



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3495 - Montevideo, 20 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

TELXIUS CABLEAMERICA S.A.

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 19 de octubre de 2023, se resolvió reducir el capital integrado.

Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en calle Luis Alberto de Herrera 1248 Torre 1 Piso 4, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas.

El Directorio.

10p-20/10 v. 03/11

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

Alfa 2005 S.R.L.

Cesión de cuota

FECHA: 24/8/2023

Inscripción Registro Comercio: 14475/2023

Cedente: Gonzalo CALANCHA GIOSA, (cuotas 1)

Cesionario: Gonzalo CASTELLANOS DAMIANI, (cuotas 1).

1p-v. 20/10

«JRG SRL»

Contrato: 3 de noviembre de 1997

Inscripción: No. 1821 Fo. 2261 al 2261 del Lo. 2 de Contratos

SOCIOS: JUAN PABLO JAIMES BESCHIZZA (30 cuotas); MARIA del ROSARIO JAIMES BESCHIZZA (30 cuotas) y ELIDA GLADYS ALVAREZ FEBLES (30 cuotas)

OBJETO: Salón de Belleza

PLAZO: 30 años

DOMICILIO: Montevideo

CAPITAL: \$ 180.000.- (90 cuotas de \$ 2.000.-)

ADMINISTRACION: Indistinta.

1p-v. 20/10

FYF S.R.L.

Contrato: 18/09/2023

Inscripción: N° 15389 Fecha: 27/09/2023

Modificación: Plazo 30 AÑOS.

1p-v. 20/10

CRISOL S.R.L.

Cesión

CONTRATO: 2/01/2023

INSCRIPCIÓN: 197, 5/01/2023

Cedentes: Jose Luis Jaen, Federico Bauer (1 cuota c/u)

Cesionario: María Noel Rapetti (2 cuotas).
1p-v. 20/10

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 28° Turno, CECILIA MARGARITA GUERRA ACOSTA y JORGE EDUARDO TORTEROLO RODRIGUEZ, (IUE: 2-79840/2023)

Montevideo, 18 de octubre de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 5° Turno, dictada en autos: «IPUSA PRESCRIPCION ADQUISITIVA TREINTENAL CIVIL» IUE 470-72/2018, por resolución N° 915/2019 de fecha 21/09/2023, se cita, llama y emplaza a COMPANIA PRIMUS DEL URUGUAY S.A por el término de 60 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.

Pando, 06 de octubre de 2023.-

Daniel Norberto Magadan García

Actuario

10p-20/10 v. 03/11

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 11° Turno, ROSA BARAN BERESTEJN o BERENZSTEJN, (IUE: 2-84517/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MABEL MIRIAM GAROLLA TRAVERSA y GERARDO JUAN BIRRIEL VALDI, (IUE: 2-77732/2023)

Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA ESTHER BOTTONE SILVA, (IUE: 2-86611/2023)

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA JULIA VILLALBA DUARTE, (IUE: 2-88657/2023)

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MARÍA DEL CARMEN PARODI DE LEON y MARÍA LAURA LARRIERA PARODI, (IUE: 2-90098/2023)



Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JORGE FERNANDEZ VADONE,
(IUE: 2-61605/2023)

Montevideo, 23 de agosto de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
RAUL TABOADA ACUÑA,
(IUE: 2-86618/2023)

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

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JUAN CARLOS ALBERTO ETCHART,
ELIDA TEJEDOR PENZA y ROBERTO
CARLOS ALBERTO TEJEDOR,
(IUE: 2-77219/2023)

Montevideo, 18 de setiembre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

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 90 (noventa) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ESTHER LILA DA SILVA O ESTHER
LILA DA SILVA DA SILVA,
(IUE: 2-56207/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

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,
JUAN HUGO CORBO OLIVERA,
(IUE: 2-86004/2023)

Montevideo, 2 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARÍA DEL CARMEN CLEMATTA
o CLEMATA GONZALEZ ,
(IUE: 2-90052/2023)

