



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3499 - Montevideo, 26 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

### CONSORCIOS

#### CONSORCIO VARINTER S.A. - MR CONSTRUCCIONES LTDA.

Integrantes: VARINTER S.A. RUT 216252530011 -MR CONSTRUCCIONES LTDA. RUT 214688900014

Objeto: Licitación Abreviada No. 11432/2022 BROU.

Plazo: Duración del contrato y posibles ampliaciones.

Administración y representación: Mauricio Ricardo Itzcovich Diflores C.I. 1.754.884-8 y Marcelo Rodríguez Echevarria, C.I. 1.981.884-8 conjunta.

Contrato: 23/10/2023.

Inscripción: RCO No 17247/2023

Domicilio: Av. Bolivia No 1975 de Montevideo

1p-v. 26/10

### SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

#### VOLMET S.A.

Actas 12/05/2023 y 24/05/2023 modifica art. 5 del Estatuto

Artículo 5. CAPITAL Y ACCIONES.- El capital social se fija en la suma de \$80.000.000 (pesos uruguayos ochenta millones). Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas se podrá aumentar el capital contractual sin necesidad de conformidad administrativa (Art. 284 de la ley número 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 la época de emisión, la forma y condiciones de pago. Las acciones serán de dos clases: A. Acciones ordinarias nominativas (denominadas acciones Clase A) valor nominal un peso cada una y con derecho a un voto por acción, que representarán el 90% (noventa por ciento) del capital autorizado, \$72.000.000 (pesos uruguayos setenta y dos millones); y B. Acciones preferidas nominativas (denominadas Acciones Clase B) valor nominal un peso cada una, sin derecho a voto, salvo en los casos que la Ley preceptivamente lo disponga, que representarán el 10% (diez por ciento) del capital autorizado, \$8.000.000 (pesos uruguayos ocho millones). La preferencia de

las acciones preferidas Acciones Clase B consiste en la prioridad en el reembolso del capital en caso de liquidación de la Sociedad. Asimismo, se estipula expresamente que las acciones preferidas Acciones Clase B percibirán en concurrencia con las Acciones ordinarias Clase A, el dividendo que pudiere corresponder de conformidad con la normativa aplicable.

Inscripción: 19/07/2023 N° 11.370

1p-v. 26/10

#### AGER TRADE S.A. (antes BRUXTER S.A.)

Reforma

Acta 21/07/2023 modifica Art. 1 del Estatuto. PLAZO Y NOMBRE. Artículo 1.- Constitúyese AGER TRADE S.A. Su plazo es de cien años a contar del día de hoy. Inscripción: 29/08/2023 N° 13.636

1p-v. 26/10

#### PERIPLUS SOCIEDAD ANONIMA

OBJETO: Industrializar, comercializar: mercaderías, arrendamientos de bienes, obras, servicios de: alimentación, hogar, oficina, automotriz, bar, bazar, caucho, construcción, cosmética, cueros, editorial, electrónica, electrotecnia, enseñanza, espectáculos, ferretería, fotografía, fibras, frutos del país, hotel, imprenta, informática, joyería, juguetería, lana, lavadero, librería, limpieza, madera, máquinas, mecánica, metalurgia, música, obras de ingeniería, óptica, papel, perfumería, pesca, plástico, publicidad, química, servicios profesionales, técnicos administrativos, tabaco, textil, turismo, valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria, vidrio. Importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones, consignaciones. Compraventa, arrendamiento, administración, construcción, operaciones con inmuebles, excepto rurales.

Participación, constitución, adquisición empresas operen ramos preindicados. \$ 480.000, 100 años, Montevideo. 16.10.2009, 13310.

1p-v. 26/10

#### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### SENECALTA

RECTIFICACION DE CONTRATO SOCIAL

CONTRATO: 14/10/2021

INSCRIPCION: N° 9568, 21/06/2023

MODIFICACION: SE RECTIFICA EL NOMBRE EL CORRECTO SENECA LTDA

1p-v. 26/10

#### GLOBALVET SRL

EN AVISO PUBLICADO EN DIARIO EL REDACTOR N° 3003 23/09/2021, DIARIO OFICIAL AVISO N° 21335, 23/09/2021 SE OMITIO DECLARATORIA: 20/05/2021, INSCRIPCION: 7664 24/05/2021

