



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3488 - Montevideo, 10 de Octubre 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

MAVINEC S.A.

Acta 15/08/2023 modifica art. 3 del Estatuto

Artículo 3. CAPITAL Y ACCIONES.- El capital formado por títulos de una o más acciones al portador de \$ 1 cada una será de \$ 15.000.000 (pesos uruguayos quince millones). Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas se podrá aumentar el capital contractual sin necesidad de conformidad administrativa (Art. 284 de la ley 16.060 con la redacción dada por el art. 59 de la ley 17.243 de 29 de junio de 2000). La Asamblea podrá delegar en el Directorio o el Administrador en su caso, la época de emisión, la forma y condiciones de pago.

Inscripción: 14/09/2023 N° 14735

1p-v. 10/10

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

AUREN CORPORATE SRL CESION DE CUOTAS

Fecha del contrato: 19/08/2022

Inscripción: N° 13435, 23/08/2023

CEDENTE: Carlos Raúl GALVALISI LÓPEZ (2.500 cuotas)

CESIONARIO: Andrea Leticia BELTRÁN NUÑEZ (2.500 cuotas)

1p-v. 10/10

AXYAL DISEÑO SRL MODIFICACION

Fecha: 01/05/2023

Inscripción: No 7873, 26/05/2023

Administración representación ejercida por un tercero designado por Acto Posterior, quien actuará sin limitación alguna.

Declaratoria: Montevideo, 01/05/2023

Inscripción: No 8043 30/05/2023

Administrador: Santiago Mateo ROSA MARTINEZ

1p-v. 10/10

CONVOCATORIAS

Electroquímica S.A.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA CONVOCATORIA

De acuerdo al Art. 15 de los Estatutos Sociales, se convoca a los señores accionistas a la Asamblea General Ordinaria, a celebrarse el día 30 de octubre de 2023 a las 12:00 horas, en nuestras oficinas de la calle Antigua Continuación Colman 5827 de esta ciudad y también por video conferencia de acuerdo a lo establecido en el Art. 340 de la Ley 16060, para tratar el siguiente orden del día:

a) Consideración de la Memoria, Balance General, Estado de Resultados y Propuesta de Distribución de Utilidades por el ejercicio cerrado el 30 de junio de 2023.

b) Fijación del número y designación de los miembros del Directorio, pudiendo ser reelectos.

c) Elección del Síndico, art. 14

NOTA: Se recuerda el art. 18 de los Estatutos Sociales

El Directorio
3p-10/10 v. 12/10

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 17° Turno, dictada en autos: «ADMINISTRACIÓN GALÁN S.R.L. c/ARIASLUCAS, MARYSABEL y otro - EJECUCIÓN DE HIPOTECA (recíproca)» IUE 2-20893/2022, por resolución N° 943/2023 de 26/04/2023 se cita, llama y emplaza a sucesores y/o herederos a cualquier título de la señora Nina Isabel LUCAS SILVA, 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.

Montevideo, 25 de mayo de 2023.-

Andrea Lorena Iriarte Machin

Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 38° Turno, dictada en autos: «FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y

OBREROS DE CUTCSA c/ DE PAULA, FLORENCIA y SUCESORES DEL CAUSANTE - DILIGENCIA PREPARATORIA» IUE 2-7203/2022, por resolución N° 1825/2023 de fecha 09/06/2023, se cita, llama y emplaza a sucesores a cualquier título de Dardo Ariel Cabral García 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.

Montevideo, 18 de septiembre de 2023.-

Valeria Moreira Arroqui

Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ROBERTO ANCHETA FABRA,
(IUE: 2-39339/2023)

Montevideo, 4 de setiembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
LUIS CARLOS BENEDETTO DOMINGUEZ, (IUE: 2-83150/2023)

Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
VICENTE SALVADOR DA ROSA DOS SANTOS y EUGENIA LUCIA GARCIA CUELLO o de DA ROSA,
(IUE: 2-51849/2023)