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARTHA GRACIELA DEGUGLIELMI
MAKOVSKY,
(IUE: 2-59684/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
JORGE WALTHER INFANTOZZI
PAOLINO,
(IUE: 2-84060/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
CARLOS MARIA ARELLANO,
(IUE: 2-76616/2022)

Montevideo, 22 de febrero de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
MARÍA AÍDA SOLER FERIA o
MARÍA AIDA SOLER FERIA,
(IUE: 2-86855/2023)

Montevideo, 2 de octubre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
RENEE LAURA HILLACOSTA Y LARA,
(IUE: 2-94787/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
RAMONA GIMENEZ ,
(IUE: 2-80915/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
TERESA ROMANO FERRER,
(IUE: 2-91991/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
LIDIA BEN GONZÁLEZ,
(IUE: 2-91739/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
BLANCAANAIZ GONZALEZ ORTEGA,
(IUE: 2-26267/2022)

Montevideo, 23 de setiembre de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
SEBASTIAN JAVIER D'ANDREA
MARTINEZ,
(IUE: 2-87511/2023)

Montevideo, 5 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto
10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
VICTORIA TERESA OTERO
FERNANDEZ,
(IUE: 2-89207/2023)

Montevideo, 5 de octubre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
DOMINGO ANTONIO AMORUSO
PIETRAFESSA,
(IUE: 2-69493/2023)

Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
SEBASTIAN ROLANDO ESTOPIÑAN
MINETTI,
(IUE: 2-73737/2023)

Montevideo, 12 de octubre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARIA ALEJANDRA FURISCHI



CHANES, (IUE: 2-78383/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto	(IUE: 2-92243/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	MIGUEL ANGEL CASANOVA IFRAN, (IUE: 2-85279/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, OTEO DELGADO dos SANTOS o DOS SANTOS, (IUE: 2-90398/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIO DARIO MOYANO, (IUE: 2-94040/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ENRIQUE SILVERA RODRIGUEZ, (IUE: 2-86880/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MARIA LOLA AREVALO RODRIGUEZ o MARÍA LOLA AREVALO RODRIGUEZ, (IUE: 2-82044/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIA ALEJANDRA SORIA MENDEZ, (IUE: 2-42814/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, CARLOS ALBERTO AVILA SEQUEIRA, (IUE: 2-72399/2023) Montevideo, 13 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARIA NELLY IGLESIAS GARCIA, (IUE: 2-64465/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, BLANCA ROSA ALVAREZ TRUJILLO, (IUE: 2-74204/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MERCEDES de LUJAN ANDREONI DELUCIA y ALBA ESTELA SAN MARTIN ANDREONI, (IUE: 2-68582/2022) Montevideo, 9 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JUAN ANTONIO ALDARIZZI MARMO, (IUE: 2-69311/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, BAUTISTA FERNANDEZ ABALDE, (IUE: 2-83037/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MANON ANGELA CARRO SARUBBI, (IUE: 2-67052/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARIA ESTHER BENITEZ FIGUEROLA, (IUE: 2-80266/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MAURO IRIBARNE DA SILVA, (IUE: 2-83896/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, MARIA JULIA SAN EMETERIO CABRERA, (IUE: 2-87790/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, GRISelda AZUCENA CAPUTTO NARBAIS o GLISELDA AZUCENA CAPUTTO NARBAIS o GRISELDA AZUCENA CAPUTO (IUE: 2-67700/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIA HEBE SUSANA BUZO GOMEZ, (IUE: 2-90153/2023) Montevideo, 12 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA NELLY BENTANCOR REMEDIOS y OSCAR ALBERTO CABRERA MOREIRA (IUE: 2-86291/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10	10p-18/10 v. 31/10	10p-12/10 v. 26/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, JAVIER VIÑA CÁCERES,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, NORA MAGDA MORENO CHIAZZARO o NORA MAGDA