1p-v. 26/10

#### BASE REAL SRL MODIFICACION

FECHA: 21/12/2022

INSCRIPCION: 15922, 6/10/2023

Modifica administradora: Ruth Mary MANDEL DAITELBAUM

1p-v. 26/10

#### PULICENTER SRL

MODIFICACION DE CONTRATO

FECHA CONTRATO 20/10/2023

INSCRIPCION No. 17128 del 23/10/2023

Modificación: «La dirección, administración, representación y uso de la firma social con plenitud de facultades, sin limitación de clase alguna a cargo del socio Ignacio Perez Frontini»

1p-v. 26/10

#### SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

#### SECRETARIA DE LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

A los efectos de lo dispuesto por el Art. 16, lit.c de la Acordada N° 7533 de 22 DE OCTUBRE DE 2004 -Reglamento Notarial- se hace saber que por Resolución de la SUPREMA CORTE DE JUSTICIA del día de la fecha, se autorizó a **Giovanna Nahir NUÑEZ RIVERO** para ejercer la profesión de ESCRIBANO PÚBLICO en todo el territorio de la República.- Montevideo, 19 de Octubre de 2023.-

**Dra. Gabriela FIGUEROA DACASTO**

Secretaria Letrada de la Suprema Corte de Justicia

1p-v. 26/10



## **SECRETARIA DE LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA**

A los efectos de lo dispuesto por el Art. 16, lit.c de la Acordada N° 7533 de 22 DE OCTUBRE DE 2004 -Reglamento Notarial- se hace saber que por Resolución de la SUPREMA CORTE DE JUSTICIA del día de la fecha, se autorizó a **Agustín Gabriel MATEOS GESTEIRA** para ejercer la profesión de **ESCRIBANO PÚBLICO** en todo el territorio de la República.-  
Montevideo, 19 de Octubre de 2023.-

**Dra. Gabriela FIGUEROA DACASTO**  
Secretaria Letrada de la Suprema  
Corte de Justicia

1p-v. 26/10

## **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 5° Turno,  
**MONICA LILIAN GRILL,**  
(IUE: 2-64103/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**TERESITA MARTA BERTOLINI COTELO,**  
(IUE: 2-97229/2023)

Montevideo, 20 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**FRANCISCO JORGE FERNANDEZ LOPEZ,**  
(IUE: 2-17772/2015)

Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**CRISÓLOGA JOSEFA DE LEON  
MONROY y EVANGELINA ALICIA  
TORRES DE LEON** ,  
(IUE: 2-89588/2023)

Montevideo, 23 de octubre de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**MERCEDES DA ROSA CASTILLO y  
CARLOS HORACIO DE MELLO  
MACHADO,** (IUE: 2-96812/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**GLORIA MANUELA NUÑEZ DA ROSA,**  
(IUE: 2-85149/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

María Gabriela Garin Varela

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**NELIDA RIOS VENENCIO,**  
(IUE: 2-92892/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**MARÍA TERESA TORRIGLIA,**  
(IUE: 2-97635/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**DELIA ROSARIO TUTOR NUÑEZ y  
VALENTINA NUÑEZ TOBIO,**  
(IUE: 2-96427/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**JUAN SEVERINO BARBE SUFFERN,**  
(IUE: 2-53808/2023)

Montevideo, 30 de junio de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**JUAN CARLOS VARELA,**  
(IUE: 2-89457/2023)

Montevideo, 10 de octubre de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

## **P A N D O**

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,  
**ÁNGELA OLINDA CASTELLI  
BENTANCUR,** (IUE: 2-87053/2023)

Pando, 29 de setiembre de 2023.-

Viviana Karen Rodriguez Ruíz

Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

## **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 6° Turno,  
**CLARO LOPEZ MONTAÑEZ o  
CLARO LÓPEZ MONTAÑEZ o  
CLARO LÓPEZ MONTAÑEZ o  
CLARO LÓPEZ MARTINEZ y  
SONIA SILVEIRA CANESA o  
SONIA SILVEIRA CANESSA** ,  
(IUE: 2-62741/2023)

Montevideo, 3 de octubre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**ELBIO PEREZ PEÑA y MARIA  
JULIA COIMBRA ALFONSO,**  
(IUE: 2-65002/2023)

Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**MIGUEL GAIMARI ZUCAS,**  
(IUE: 2-83890/2023)