Montevideo, 20 de julio de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
PATRICIA MIRZZA BRIT ESQUIRE,
(IUE: 2-84073/2023)
Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
AMERICO ESPOSITO RUSSO y
SILVIA ADRIANA ESPOSITO AMARO,
(IUE: 2-48917/2021)
Montevideo, 10 de diciembre de 2021.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ELISA SUÁREZ SUÁREZ,
(IUE: 2-76834/2023)
Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ELBA PARODI ANTELO,
(IUE: 2-50945/2022)
Montevideo, 15 de junio de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ZULMA DOROTEA GONZÁLEZ
OCAMPO,
(IUE: 2-65953/2023)
Montevideo, 11 de agosto de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MARIA DEL CARMEN VERDE
FLEITAS,
(IUE: 2-76914/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
OMAR o RAÚL OMAR DÍAZ VIOTTI,
(IUE: 2-69506/2023)
Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario
10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
MARIA CRISTINA BOCCHINI y
JORGE MARCELO FISCHER,

(IUE: 2-77471/2023)

Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ALBA GLADYS CARABEL ROMAY,
(IUE: 2-83283/2023)
Montevideo, 5 de octubre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
DANTE ABAYUBA PIRRONGELLI
MUÑOZ y SARA EMILIA CROSA
BELDERRAIN,
(IUE: 2-68123/2023)
Montevideo, 19 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario
10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
AMANÉ BARQUET BASIL,
(IUE: 2-90039/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JUAN DE OLIVEIRA JULIA y
BLANCA LIRA PARDIÑA MARIÑO
o PARDIÑAS MARIÑO
(IUE: 2-73641/2023)
Montevideo, 3 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongar Gaar
Actuario
10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
JENORK ASLANIAN JERETZIAN,
(IUE: 2-79262/2023)
Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario
10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MARIA BERNARDA PIROVANO,

(IUE: 2-89496/2023)

Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
TEODORA CAMEJO
(IUE: 2-37239/2023)
Montevideo, 26 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
MARÍA INÉS MIGUEZ MARTÍNEZ,
(IUE: 2-71860/2023)
Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ANTONIO MARTINEZ CABRERA,
MARIA LUISA MARTINEZ SAYA,
ANA MARIA MARTINEZ SAYA y
ZULMA CARMEN SAYA PEREZ,
(IUE: 2-37292/2023)
Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario
10p-06/10 v. 20/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
EDUARDO GONZALEZ TORRES,
(IUE: 2-40229/2023)
Montevideo, 2 de octubre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
RAFAEL VIÑOLY o VINOLY,
(IUE: 2-50160/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
LUIS ENRIQUE GONZÁLEZ
RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-90072/2023)
Montevideo, 2 de octubre de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
JUAN CARLOS CARDOZO LIMA,
(IUE: 2-86871/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña



Actuario Adjunto 10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, NELSON ALBERTO PALLAS REY, (IUE: 2-60055/2023) Montevideo, 31 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	MIRTA CRISTINA BARRETO (IUE: 47-266/2000) CURBELO, (IUE: 2-68222/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Lorena Falabella Valetti Actuario Adjunto	Montevideo, 21 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARIA JULIA GÓMEZ GAGO, (IUE: 2-60541/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, EMA NUÑEZ VARGAS , (IUE: 2-79575/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ERICO BERGER GOMEZ BARBOZA, (IUE: 2-83825/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, LUIS ALBERTO CLAVIJO OLMEDO, (IUE: 2-88183/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, NATALIA BUONOMO CIMMINO, (IUE: 2-83308/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, JOSE LUIS BASSINI CUENCA y VILDA CASCO GONZALEZ , (IUE: 2-62084/2023) Montevideo, 19 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ANA MARIA LOSADA ARIAS, (IUE: 2-69125/2023) Montevideo, 22 de agosto de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, BLANDINA CARMEN REGUERA CUELLO, (IUE: 2-83135/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, NELLY RAMONA CORREATORRES y ANSON MEGRRAN CHABKENION MURATIAN, (IUE: 2-76258/2022) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, NESTOR HERNANDEZ TEJERA, (IUE: 2-79753/2023) Montevideo, 29 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JORGE WASHINGTON DE LOS SANTOS DEL RE , (IUE: 2-74114/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, BLANCA MARÍA CAMEJO VÁZQUEZ, (IUE: 2-77595/2023) Montevideo, 22 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, JULIO CARLOS FORLI BARACCO, (IUE: 2-84538/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado Familia de 26° Turno, GLORIA ALONDRA ESTROZI, (IUE: 2-41070/2023) Montevideo, 24 de mayo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, SERGIO LUIS GUERRERO SILVA, (IUE: 2-81726/2023) Montevideo, 29 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, BASILISA DEL CARMEN SUAREZ PONTE, (IUE: 2-68062/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MIRTA o MIRTHA GUTIERREZ LOYARTE, (IUE: 2-59877/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, HEVE o HEBE NAIR CARRASCO SASCO, (IUE: 2-82943/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-04/10 v. 18/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, SONIA HAYDEE MARTINEZ RAMOS y JULIO CESAR SUAREZ, (IUE: 2-23960/2022) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,	10p-05/10 v. 19/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, WALTER MACHADO ALEGRE y MARIA ELENA NUÑEZ GONZALEZ,	10p-04/10 v. 18/10

