	10p-07/09 v. 20/09	EDICTO 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-05/09 v. 18/09
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 10° Turno, JOSE DANIEL RAMIREZ DI BENEDETTO, (IUE: 2-60994/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	
Actuario	10p-07/09 v. 20/09	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-05/09 v. 18/09
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 10° Turno, RAUL ROJAS GARCIA, (IUE: 2-56083/2023) Montevideo, 4 de agosto de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	
Actuario	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)	10p-05/09 v. 18/09



Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, Montevideo, 28 de julio de 2023.-
ATENAS RAPETTI CABRERA, Mariela Luisa Gonzalez Fresia
 (IUE: 2-48649/2023) Actuario Adjunto
 Montevideo, 21 de agosto de 2023.-
 Ana Claudia Ongay Gaar
 Actuario

10p-05/09 v. 18/09

EDICTO
 Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
WALTER GONZALEZ GONZALEZ, **SANT' ANNA,**
 (IUE: 2-24510/2015) (IUE: 2-27340/2023)
 Montevideo, 11 de agosto de 2023.-
 Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
 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) (IUE: 2-76846/2023)
 Montevideo, 10 de agosto de 2022.-
 María Noel Cayafa Tapié
 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 21° Turno,
GERARDO CERVIÑO MOLEDO,
 (IUE: 2-70176/2023) (IUE: 2-42848/2023)
 Montevideo, 29 de agosto de 2023.-
 Cinthia Pestaña Vaucher
 Actuario

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-05/09 v. 18/09

EDICTO
 Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
WALTER AGUILAR VASCONCELOS,
 (IUE: 2-68114/2023) (IUE: 2-71134/2023)
 Montevideo, 30 de agosto de 2023.-
 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) (IUE: 2-74711/2023)
 Montevideo, 4 de setiembre de 2023.-

10p-08/09 v. 21/09

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

SALÓN CALYFA
 CONFECCION DE
 TALONARIOS DE
 ACCIONES
 DECLARACION DE ITP

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO
 Por disposición del Sr/a. Juez de Paz
 Departamental Capital de 9° Turno, dictada
 en autos: «**MENDEZ CORTAZO, 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 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



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

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 curador 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

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

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 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 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



El Redactor

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

Guayabos 1718 - telefono

2407 8576

e-mail: elredactor@vera.com.uy



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