Montevideo, 20 de octubre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**JOSE ALDOLFO GALLERO SCHENK,**  
(IUE: 2-87873/2023)

Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-25/10 v. 08/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**EDDA RENE MALAGUEZ o  
MALAGUES ARZUAGA** ,  
(IUE: 2-84119/2023)

Montevideo, 6 de octubre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

### **EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**LUIS DUNCAN SANCHEZ GARCIA,**  
(IUE: 2-60609/2022)

Montevideo, 20 de octubre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto



10p-24/10 v. 07/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>ARIEL RENE QUILES MOREIRA o ARIEL QUILES y GRISELDA o GRISELDA DOLORES MIERES ALBIN o GRISELDA MIERES,</b> (IUE: 2-66931/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>MARIO SANTIAGO AFONSO MOREIRA,</b> (IUE: 2-66791/2023) Montevideo, 16 de agosto de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MARÍA JULIA VILLALBA DUARTE,</b> (IUE: 2-88657/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	
10p-24/10 v. 07/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>OCLIDES CARDOZO FAGUNDEZ y BLANCA MAGDALENA GIMENEZ,</b> (IUE: 2-85615/2023) Montevideo, 19 de octubre de 2023.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>RODOLFO MORALES y MARIA GLADYS GIMENEZ</b> , (IUE: 2-92322/2023) Montevideo, 18 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>MARÍA DEL CARMEN PARODI DE LEON y MARÍA LAURA LARRIERA PARODI,</b> (IUE: 2-90098/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-24/10 v. 07/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>ROSA BLANCA DE NIGRIS DERI o DE NEGRIS DERI,</b> (IUE: 2-90525/2023) Montevideo, 17 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>SERGIO PERFECTO GONZALEZ NUÑEZ,</b> (IUE: 2-91232/2023) Montevideo, 18 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>JORGE FERNANDEZ VADONE,</b> (IUE: 2-61605/2023) Montevideo, 23 de agosto de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario
10p-24/10 v. 07/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>ROBERTO MOREIRA da SILVA y RAQUEL MARTINEZ AGUIAR o RAQUEL MOREIRA</b> , (IUE: 2-71214/2023) Montevideo, 19 de octubre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>RICARDO RAMON ECHEVERRIA DURO,</b> (IUE: 2-85624/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>RAUL TABOADA ACUÑA,</b> (IUE: 2-86618/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto
10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>MIGUEL ANGELES SANCHEZ PAREDES,</b> (IUE: 2-95360/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>ROSA BARAN BERESTEJN o BERENSZTEJN,</b> (IUE: 2-84517/2023) Montevideo, 19 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>JUAN CARLOS ALBERTO ETCHART, ELIDA TEJEDOR PENZA y ROBERTO CARLOS ALBERTO TEJEDOR,</b> (IUE: 2-77219/2023) Montevideo, 18 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>ROBERTO PRANDINI BORSANI,</b> (IUE: 2-91764/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto	10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MABEL MIRIAM GAROLLA TRAVERSA y GERARDO JUAN BIRRIEL VALDI,</b> (IUE: 2-77732/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>JUAN HUGO CORBO OLIVERA,</b> (IUE: 2-86004/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-23/10 v. 06/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>SELVA DÍAZ MORADO,</b> (IUE: 2-92329/2023) Montevideo, 17 de octubre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MARÍA ESTHER BOTTONE SILVA,</b> (IUE: 2-86611/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARÍA DEL CARMEN CLEMATA o CLEMATA GONZALEZ</b> , (IUE: 2-90052/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto
		10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,		<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,



