



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3501 - Montevideo, 30 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

#### EMILIO DIAZ ALVAREZ S.A. - MOLINSUR S.A.

CONTRATO: 09/10/2023  
INSCRIPCION: 16129/2023  
INTEGRANTES: 50% EMILIO DIAZ  
ALVAREZ S.A. - 50% MOLINSUR S.A.  
OBJETO: Ejecución de las Obras Lic.  
C/154 «Ruta 90: Paysandú (progresiva  
5K100) - progresiva 33K000 - Corporación  
Vial del Uruguay S.A. Indivisible.  
PLAZO: Desde el 9/10/2023 hasta recepción  
definitiva de obras.  
ADMINISTRACION: Comité Ejecutivo,  
1 miembro por cada empresa, unanimidad.  
DOMICILIO: San José 807/302 -  
Montevideo.

1p-v. 30/10

### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### M. MUMOLISRL

CONTRATO CESION: 5.12.2020  
INSCRIPCION: N° 14757 14.9.2023  
CEDENTES: Miguel Angel MUMOLI  
POZZI y Laura MUMOLI COAIK: 150  
cuotas, Mabel MUMOLI POZZI 200 cuotas  
CESIONARIOS: Adriana Mumol Coaik 300  
cuotas y Daniel Darracq Soler 50 cuotas  
Administración: Daniel Darracq Soler.

1p-v. 30/10

#### FELAMA SRL

MODIFICACIÓN DE CONTRATO  
FECHA: 31/07/2023  
Inscripción: 12239, 31/07/2023  
Plazo: 30 años desde el 31/07/2023.

1p-v. 30/10

#### EXPANDIRSE S.R.L. PARTICIÓN

Fecha: 14/11/2022  
Inscripción: 21096, 05/12/2022  
Copartientes: Andrés Galeano y María Hill  
Adjudicatarios: 50% cada uno de los  
copartientes.  
MODIFICACION  
FECHA: 14/11/2022  
INSCRIPCION: 3078, 02/03/2023  
MODIFICACION: Limita actuación del  
Administrador.

1p-v. 30/10

#### HERCAM LTDA.

Cesión de cuotas

Contrato: 30/08/2023  
Inscripción: 13879/2023  
Cedente: Pablo Atilio GABITO CORREA,  
10 cuotas  
Cesionario: Jorge Victoriano CAMINO  
LEYS, 5 cuotas  
Ruben Tomás HERNANDEZ  
SIMONETTI, 5 cuotas

1p-v. 30/10

#### DISAL S.R.L.

CESION Y MODIFICACION

Contrato: 30/08/2023  
Inscripción: 13881/2023  
Cedentes: Jorge Victoriano CAMINO  
LEYS, Pablo CUESTA BACCIARINI y  
Tabaré PEREYRA MORALES, 20 cuotas c/u  
Rodrigo Gabriel HERNANDEZ  
GHIGGINO y Ximena Lorena  
HERNANDEZ GHIGGINO, 10 cuotas c/u  
Cesionario: Pablo Atilio GABITO  
CORREA (79), Verónica Jaquelin  
RIVAROLA PEREIRA, 1 cuota  
Administración/ Representación: indistinta

1p-v. 30/10

#### FIJOS MODULO UNO S.R.L.

Cesión de cuotas

Contrato: 30/8/2023  
Inscripción: 13880, 31/8/2023  
Cedente: Pablo Atilio Gabito Correa, 20  
cuotas  
Cesionario: Jorge Victoriano CAMINO  
LEYS, Pablo CUESTA BACCIARINI y  
Tabaré PEREYRA MORALES, 5 cuotas c/u  
Rodrigo Gabriel HERNANDEZ  
GHIGGINO y Ximena Lorena  
HERNANDEZ GHIGGINO, 2 cuotas c/u  
y una en comun

1p-v. 30/10

#### Módulo Uno Montevideo S.R.L.

Cesión de cuotas

Contrato: 30/8/2023  
Cedente: Pablo Atilio Gabito Correa, 20  
cuotas  
Cesionario: Ruben Tomás HERNANDEZ  
SIMONETTI, Jorge Victoriano CAMINO  
LEYS, Pablo CUESTA BACCIARINI y  
Tabaré PEREYRA MORALES (5 cuotas c/u)  
Inscripción: 13878, 31/8/2023