MORENO CHIAZARO o NORA HAYDÉE MORENO CHIAZARO, (IUE: 2-64996/2022) Montevideo, 14 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-11/10 v. 25/10	(IUE: 2-87717/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-11/10 v. 25/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MARIA DEL CARMEN FILGUEIRA ANTUNEZ, (IUE: 2-83591/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, LUIS ALBERTO CLAVIJO BARRETO, (IUE: 2-76030/2023) Montevideo, 19 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-11/10 v. 25/10	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 16° Turno, GENOVEVA GLASSIANI, (IUE: 2-81619/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, UMBERTO FILARDI FITTIPALDI, (IUE: 2-52264/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-11/10 v. 25/10	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 18° Turno, SUSANA GONZALEZ POSSAMAI, (IUE: 2-74682/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ANABEL ANTÚNEZ PINTOS, (IUE: 2-60694/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-11/10 v. 25/10	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 28° Turno, RAMON MACIEL GUTIERREZ, (IUE: 2-81602/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, JULIA ELVIRA FIORI ESTECHE, (IUE: 2-90958/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-11/10 v. 25/10	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 2° Turno, OSVALDO COLLADO KOMEL, (IUE: 2-90644/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ARTIGAS JOSE DUARTE NUEZ, (IUE: 2-80945/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-11/10 v. 25/10	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 3° Turno, MATEO ENRIQUE FRUGONI STORAGE, (IUE: 2-82440/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIA LAURA CHAUVY CORREA, (IUE: 2-54328/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto 10p-11/10 v. 25/10	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 3° Turno, ROSA RENE GUALDIERE o GUALDIERI ABERGO, (IUE: 2-66536/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARY CARLOTA ALDABALDE BAYARRES, (IUE: 2-65347/2023) Montevideo, 14 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-11/10 v. 25/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ELBA PARODI ANTELO, (IUE: 2-50945/2022) Montevideo, 15 de junio de 2023.- Maria 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 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 8° Turno, RAFAEL VIÑOLY o VINOLY,	10p-09/10 v. 23/10 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,	10p-06/10 v. 20/10 Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JUAN DE OLIVEIRA JULIA y BLANCA LIRA PARDIÑA MARIÑO o PARDIÑAS MARIÑO , (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 Ongar 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 Ongar Gaar Actuario	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-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-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
--	--	--	---	---	---	---	--	---	---	--	--	--	---	--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

**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-06/10 v. 20/10

PANDO**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
ALBERTO BONIFACINO BLANCO,
 (IUE: 2-90796/2023)
 Pando, 5 de octubre de 2023.-
 Lorena Falabella Valetti
 Actuario Adjunto

10p-12/10 v. 26/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
ROSA FURLAN BUZZALINO,
 (IUE: 2-74676/2023)
 Toledo, 6 de octubre de 2023.-
 Florencia María Bonino Reig
 Actuario

10p-11/10 v. 25/10

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

**SALÓN
 CALYFA
 ENCUADERNACION
 PROTOCOLOS C/
 INDICES**

RECTIFICACION DE PARTIDAS**PANDO****EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
 Toledo de 2° Turno, dictada en autos
 caratulados: «**MURGUIONDO LAGUNA,
 LUISA - RECTIFICACIÓN DE
 PARTIDA**», IUE 2-78973/2023, se ha
 solicitado la rectificación de la Partida de
 Matrimonio de: LUISA YAQUELIN
 MURGUIONDO LAGUNA, inscripta el
 día 06/02/1992, ante el Oficial de Estado
 Civil de la Of. 6° SECCION JUDICIAL del
 Departamento de Canelones, Acta N° 11,
 en el sentido que: **DONDE DICE:**
 «**MURGUIONDO LUISA YAQUELIN**»
**DEBERÁ DECIR «MURGUIONDO
 LUISA YAQUELIN»** por así corresponder.
 Se expide el presente por el término de 15
 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de
 Estado Civil).