<b>MARTHA GRACIELA DEGUGLIELMI</b> Actuario Adjunto <b>MAKOVSKY,</b> (IUE: 2-59684/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>BLANCAANAIZ GONZALEZ ORTEGA,</b> (IUE: 2-26267/2022) Montevideo, 23 de setiembre de 2022.- Florenca María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>MARIA LOLA AREVALO RODRIGUEZ o</b> <b>MARÍA LOLA AREVALO RODRIGUEZ,</b> (IUE: 2-82044/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>JORGE WALTHER INFANTOZZI</b> <b>PAOLINO,</b> (IUE: 2-84060/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>SEBASTIAN JAVIER D'ANDREA</b> <b>MARTINEZ,</b> (IUE: 2-87511/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>MARIA NELLY IGLESIAS GARCIA,</b> (IUE: 2-64465/2023) Montevideo, 29 de agosto de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>CARLOS MARIA ARELLANO,</b> (IUE: 2-76616/2022) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>VICTORIA TERESA OTERO</b> <b>FERNANDEZ,</b> (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	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>JUAN ANTONIO ALDARIZZIMARMO,</b> (IUE: 2-69311/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>MARÍA AÍDA SOLER FERIA o</b> <b>MARÍA AIDA SOLER FERIA,</b> (IUE: 2-86855/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>DOMINGO ANTONIO AMORUSO</b> <b>PIETRAFESSA,</b> (IUE: 2-69493/2023) Montevideo, 13 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>MARIA ESTHER BENITEZ</b> <b>FIGUEROLA,</b> (IUE: 2-80266/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>RENEE LAURAHILLACOSTAY LARA,</b> (IUE: 2-94787/2023) Montevideo, 17 de octubre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>SEBASTIAN ROLANDO ESTOPIÑAN</b> <b>MINETTI,</b> (IUE: 2-73737/2023) Montevideo, 12 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>GRISelda AZUCENA CAPUTTO</b> <b>NARBAIS o GLISELDA AZUCENA</b> <b>CAPUTTO NARBAIS o GRISELDA</b> <b>AZUCENA CAPUTO</b> (IUE: 2-67700/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>RAMONA GIMENEZ</b> (IUE: 2-80915/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARIA ALEJANDRA FURISCHI</b> <b>CHANES,</b> (IUE: 2-78383/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>JAVIER VIÑA CÁCERES,</b> (IUE: 2-92243/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>TERESA ROMANO FERRER,</b> (IUE: 2-91991/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>OTELLO DELGADO dos SANTOS o DOS</b> <b>SANTOS,</b> (IUE: 2-90398/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>MARIO DARIO MOYANO,</b> (IUE: 2-94040/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>LIDIA BEN GONZÁLEZ,</b> (IUE: 2-91739/2023) Montevideo, 17 de octubre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila	10p-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>OTELLO DELGADO dos SANTOS o DOS</b> <b>SANTOS,</b> (IUE: 2-90398/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-18/10 v. 31/10	<b>EDICTO</b>



<p>Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>MARIA ALEJANDRA SORIA MENDEZ,</b> (IUE: 2-42814/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-18/10 v. 31/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>CARLOS ALBERTO AVILA SEQUEIRA,</b> (IUE: 2-72399/2023) Montevideo, 13 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>GENOVEVA GLASSIANI,</b> (IUE: 2-81619/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-12/10 v. 26/10</p>
<p>Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>BLANCA ROSA ALVAREZ TRUJILLO,</b> (IUE: 2-74204/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-18/10 v. 31/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>MERCEDES de LUJAN ANDREONI</b> <b>DELUCIA y ALBA ESTELA</b> <b>SAN MARTIN ANDREONI,</b> (IUE: 2-68582/2022) Montevideo, 9 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>SUSANA GONZALEZ POSSAMAI,</b> (IUE: 2-74682/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-12/10 v. 26/10</p>
<p>Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>BAUTISTA FERNANDEZ ABALDE,</b> (IUE: 2-83037/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-18/10 v. 31/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>MANON ANGELA CARRO SARUBBI,</b> (IUE: 2-67052/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>RAMON MACIEL GUTIERREZ,</b> (IUE: 2-81602/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-12/10 v. 26/10</p>
<p>Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>MAURO IRIBARNE DA SILVA,</b> (IUE: 2-83896/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-18/10 v. 31/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>MARIA JULIA SAN EMETERIO</b> <b>CABRERA,</b> (IUE: 2-87790/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<hr/> <b>P A N D O</b> <hr/>	
<p>Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>MARIA HEBE SUSANA BUZO GOMEZ,</b> (IUE: 2-90153/2023) Montevideo, 12 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-18/10 v. 31/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARIA NELLY BENTANCOR</b> <b>REMEDIOS y OSCAR ALBERTO</b> <b>CABRERA MOREIRA,</b> (IUE: 2-86291/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, <b>ELENA MARGOT LINARES DE LEON,</b> (IUE: 2-93094/2023) Pando, 19 de octubre de 2023.- Lorena Falabella Valetti Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-24/10 v. 07/11</p>
<p>Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>LEONIDES BENTANCOR HERNÁNDEZ,</b> (IUE: 2-82135/2023) Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>NORA MAGDA MORENO</b> <b>CHIAZZARO o NORA MAGDA</b> <b>MORENO CHIAZZARO o NORA</b> <b>HAYDÉE MORENO CHIAZZARO,</b> (IUE: 2-64996/2022) Montevideo, 14 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-12/10 v. 26/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, <b>ALBERTO BONIFACINO BLANCO,</b> (IUE: 2-90796/2023) Pando, 5 de octubre de 2023.- Lorena Falabella Valetti Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-12/10 v. 26/10</p>
<p>Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>MIGUEL ANGEL CASANOVA IFRAN,</b> (IUE: 2-85279/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>MARIA DEL CARMEN FILGUEIRA</b> <b>ANTUNEZ,</b> (IUE: 2-83591/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-12/10 v. 26/10</p>	<hr/> <b>APERTURA DE SUCESIONES</b> <hr/>	
<p>Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>ENRIQUE SILVERA RODRIGUEZ,</b> (IUE: 2-86880/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-13/10 v. 27/10</p>	<p>(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.</p>			
				<p>Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>ESTHER LILA DA SILVA O ESTHER</b> <b>LILA DA SILVA DA SILVA,</b> (IUE: 2-56207/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto</p>	<p><b>EDICTO</b> 10p-20/10 v. 03/11</p>