1p-v. 30/10

### 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 5° Turno,  
**MARCOS LEONARDO PEREYRA  
GUILLERMO** y **SANDRA VERÓNICA  
RUECO CLAVIJO**,  
(IUE: 2-32149/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva  
Actuario

10p-30/10 v. 13/11

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**ANDRÉS SEBASTIÁN ALONZO DÍAZ**  
y **LAURA BETTINA ROSTÁN  
TECHERA**,  
(IUE: 2-84800/2023)

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-

Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-30/10 v. 13/11

### 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 2° Turno,  
**GERARDO SERGIO ACOSTA OLIVERA**,  
(IUE: 2-98061/2023)

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-30/10 v. 13/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,  
**HIDALGO OSCAR PAULOS GOÑEZ,**  
(IUE: 2-88263/2023)

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-30/10 v. 13/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**CLORINDA SAFI DÍAZ o CLORINDA  
SAFI DÍAZ VILLAGRAN** ,  
(IUE: 2-91807/2023)

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-30/10 v. 13/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**WALTER HUGO COLASA MORENO,**  
(IUE: 2-102147/2023)

Montevideo, 26 de octubre de 2023.-  
Mariannina Alvarez Medina  
Actuario Adjunto

10p-30/10 v. 13/11

---

---

**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,  
**ONCELIA GONZALEZ PEREIRA,**  
(IUE: 2-91367/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-  
Juan José Silva Carreras  
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**FERNANDO JOSÉ JULIO COLISTRO  
RESTUCCIA,**  
(IUE: 2-83848/2023)

Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-  
Juan José Silva Carreras  
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**LUCIA GIANNINI GIANNELLA,**  
(IUE: 2-49259/2022)

Montevideo, 5 de octubre de 2022.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**JOSÉ MIGUEL BENTOS BENTANCOR,**

(IUE: 2-88458/2023)

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

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**MARIA BENSE DÍAZ RODRÍGUEZ,**  
(IUE: 2-88345/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-  
Hilda Janet Cristóbal Pintado  
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**NORA RAMONA MARCO RIVERO,**  
(IUE: 2-87549/2023)

Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**VICTOR ZENONAMESTOY QUILJANO,**  
(IUE: 2-91727/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**ROMILDO WALDEMAR PEREYRA  
SOSA,**  
(IUE: 2-74074/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-  
Marisa Sandra Sayans Gandós  
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**LIDIA ELVIRA COBE** ,  
(IUE: 2-93283/2023)

Montevideo, 23 de octubre de 2023.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**MARTIGLORIS CARDONA PEREZ,**  
(IUE: 2-87183/2023)

Montevideo, 4 de octubre de 2023.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

**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

**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

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**ARIEL RENE QUILES MOREIRA o**  
**ARIEL QUILES y GRISELA o**  
**GRISELDA DOLORES MIERES**  
**ALBIN o GRISELDA MIERES,**  
(IUE: 2-66931/2023)

Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**OCLIDES CARDOZO FAGUNDEZ**  
**y BLANCA MAGDALENA GIMENEZ,**  
(IUE: 2-85615/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-  
Hilda Janet Cristóbal Pintado  
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**ROSA BLANCA DE NIGRIS**  
**DERI o DE NEGRIS DERI,**  
(IUE: 2-90525/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