Toledo, 08 de setiembre de 2023.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

15p-11/10 v. 01/11

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
 Toledo de 1° Turno, dictada en autos
 caratulados: «**MURGUIONDO LAGUNA,
 MYRIAM - RECTIFICACIÓN DE
 PARTIDA**», IUE 2-80172/2023, se ha
 solicitado la rectificación de la Partida de
 Nacimiento de: MYRIAM TERESA
 MURGUIONDO LAGUNA, inscripta el
 día 26/10/1984, ante el Oficial de Estado
 Civil de la Of. 12 del Departamento de
 Montevideo, Acta N° 1148, en el sentido
 que: **DONDE DICE MURGUIONDO DEBE
 DECIR MURGUIONDO por así
 corresponder.**

Toledo, 06 de octubre de 2023.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-11/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
 Toledo de 1° Turno, dictada en autos
 caratulados: «**MURGUIONDO LAGUNA,
 MYRIAM - RECTIFICACIÓN DE
 PARTIDA**», IUE 2-80172/2023, se ha
 solicitado la rectificación de la Partida de
 Matrimonio de: MYRIAM TERESA
 MURGUIONDO LAGUNA, inscripta el
 día 28/06/1984, ante el Oficial de Estado

Civil de la Of. 6 del Departamento de
 Canelones, Acta N° 48, en el sentido que:
**DONDE DICE MURGUIONDO DEBE
 DECIR MURGUIONDO por así
 corresponder.**

Toledo, 06 de octubre de 2023.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-11/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
 Toledo de 1° Turno, dictada en autos
 caratulados: «**MURGUIONDO, CARLOS
 - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE
 2-80179/2023, se ha solicitado la
 rectificación de la Partida de Nacimiento de:
 CARLOS MURGUIONDO, inscripta el día
 30/09/1964, ante el Oficial de Estado Civil
 de la Of. 10 del Departamento de
 Tacuarembó, Acta N° 411, en el sentido que:
**DONDE DICE MURGUIONDO DEBE
 DECIR MURGUIONDO por así
 corresponder.**

Toledo, 06 de octubre de 2023.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-11/10 v. 25/10

EMPLAZAMIENTOS**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz
 Departamental Capital de 17° Turno, dictada
 en autos: «**ADMINISTRACIÓN GALÁN
 S.R.L. c/ARIAS LUCAS, 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 SUCESTORES
 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 setiembre de 2023.-

Valeria Moreira Arroqui

Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10



SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP
ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES
2 408 7623

s.calyfa13@hotmail.com
www.saloncalyfa.com

PRESCRIPCIONES

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 5° Turno, dictada en autos: «**ACOSTA MOREIRA, ERESMIR Y MILL SUREDA, SYLVIA PRESCRIPCION ADQUISITIVA CIVIL**» IUE 467-335/2022, según providencia N° 880/2023 de fecha 25 de Abril de 2023, se CITA, LLAMA, EMPLAZA por el término de NOVENTA DÍAS al último titular registral o sus sucesores a cualquier título, a José Luis Conci Monasterolo y a todos los que se consideren con derechos, sobre el bien inmueble Padrón N° 26938 (veintiseis mil novecientos treinta y ocho), ubicado en la 19° sección Judicial del Dpto. De Canelones-Localidad Catastral Ciudad de la Costa, Departamento de Canelones, que según el Plano de mensura -Prescripción del Ingeniero Agrimensor Horacio Vega, de Setiembre de 2000, inscripto en la Dirección Nacional de Catastro – Registro Provisorio- Oficina Delegada de Pando con el número 542 el 30/01/2002, consta de una superficie de 704,53 metros cuadrados, que se deslindan de la siguiente manera: al Noreste 9 metros 72 centímetros de frente a calle Jagüel, al Estenordeste 40 metros 89 centímetros lindando con el padrón 26.939, al sureste 5 metros con 40 centímetros con parte del padrón 26.979 y 11 metros con 34 centímetros con el padrón 26.941 y al Este 4 metros con 46 centímetros con el padrón 26.937; bajo apercibimiento de nombrarse defensor de Oficio con quien se seguirán estas actuaciones.