## INCAPACIDADES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 18° Turno en autos: «**PEREZ, RENEE - INCAPACIDAD**», IUE 2-48479/2022, se hace saber que por Resolución N° 2363 de fecha 24/05/2023, se declaró en estado de incapacidad a RENEE PEREZ, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. MARTHA DEL PILAR EIRIS PEREZ, quien aceptó el cargo el 24/05/2023. Montevideo, 28 de julio de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 24° Turno en autos: «**CHAVEZ MUNIZ, MARIA - INCAPACIDAD**», IUE 2-41406/2019, se hace saber que por Resolución N° 994/2020 de fecha 20/05/2020, se declaró en estado de incapacidad a MARIA DEL CARMEN CHAVES MUNIZ, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. RITA SILVINA FLEITAS MUNIZ, quien aceptó el cargo el 20/05/2020. Montevideo, 20 de septiembre de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

### 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

## 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 designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones. Pando, 04 de octubre de 2023.-

Pando, 04 de octubre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

## 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

## 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: «**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

## DIVORCIOS

### PANDO

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 3° Turno, dictada en autos caratulados: «**SZTERN TRAJTMAN, GABRIEL c/SANTOMAURO CANEPA, IANA - DIVORCIO POR CAUSAL**», IUE 2-28678/2023, se cita, llama y emplaza para que comparezca a estar a derecho en estos autos, en el plazo de 90 días al/a Sr/a. IANA MARIA SANTOMAURO CANEPA bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Pando, 09 de octubre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

## 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 COMPAÑIA 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 Nornoreste 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 quién se seguirán estas actuaciones.  
Ciudad de la Costa, 13 de septiembre de 2023.-  
Silvia Gianina Freda Muñoz  
Actuario

10p-13/10 v. 27/10

### SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

#### CINTRUÉNIGO URUGUAY S.A

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 18 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 Plaza Independencia 811, PB, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas.

El Directorio.

10p-25/10 v. 08/11

#### IBERAMER SOCIEDAD ANONIMA

Reducción Capital

Artículo 294, ley 16.060

Asamblea: 31/08/2023.

Acreedores: oposiciones, documentación, 30 días, desde última publicación; José Maria Platero 3293/206, Montevideo.

10p-24/10 v. 07/11

#### TELXIUS CABLE AMERICA 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

### 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 5° Turno,

**LILIANA MARÍA RUIZ QUESADA**

y **MAURICIO FABIÁN YATTAH**

**NISENSEN,**

(IUE: 2-8111/2023)

Montevideo, 15 de mayo de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-25/10 v. 08/11

#### 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

## ¿Cuál es tu fórmula para mantenerte feliz?

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

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

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

Y entonces responde: ¿sientes más paz? Cuanto más te das cuenta de todo lo que escuchas, ves o sientes, mayor y más

profunda es tu conexión contigo y con nuestra madre Tierra. Esta toma de conciencia te lleva a un hermoso momento de Ahora.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**SALÓN  
CALYFA  
ENCUADERNACION  
PROTOCOLO**



## 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**