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
**ESTHER GARCIA y SENEN
DIEGO ONEGA SANDAMIL,**
(IUE: 2-78543/2023)
Montevideo, 26 de setiembre de 2023.-
Lourdes Eliana Blanco Landaburu
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
OLGA VIOLETA ANIDAPE BARBITTA,
(IUE: 2-87806/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
LIBERTAD ESPAÑA MARTIN ANDRÉS,
(IUE: 2-88712/2023)
Montevideo, 2 de octubre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
IDIVIA CRISTINA SIERRA DÍAZ,
(IUE: 2-86857/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
**GLADYS NORMA ALVAREZ
GUILLAUMA, EDGAR VICTOR
LACUESTA ALVAREZ y SERGIO
WILLIAM LACUESTA ALVAREZ,**
(IUE: 2-78575/2023)
Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-
Marianinna Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARIA ESTHER UMPIERREZ CLAVIJO,
(IUE: 2-55907/2023)
Montevideo, 14 de setiembre de 2023.-
Marianinna Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
**DANIEL JORGE GUENA o GÜENA
MAUTONE,**
(IUE: 2-78379/2023)
Montevideo, 2 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,

JUAN JOSE PORTELA CARNELLI,
(IUE: 2-26966/2023)
Montevideo, 4 de mayo de 2023.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
**RICARDO MARÍA DELACROIX
OCHOA,**
(IUE: 2-72476/2023)
Montevideo, 24 de agosto de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
**JUAN JOSÉ FERNANDEZ GLORIA o
JUAN JOSE FERNANDEZ GLORIA o
JUAN JOSÉ FERNÁNDEZ GLORIA,**
(IUE: 2-29138/2023)
Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
**FRANCISCO ZUGARRAMURDI
MARTINEZ,**
(IUE: 2-80772/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
**WALTER ELBIO DUTRA PEREYRA y
MABEL PEREYRA de DUTRA,**
(IUE: 2-34876/2023)
Montevideo, 31 de agosto de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ANGEL ALBERTO RAMOS,
(IUE: 2-86360/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
**NELLY EDELVVEIS o EDELVVIS
FIGUEREDO GENTA,**
(IUE: 2-61511/2023)
Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MANUELA CARMEN PORTEIRO,

(IUE: 2-76136/2023)

Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
IDIA LUZ MARTINEZ,
(IUE: 2-33169/2023)
Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
**WASHINGTON RAQUEL SANTOS
GARCIA,**
(IUE: 2-78411/2023)
Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
TERESA HEIDI DUQUE DABOVE,
(IUE: 2-82343/2023)
Montevideo, 12 de setiembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
**MARIA DEL CARMEN LILIAM o
LILIAN OUTERELO CAL,**
(IUE: 2-72931/2023)
Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-03/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
RAMONA NOVAS SOTO,
(IUE: 2-77193/2023)
Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-02/10 v. 13/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JOSÉ MANUEL ROVIRA GORDON,
(IUE: 2-25534/2023)
Montevideo, 24 de abril de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-02/10 v. 13/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
**HUGO VICTOR COSTA FERREIRA y
JUANA BENITA POMBO o JUANA
BENITA POMBO DEARMAS,**
(IUE: 2-70190/2022)