Ciudad de la Costa, 13 de septiembre de 2023.-
Silvia Gianina Freda Muñoz
Actuario

10p-13/10 v. 27/10

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno en autos: «**FREIRE FUENTES, SUSANA - INCAPACIDAD**», IUE 2-55375/2020, se hace saber que por Resolución N° 2874/2022 de fecha 22/07/2022, se declaró en estado de incapacidad a SUSANA FREIRE FUENTES, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. DAMIR IRIONDO FREIRE, quien aceptó el cargo el 23/09/2022.

Montevideo, 24 de enero de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-13/10 v. 27/10

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

MELIURUGUAYS.R.L.

Por Asamblea Extraordinaria de Socios celebrada en Montevideo, a los 3 días del mes de Julio de 2023, se resolvió reducir voluntariamente el capital social.

Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en el local de Dr. Paraguay 2141, oficina 301, Montevideo de 12:00 a 16:00 hs.
El Directorio.

10p-11/10 v. 25/10

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

ANGAPA.S.A.

RESCATE DE ACCIONES

Asamblea: 31/08/2023

Rescate de acciones Art. 290 Ley 16.060.

Documentación a disposición en Rambla Mahatma Gandhi 183, apartamento 201, Montevideo.

Plazo: 30 días desde la última publicación.

10p-11/10 v. 25/10

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

¿Qué ves cuando te ves?

Si hasta ahora te has criticado, ¿Qué pasaría si comenzaras a pensar diferente de ti?

Te pregunto (y me pregunto)...

¿Qué ves cuando te ves?

¿Eres capaz de verte con ojos nuevos?

¿Qué te dirías a ti misma?

¿A dónde quieres llegar?

¿Cómo te proyectas?

¿Dónde te ves de aquí a un año?

¿Eres capaz de hacer las paces con el espejo?

Ahora te invito -y me invito-, a vernos desde una perspectiva más compasiva, y no hablo aquí de una mirada conformista, sino de un ver para entender.

No se trata de una propuesta narcisista tampoco, sí podríamos decir que es un camino del medio, sin críticas y sin juzgamientos, con la inocencia de no condenarte y una visión amplia y benevolente hacia ti misma.

Probemos de hacer una nueva ronda de respuestas a las preguntas anteriores y permitamos que la reflexión compasiva nos devuelva un reflejo fortalecido.

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE ACCIONES
DECLARACION DE ITP
2408 7623



Tips para enfrentar la ansiedad

Es necesario entender la ansiedad para lograr controlarla. Recuerda que la ansiedad es un mecanismo de supervivencia arcaico, que actúa ante situaciones que el cerebro percibe como peligrosas. Las sensaciones corporales son reacciones normales del cuerpo... no son perjudiciales en sí mismas, ya que son un mecanismo que está preparado para "salvarnos" del peligro; no pueden provocarnos ningún daño: es importante que podamos entender este punto. No te asustes de la ansiedad y poco a poco, desaparecerá.

Comprender la ansiedad, aceptar lo que está pasando, no intentar huir, son pasos fundamentales para ir superándola. Si esperas el tiempo suficiente, el miedo desaparece: de esta forma, aprenderás a poner en práctica el control de la ansiedad. Sin embargo, si abandonas la situación, siempre pensarás que la ansiedad puede más.

Enfrentarse a la ansiedad... respirar lenta y profundamente.

Cómo disminuir la ansiedad

- Dedicar tiempo suficiente a descansar y a tener las horas de sueño apropiadas. Los últimos estudios científicos arrojan resultados sorprendentes cuando se duermen ocho horas, que son las necesarias para que nuestras neuronas hagan correctamente su trabajo. El descanso es necesario para darle tranquilidad a nuestra mente y aliviar tensiones.

- Realizar actividades que te gusten.

