



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3496 - Montevideo, 23 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

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, dictada en autos caratulados: «**CALVO UMPIERREZ, LUIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-83864/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Reconocimiento de: DIEGO AGUSTIN MILAN, inscripta el día 09/11/2022, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° A 54, en el sentido que: Donde dice»...NACIONALIDAD: URUGUAYO, DE LUIS NELSON CALVO «**debe decir « . . . N A C I O N A L I D A D : ESTADOUNIDENSE... por así corresponder.**

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, dictada en autos caratulados: «**CALVO UMPIERREZ, LUIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-83864/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: DIEGO AGUSTIN MILAN, inscripta el día 09/11/2022, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° A 54, en el sentido que: Donde dice»...NACIONALIDAD: URUGUAYO, DE LUIS NELSON CALVO «**debe decir «...NACIONALIDAD: ESTADOUNIDENSE... por así corresponder.**

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EMPLAZAMIENTOS

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 3° Turno, dictada en autos: «**DE LEON ROSAS JORGE DARIO C/**

HERNÁNDEZ LORENA Y DE LEÓN HERNÁNDEZ KATHERINE. CESE DE PENSIÓN ALIMENTICIA. RATIFICACIÓN DE TENENCIA.» IUE 175-47/2023, se cita, llama y emplaza a Lorena Hernández 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.

Pando, 04 de octubre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

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 5° Turno, **ROBERTO MOREIRA da SILVA y RAQUEL MARTINEZ AGUIAR o RAQUEL MOREIRA** , (IUE: 2-71214/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **MIGUEL ANGEL SÁNCHEZ PAREDES,** (IUE: 2-95360/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **ROBERTO PRANDINI BORSANI,** (IUE: 2-91764/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **SELVA DÍAZ MORADO,** (IUE: 2-92329/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **MARIO SANTIAGO AFONSO MOREIRA,** (IUE: 2-66791/2023)

Montevideo, 16 de agosto de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **RODOLFO MORALES y MARIA GLADYS GIMENEZ** , (IUE: 2-92322/2023)

Montevideo, 18 de octubre de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **SERGIO PERFECTO GONZALEZ NUÑEZ,** (IUE: 2-91232/2023)

Montevideo, 18 de octubre de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **RICARDO RAMON ECHEVERRIA DURO,** (IUE: 2-85624/2023)

Montevideo, 4 de octubre de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

El Redactor



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 BERENSZTEJN,** (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

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, **BLANCA ANAIZ 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	MARIA ESTHER BENITEZ FIGUEROLA, (IUE: 2-80266/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-18/10 v. 31/10	Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 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 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 10p-18/10 v. 31/10	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 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 10p-18/10 v. 31/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, JAVIER VIÑA CÁCERES, (IUE: 2-92243/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-18/10 v. 31/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MIGUEL ANGEL CASANOVA IFRAN, (IUE: 2-85279/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, OTELLO DELGADO dos SANTOS o DOS SANTOS, (IUE: 2-90398/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-18/10 v. 31/10	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 10p-18/10 v. 31/10	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-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 10p-18/10 v. 31/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIA ALEJANDRA SORIAMENDEZ, (IUE: 2-42814/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-18/10 v. 31/10	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-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 10p-18/10 v. 31/10	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 10p-18/10 v. 31/10	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-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JUAN ANTONIO ALDARIZ MARMO, (IUE: 2-69311/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-18/10 v. 31/10	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 10p-18/10 v. 31/10	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-13/10 v. 27/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARIA ESTHER BENITEZ FIGUEROLA, (IUE: 2-83896/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MAURO IRIBARNE DA SILVA, (IUE: 2-83896/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-	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	OSVALDO COLLADO KOMEL, (IUE: 2-90644/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-11/10 v. 25/10	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
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	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	10p-13/10 v. 27/10	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
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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ROSA RENE GUALDIERE o GUALDIERI ABERGO (IUE: 2-66536/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-12/10 v. 26/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, WALTER DIAZ MOSQUEIRA, (IUE: 2-87717/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
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-12/10 v. 26/10	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
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-12/10 v. 26/10	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
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-12/10 v. 26/10	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
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
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,	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-12/10 v. 26/10	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.-
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.-
Maria 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 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

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

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

PUBLICACIONES

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

MELIURUGUAY S.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

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

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

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

RECTIFICACION DE PARTIDAS

P A N D O

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: «MURGIONDO 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 septiembre 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 MURGIONDO 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 MURGIONDO 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 MURGUIENDO 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 septiembre de 2023.-

Valeria Moreira Arroqui

Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10



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

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 Normoreste 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

SALÓN CALYFA

No permitas que la rabia invada tu vida ¿Qué ves cuando te ves?

Cada vez que pienso y me conecto con la rabia que le tengo al conductor del auto que no se apura y le deseo mal... cada vez que le deseo mal a mi ex marido o ex esposa porque no me gusta su actuar... cada vez que me enojo porque el otro no hace lo que yo quiero o espero... cada vez que permito que el enojo y la rabia se me desborde sobre otro, libero una energía que socava el amor que existe en nuestras relaciones; y si ese actuar es constante, poco a poco vamos de manera corrosiva, borrando con el codo lo que escribimos con la mano.

Las emociones negativas que vienen del no hacer un adecuado manejo de emociones, muchas veces salen de nosotros sin control y como una tormenta, tsunami o terremoto, arremeten contra todo aquello que está a su paso y muchas veces, decimos o hacemos cosas que hieren a los demás... incluso a aquellos que queremos.

Aferrarte a eso, puede hacer mucho daño en tus relaciones y en la manera de cómo estas se fortifican y crecen... y lo peor, es que aquello que se dice o se hace (por muy arrepentido que estés después), ya no tiene vuelta atrás... el daño que a veces causamos, no tenemos cómo deshacerlo.

Si tienes creencias formadas de relaciones anteriores, vivencias dolorosas, rencores, resentimiento, tienes antagonismo, tensión y crearás más estrés... y lejos de ayudar a generar confianza y tener un terreno adecuado para que crezca la relación, se generan conflictos sin resolver, además de desconfianza.

Bien lo dijo Buda... en muchos casos, "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional"... así que, si constantemente eliges la opción de sentirte herido y sobre reaccionar con rabia e ira en tus relaciones, estás creando la opción de estar permanentemente generando distancia en la comunicación con los demás, y socavando la confianza y seguridad. Debes aprender a soltar, liberarte, relajarte, a dejar ir las cosas... no sólo te hará sentir mejor ahora, sino que mejorará permanentemente tu salud y tu calidad de vida, además del vínculo de tus relaciones.

Cuando te enojas, vuelve a ti mismo y cuida tu ira: no digas ni hagas nada, porque cualquier cosa que digas o hagas en un estado de ira, podría estropear más tu relación sin poder dar marcha atrás.

Cuando te enojas o discutas, no dejes que tu corazón y el de la persona que tienes al frente se distancien... no digan palabras que los alejen más, porque si no, llegará un día en que la distancia entre ellos será tanta, que no encontrarán más el camino de regreso.

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

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

ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS

CON ÍNDICES

2 408 7623

s.calyfa13@hotmail.com

www.saloncalyfa.com



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, esfuérzate 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 aíles 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