Montevideo, 17 de febrero de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña



Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, HUGO SANCHEZ GONZALEZ , (IUE: 2-56910/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIA DEL CARMEN CARDOZO AUDICIO , (IUE: 2-85950/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-02/10 v. 13/10	Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARÍA JULIA DEL PALACIO GÓMEZ , (IUE: 2-69244/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, EDUARDO FRANCISCO TARRECH CASAS , (IUE: 2-83845/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ROLAND CARLOS WIEFELS , (IUE: 2-83289/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-29/09 v. 12/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, PEDRO GERMAN ROMERO LIMA , (IUE: 2-37237/2023) Montevideo, 30 de mayo de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto
Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARÍA NILDA ALFONZO MACÍAS o MARÍA NILDA RAQUEL ALFONZO MACÍAS , (IUE: 2-31792/2023) Montevideo, 18 de mayo de 2023.- Ximena Lourdes González Bayarres Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, CLEBIA NIDIA PEREIRA o PEREYRA SOCA , (IUE: 2-70583/2023) Montevideo, 24 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-29/09 v. 12/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, HILDA LIA NEVES AQUINO , (IUE: 2-85310/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario
Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, PATRICIA VERÓNICA GIL KELLNER , (IUE: 2-80999/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, NÉLIDA RUTH CURUTCHET CURUTCHET , (IUE: 2-88606/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-29/09 v. 12/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ANGELI HERNÁNDEZ SOCA , MIGUEL ANGEL CIMIRRO GONZÁLEZ y WASHINGTON ROBERTO CIMIRRO HERNÁNDEZ , (IUE: 2-43587/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto
Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, OMAR MAURICIO CESTAU ARRIAGA y NELYS ANGELA SOSA SOUTTO o SOUTO , (IUE: 2-44121/2023) Montevideo, 7 de setiembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, JULIETA MARIA ELBA o ELVA MATTIAUDA DOROTTE , (IUE: 2-67087/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto	10p-28/09 v. 11/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, JOSÉ PEDRO MARTINEZ DE LEON , (IUE: 2-75310/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, SONIA ELIDA VIGNOLY BARBIEL , (IUE: 2-81541/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JUANA PITA AÑÓN , (IUE: 2-75165/2023) Montevideo, 12 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-28/09 v. 11/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, GUSTAVO ALFREDO SEGREDO GRAUERT , (IUE: 2-66156/2022) Montevideo, 30 de junio de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario
Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ANTONIO MARTIN FRÍAS y MARIA TORRES GONZÁLEZ , (IUE: 2-79648/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-02/10 v. 13/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, VERÓNICA ANDREA IGLESIAS AFONSO , (IUE: 2-62303/2023) Montevideo, 13 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-28/09 v. 11/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, FRANCISCO ALBERTO SIRIO ACUÑA , (IUE: 2-66567/2023) Montevideo, 18 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
Actuario	10p-29/09 v. 12/10	EDICTO Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-	10p-29/09 v. 12/10	EDICTO Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-	10p-28/09 v. 11/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ELSA BORRAT OLIVERO , (IUE: 2-67852/2023) Montevideo, 8 de setiembre de 2023.-



María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
STELLA MARY ALVAREZ RISSO,
(IUE: 2-29194/2023)

Montevideo, 18 de mayo de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ELENA GONZALEZ LEMOS,
(IUE: 2-81648/2023)

Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ZULMA GRACIELA FERRER VERDE,
(IUE: 2-71111/2023)

Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
MIGUEL ANGEL PEREZ CANEDO,
(IUE: 2-83595/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ESTELA ROSA FERRARIS DIPERNA,
(IUE: 2-71402/2023)

Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
**E TELVINA MARTHA RODRIGUEZ
TEXEIRA,**
(IUE: 2-70418/2023)

Montevideo, 30 de agosto de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
BEATRIZ CLARALAVEGANA VARRO,
(IUE: 2-72350/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MARIA DEL CARMEN NADALIN

CASTRO,
(IUE: 2-58294/2023)