- Evitar los pensamientos negativos, tener una actitud positiva. Busca lo mejor de cada situación, esfuérate por querer seguir adelante y ten presente que lo que piensas influirá en cómo te sientes... sólo por eso, piensa bien y te sentirás mucho mejor. Quizás no puedas elegir lo que te ocurra, pero sí puedes decidir cómo reaccionar frente a ello.

- Hablar y expresar los sentimientos. Expresa cómo te sientes a menudo, no esperes a estallar, cuenta tu malestar cuando éste aún sea de baja intensidad.

A veces, estos sentimientos se ocultan por el temor a parecer más débil o bien, preocupar al entorno. Este esfuerzo por contenerse resulta inútil y aumentará aún más la tensión emocional, y el malestar terminará por explotar de forma brusca y descontrolada: a veces con un enfado desmedido, o no poder dejar de llorar, un ataque de ansiedad, etc.

- No acumular tensiones.

- Aprender a ser asertivo/a o lo que es lo mismo, buscar el equilibrio entre los demás y tú. Tienes derecho a decir lo que piensas. Olvídate de lo que piensa la gente; se tú mismo/a: dar mucha importancia a lo que piensen los demás, siempre te creará tensión y te restará libertad. No olvides que tienes derecho a no gustar a todo el mundo.

- Respirar lenta y profundamente. Utiliza la respiración abdominal para relajarte física y mentalmente e irás tomando el control de la situación. Respirar pausadamente, te ayudará a equilibrar el organismo y recuperar las energías necesarias para hacer frente a tu día a día.

- Interpretar correctamente las cosas y situaciones.

- Vivir más despacio. A medida que nos apresuramos por la vida, cargando con más cosas hora tras hora, nos estiramos como una cuerda hacia el punto de ruptura. Evita el exceso de ocupación, el día sólo tiene 24 horas. Ve más lento y disfruta de cada momento.

- No estar siempre preocupado/a. Uno de los mejores remedios para controlar la ansiedad es centrarse en el presente: del pasado no podemos cambiar nada, así que, ¿para qué malgastar energía en algo que ya pasó, o en un futuro que no existe? No tenemos control sobre él, no tiene sentido vivir preocupados por algo que aún no ha llegado... así que es muy importante centrarnos en el presente. No debemos olvidar que el presente es un

sin ser que vive entre dos inexistentes: el futuro que no está y el pasado que ya fue.

- Vivir el presente. "Un exceso de pasado puede causar depresión; un exceso de futuro puede provocar ansiedad; vive el instante, vive en el presente y estarás en paz." Actúa, soluciona, acepta, pero no le des vueltas.

- Realizar ejercicio físico, relajación. El ejercicio físico elimina el exceso de activación de la ansiedad y favorece la relajación muscular. Pero no solo hacer deporte puede ayudarnos a sentirnos menos ansiosos... también realizar actividades que requieran movernos, como puede ser caminar, pasear, jugar, planear actividades, etc.

- Reír con amigos. Busca momentos donde compartas con amigos. No te aísles porque te sientas mal; todo lo contrario: reír, compartir y relacionarte, te ayudará a sentirte mejor. ¡Ríe más!

- Cuidar la alimentación. Lo que comemos y cómo lo comemos tiene una influencia directa en nuestros estados de ánimo. Realizar dietas equilibradas y variadas, mejorará tanto la salud física como el bienestar emocional. Recuerda que somos lo que comemos.

- No buscar salidas rápidas a la ansiedad.

La ansiedad tiene solución: actúa, no pienses tanto, no proyectes, no observes tanto, vive con tranquilidad...

Es importante que sepas que la información reflejada aquí es meramente informativa y no sustituye la necesaria evaluación médica, psicológica y/o psiquiátrica que debe realizar cualquier persona que padezca ansiedad.

Una colaboración de:
Lic. Psi. Javier J. Mangini
Terapeuta Psicoanalista.
Psicólogo educacional.
Especialista en Dificultades del Aprendizaje.
Operador terapéutico en adicciones.
Escritor.

El Redactor
PUBLICACIONES