**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

**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	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARÍA DEL CARMEN CLEMATTA</b> o <b>CLEMATA GONZALEZ</b> , (IUE: 2-90052/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-19/10 v. 01/11	(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 15° Turno, <b>MARÍA ESTHER BOTTONE SILVA</b> , (IUE: 2-86611/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>MARTHA GRACIELA DEGUGLIELMI</b> <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 24° Turno, <b>LIDIA BEN GONZÁLEZ</b> , (IUE: 2-91739/2023) Montevideo, 17 de octubre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-19/10 v. 01/11
<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-20/10 v. 03/11	<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 26° Turno, <b>BLANCA ANAIZ GONZALEZ ORTEGA</b> , (IUE: 2-26267/2022) Montevideo, 23 de setiembre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-19/10 v. 01/11
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>MARÍA DEL CARMEN PARODI DE</b> <b>LEON y MARÍA LAURA LARRIERA</b> <b>PARODI</b> , (IUE: 2-90098/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-20/10 v. 03/11	<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 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-19/10 v. 01/11
<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-20/10 v. 03/11	<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 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 20° Turno, <b>RAUL TABOADA ACUÑA</b> , (IUE: 2-86618/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto 10p-20/10 v. 03/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>RENEE LAURA HILLACOSTA Y 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 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 27° Turno, <b>JUAN CARLOS ALBERTO ETCHART</b> , <b>ELIDA TEJEDOR PENZA y ROBERTO</b> <b>CARLOS ALBERTO TEJEDOR</b> , (IUE: 2-77219/2023) Montevideo, 18 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-20/10 v. 03/11	<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>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 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-19/10 v. 01/11	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>TERESA ROMANO FERRER</b> , (IUE: 2-78383/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.-	<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

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**OTELO 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 Pando de 4° Turno,  
**ÁNGELA OLINDA CASTELLI BENTANCUR,**  
(IUE: 2-87053/2023)  
Pando, 29 de setiembre de 2023.-  
Viviana Karen Rodriguez Ruíz  
Actuario Adjunto

**EDICTO**  
Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,

**ELENA MARGOT LINARES DE LEON,**  
(IUE: 2-93094/2023)  
Pando, 19 de octubre de 2023.-  
Lorena Falabella Valetti  
Actuario Adjunto  
10p-24/10 v. 07/11

## 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

## 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 setiembre de 2022.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto  
10p-24/10 v. 07/11

## PANDO

**El Redactor**  
**PUBLICACIONES**  
**2407 85 76**



## 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 MARÍA 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

### 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

### PRESCRIPCIONES

### PANDO

#### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 5° Turno, dictada en autos: «IPUSA PRESCRIPCIÓN 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 designársele 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

## 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: «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 septiembre de 2023.-

Florencia María Bonino Reig  
Actuario

15p-11/10 v. 01/11

## SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

### GAUCHOS S.A.

Asamblea Extraordinaria: 01/09/2023.

Reducción voluntaria de capital integrado. Convoca a Acreedores a deducir oposición en plazo legal en L. A. de Herrera 1248, Torre I, Piso 22.

Directorio.

10p-27/10 v. 10/11

### 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 AMERICAS 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

## SALÓN CALYFA

CONFECCION DE  
TALONARIOS DE  
ACCIONES

DECLARACION DE  
ITP

ENCUADERNACION  
DE PROTOCOLOS  
CON ÍNDICES



## 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 NISENSON,**

(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

## La importancia de ser mujer y trabajar

Trabajar es útil para muchas cosas. ¿Han escuchado la frase: “el trabajo dignifica”? Desde mi lugar como mujer, creo que el trabajo es LIBERTAD. Libertad de elegir qué hacer y con quién estar.

Se ha escrito mucho sobre violencia doméstica y de género. La conducta violenta puede ejercerse a través de golpes, pero también, a través de la violencia psicológica.

La violencia existe tanto del hombre hacia la mujer, como de la mujer hacia el hombre. Mayoritariamente se da del hombre hacia la mujer, ya que es la cultura quien ha habilitado esta supremacía basados en la idea, de que el sexo fuerte (hombre), domina al sexo débil (mujer). Supongo que esta distinción, se refiere a una diferencia en cuanto a la complejión física. Hoy por hoy hablar en términos de “débil” o “fuerte”, lo encuentro peyorativo.

### La importancia de trabajar

Hay distintos motivos por los cuales les voy a aconsejar que trabajen. Les contaré tres beneficios básicos de tener un trabajo.

- Salir fuera de tu círculo íntimo y socializar con otras personas, de esta manera quien está a tu lado, no será la única persona para ti en el mundo. Tendrás así otros reforzadores o sea, quien esté a tu lado no será tu única fuente de gratificación. Esto no tiene nada que ver con engañar, sino con crear lazos, que pueden ser de amistad, contención y diversión.