Montevideo, 21 de setiembre de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
**RITA YOLANDA RIBEIRO DE LOS
SANTOS,**
(IUE: 2-57293/2023)

Montevideo, 21 de agosto de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ALDO PIZZANELLI FERRE,
(IUE: 2-67675/2023)

Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
ROMAN AGUSTÍN RAFFO CAFFERA,
(IUE: 2-85050/2023)

Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
**JUAN CARLOS VELAZQUEZ
VALIENTE,**
(IUE: 2-83866/2023)

Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
**MARCELINO CASTIÑEIRAS LIÑARES
y CONSUELO SANTOS LIÑARES,**
(IUE: 2-72259/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
**BLANCA AMELIA MESA FERNÁNDEZ
y GERARDO ALBERTO CLAVIJO
MESA,**
(IUE: 2-83874/2023)

Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
ALEJANDRINA AUDELIA DIAZ TERAN,
(IUE: 2-78777/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JULIA DIAZ PEREZ,
(IUE: 2-79955/2023)

Montevideo, 12 de setiembre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
ALICIA BEATRIZ MAFFEIMARTÍNEZ,
(IUE: 2-80097/2023)

Montevideo, 14 de setiembre de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-27/09 v. 10/10

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4°
Turno, **ANA INÉS BRAIDA ARIZETA,**
(IUE: 2-85118/2023)

Ciudad de la Costa, 25 de setiembre de 2023.-

Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6°
Turno, **ESTHER MARINA SUBELZU
CELTO y ARQUIMEDES NICANOR
FAGALDES FERNANDEZ** ,
(IUE: 2-80412/2023)

Ciudad de la Costa, 20 de setiembre de 2023.-

Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-09/10 v. 23/10

El Redactor

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 19° Turno en autos: «**PAULA,
MARIA INCAPACIDAD**», IUE 2-5056/
2020, se hace saber que por Resolución N°

4040/2022 de fecha 20/09/2022, se declaró
en estado de incapacidad a MARIA
CRISTINA PAULA, designándose curador/
a definitivo/a al/a Sr/a. BERNARDINO

ALFONSO, quien aceptó el cargo el 17/10/2022.
Montevideo, 01 de marzo de 2023.-

Andrea Maria Casal Muzzolón

Actuario

10p-27/09 v. 10/10



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 6° Turno, **ROBERTO FONTES GODOY y TERESA ISABEL BEIN MEDEIRO**, (IUE: 2-72528/2023)

Montevideo, 21 de setiembre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-29/09 v. 12/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **PABLO DECARO LAFON y BIBIANA MARIA SEITUN GARAYALDE**, (IUE: 2-82763/2023)

Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-28/09 v. 11/10

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

LA ESPECIALISTA S.A. REDUCCIÓN DE CAPITAL

Por Asamblea General Extraordinaria de Accionistas, de fecha 28.9.2023, se redujo el capital integrado a la suma de \$ 62.000.000 mediante rescate de acciones por \$ 38.000.000.

Se emplaza a los acreedores a deducir oposición por el plazo de 30 días, a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición de los acreedores en Carabela 3178 MONTEVIDEO.

10p-06/10 v. 20/10

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

y TE ENVIAMOS LA

FACTURA PARA RETIRAR

2 407 85 76

Caminatas: salud, figura y más

Caminar es el ejercicio más antiguo, más fácil, se practica en cualquier lugar, en cualquier circunstancia, no tienes que gastar, es seguro, es efectivo, no necesitas tener habilidades o entrenamiento. Como todo ejercicio físico ayuda tanto a nivel físico como emocional, el hacer ejercicio relaja y despeja la mente, ayuda a moldear tu cuerpo y ponerlo firme, promueve mejor digestión, aumenta la circulación y fortalece el corazón entre otros.

¿Qué necesitas para caminar?

Un buen par de zapatos deportivos y vestir ropa cómoda. ¿Qué debes hacer? Tú ya sabes como caminar. Debes identificar tu propósito, el cual puede ser: incrementar la actividad física, caminar para relajarnos, adelgazar u otros.

Si deseas caminar para conservar tu salud y controlar tu peso trata de caminar 10.000 pasos al día. Para esto se recomienda comprarte un aparatito para medir tus pasos, un pedometer o podómetro (son baratos). Póntelo en la mañana y antes de dormir te lo quitas para saber cuanto caminas. Luego trata de aumentar 500 pasos cada semana. Para medir esto trata de usar pantalones y usar el podómetro o sencillamente lo calculas.

Por ejemplo si caminas normalmente 5.000 pasos al día, la primera semana ponte como meta 5.500, la siguiente semana 6.000 y así hasta alcanzar los 10.000 pasos.

Es fácil aumentar el número de pasos diarios. Estacionate lejos del edificio al que te dirijas, tomas las escaleras en lugar del elevador, no uses el intercomunicador en la oficina camina hacia la otra persona etc. Paso a paso se alcanza la meta.

Caminando para adelgazar si quieres resultados más rápidos para adelgazar sigue estos consejos:

- Las caminatas para adelgazar requieren energía.

- Se necesita hacer caminatas a un paso largo y rápido.

- Mientras se camina se debe de alcanzar el nivel aeróbico o sea teniendo siempre la capacidad de poder ir conversando (sin perder el habla) pero sintiendo que

la caminata requiere esfuerzo.

- Si estas caminando y vas a paso normal aunque es saludable no te ayudara tanto como si sigues la recomendación anterior.

- Trata de caminar de 3 a 5 veces por semana por lo menos por 3 millas (casi 5 Km.) a paso rápido pero sin matarte.

Postura al caminar

• Mantenerte recta. Siéntete una atleta, lleva tu cuerpo con orgullo.

• Mantener alineada la cabeza con el tronco y pelvis.

• Conservar los hombros rectos y el cuello y los brazos relajados.

• Adecuar la respiración a la velocidad. Recuerda caminar de manera que el talón sea el primero en tocar el suelo, antes del resto del pie, balancea tu peso hacia delante, camina con los dedos apuntando al frente, y no olvides balancear tus brazos.

Puede parecer algo obvio pero caminar prestando atención al cuerpo y la respiración puede ayudarte a relajar la mente.

Datos curiosos

Caminar una milla (1.6 Km.) a paso normal quema aproximadamente 100 calorías (62.5 calorías por Km.). En terreno inclinado se queman más. Dependiendo del tamaño de tus piernas y tus pasos toma entre 1.760 a 2.640 pasos caminar una milla o sea entre 1.100 a 1.650 pasos caminas un kilómetro.

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

y TE ENVIAMOS LA

FACTURA PARA RETIRAR

2 407 85 76



Las personas que hemos perdido nos acompañan de muchas maneras

Afrontar la muerte de un ser querido, es como navegar durante un tiempo en un océano de enormes glaciares solitarios. Poco a poco vamos despertándonos, amaneciendo de nuevo a la vida y a la tibieza de su rumor para percibir que ellos están ahí, que nos acompañan de infinitas maneras mientras duermen en mitad de nuestro corazón.

Daphne Du Maurier dijo una vez en uno de sus cuentos, que la muerte debería ser como la despedida en una estación de tren. Debía permitirnos disponer de un intervalo de tiempo para decir adiós, para fundirnos en un largo abrazo donde no dejar nada pendiente y desear así a la persona querida, un buen viaje.

Sin embargo, todos sabemos que en la vida real no siempre disponemos de ese andén ni de ese tiempo de las despedidas idílicas. Porque el destino, en ocasiones es cruel y afilado, y gusta de arrancar de nuestro lado a los tesoros más preciados: a nuestros seres queridos. De ahí que afrontemos la mayoría de nuestras pérdidas con una mezcla de ira, desconsuelo y una indefinible incredulidad.

Suele decirse que tras la muerte de alguien muy cercano, más que vivir, “sobrevivimos” y nos limitamos a avanzar a contracorriente como si fuéramos los protagonistas de un extraño desenlace vital. Ahora bien, esta manera de ver el duelo no es la mejor. Estamos obligados a reconstruir nuestras vidas, a hacer de nuestros días un hermoso tributo a quien todavía habita en nuestro corazón... a esa persona que nos dejó un hermoso legado, que aún hoy, nos acompaña de muchas maneras. Reflexionemos sobre ello.

Quienes siguen con nosotros no se merecen perdernos

En ocasiones, no dudamos en mirar hacia arriba recordando a quienes hemos perdido. Sin embargo, no están tan lejos,

no nos separa todo un cielo ni un grueso muro que divide el universo de los vivos, de quienes ya no están. Ellos, habitan en un rincón preciado de nuestro cerebro emocional, fundidos en el palacio de nuestras almas y esa mitad de nuestro corazón que impulsa cada latido.

El ser humano está hecho de recuerdos, de vivencias y legados emocionales que dan forma a lo que somos, y que a su vez nos inspiran y nos empujan a seguir avanzando, a pesar de que otros ya no estén junto a nosotros.

Decía Julian Barnes en su libro “Niveles de pérdida”, que tras la muerte de su mujer se dio cuenta de muchas cosas. La primera es que el mundo se divide entre los que han experimentado el dolor de la muerte de un ser querido y los que no.

Este ejemplo lo descubrió a través de un amigo, que con muy mal tacto le comentó que una ventaja de haber perdido a la propia esposa, es que ahora podría hacer todo lo que deseara. Aquello sentó muy mal a Barnes, porque él entendía la vida como un lugar compartido con su mujer. De hecho, si alguna vez realizaba algo solo lo disfrutaba posteriormente explicándoselo al amor de su vida.

La segunda lección que aprendió Julian Barnes sobre la muerte, es que la vida merece ser vivida a pesar de ese vacío sangrante, a pesar de ese hueco al otro lado de la cama. Porque decir “no” a seguir avanzando, es como perder de nuevo al ser amado, a esa persona que habita interiorizada en nuestro ser y que pide ser honrada a través de la felicidad, del recuerdo y de nuevas sonrisas.

Siempre estarán junto a nosotros

No falta quien suele comentar aquello de que “sobrevivir, supone dejar día a día más atrás a nuestros seres fallecidos”. Ahora bien, en realidad no se trata de dejar atrás, sino de reconstruir nuestro presente para permitirnos un futuro más integral, donde los recuerdos y las nuevas experiencias formen un todo.

Existe un libro muy interesante sobre el tema titulado “Love never dies: How to

Reconnect and Make Peace with the Deceased” (el amor nunca muere, cómo volver a conectar y hacer las paces con la persona fallecida). En él, la doctora Jamie Turndorf nos aporta una estrategia muy útil no solo para afrontar el duelo, sino para darnos cuenta de las formas en que nos acompañan día a día nuestros seres queridos, esos a los que hemos tenido que dejar ir a la fuerza.

Conectar emocionalmente con el recuerdo para reducir día a día el dolor

La estrategia que propone la doctora Turndorf, es sencilla y catártica. Se basa en un adecuado diálogo interior donde poder cerrar posibles asuntos pendientes, donde curar heridas y quedarnos con ese legado emocional que nos dejó nuestro ser querido.

Estas serían algunas claves.

- Evita que tu mente se vaya solo a los últimos momentos, deja que tu memoria sea sabia y selectiva, y se nutra cada día de los momentos felices, de las sonrisas, de los instantes de complicidad. Esa alegría del ayer te motivará en el presente.

- Habla interiormente con esa persona, dile que la echas en falta pero que aceptas, poco a poco, que esté lejos porque entiendes que está bien, que es feliz. Explícale que hay días en que las cosas te cuestan más, pero que después tomas fuerzas, porque recuerdas todo lo que te enseñó... todo lo que te ofreció hasta hacer de ti una gran persona.

Para concluir, ese diálogo interior nos puede servir de gran ayuda: es como crear rincones privados donde curarnos día a día, donde seguir avanzando sabiendo que el amor, a diferencia del plano físico, nunca muere. Estamos ante una emoción eterna que nos da consuelo y una luz imperecedera. Dejemos que nos envuelva... dejemos que nos ofrezca calor, mientras volvemos a sonreír de nuevo.

La Mente es Maravillosa
Reproducido con autorización