- Estarás activa y te sentirás útil... ahí es donde vemos que el trabajo dignifica.

- Serás independiente y nadie podrá obligarte a quedarte donde no quieras o a tolerar aquello que va en contra de tus valores.

La violencia doméstica existe. Está ejercida desde el agresor, que es quien tiene el poder físico y/o el dinero, sobre la víctima que tolera esa situación por necesidad. Muchas veces, esta necesidad es monetaria y otras veces, psicológica.

Cuando la víctima se queda en ese lugar donde está siendo maltratada, esto tiene un trasfondo psicológico... es importante buscar ayuda, para que deje de victimizarse y empiece a ser responsable de sí misma: dejar de culpar y empezar a tener las riendas de su vida.

Un hombre con dinero y poder, puede utilizar esto para maltratarte, denigrarte, forzarte a estar en determinadas situaciones y para evitar que lo dejes. Si logras dejarlo y no tienes dinero para pagar una renta para ti o para ti y tu/s hijo/s, este maltrato se perpetuará en el tiempo.

Sabemos que desde lo legal estás amparada, pero en la vida real no es tan fácil. Tal vez cometiste la tontería de por amor, quedarte en un segundo plano para que él pudiera brillar o te quedaste en casa como te lo pidió, para criar a tus hijos y ahora dependes completamente de su voluntad. Controla lo que haces y lo que no; es decir: si tú apruebas lo que hace o sea su conducta, “tal vez” te ayude económicamente... cuando debes recordar, que en realidad es su obligación.

Me viene a la mente otro dicho: “hecha la ley, hecha la trampa”. El maltrato a través del dinero, se ve cuando el hombre se desfinancia con tal de no darte nada... incluso es capaz de sacrificar el bienestar socio económico de su/s hijo/s con tal de tú salgas perdiendo, sobre todo si has tomado las tres decisiones importantes, que te contaré a continuación.

### Tres decisiones importantes

**La primera,** alejarte de quien te denigraba y maltrataba solo porque creía que tenía el derecho a hacerlo por ser hombre.

**La segunda,** no acatar más su voluntad, salir del lugar de víctima y luchar por tus derechos y los de tu/s hijo/s.

**La tercera,** trabajar en algo que tú hayas logrado por mérito propio, para que no pueda amenazarte con quitarte ese negocio que te puso o recordarte que le debes la vivienda, etc.

Es probable que cuanto más independiente de su voluntad te vuelvas, más te castiguen: "basura", "mugrienta", "¿quién más te va a querer?", "no vales nada", "te saqué de un agujero"... ya no tolerarás estos insultos. Has decidido tomar las riendas de tu vida, estás decida a no aceptar que te maltraten, ni física ni psicológicamente.

Pero ¿qué pasa si no tienes trabajo o dinero ahorrado? Seguirás siendo víctima, solo que ya no compartirás la casa... te quedarás en la calle, tendrás sexo cuando él lo desee, dejarás de salir con otros, por más que él salga con varias... todo esto para no despertar su ira y ver si de esa manera te "tira unos pesos", como si fuera un "regalo". Sin embargo, él tiene la obligación de cumplir con sus hijos,

Por general encuentran una amante más joven, en la cual confían y se creen rejuvenecidos. Generalmente ponen sus cosas a nombre de ella o ellas, ya que en general este tipo de hombres, suelen mantener más de un vínculo a la vez, y tienen la creencia de que a ellos nadie los va a engañar, que son omnipotentes. Aunque recuerda siempre que estos agresores carecen de autoestima. Estas chicas son más jóvenes que tú, tienen la edad que tú tenías cuando salías con tu ex y permiten el abuso, en pro de vida de supuestos lujos. Digo "supuestos lujos", ya que tú por experiencia propia, sabes que tener un buen nivel de vida, nivel económico a costo de tolerar maltrato, termina siendo un suplicio que puede llevarte a la depresión. De afuera te parecerá que todo brilla, pero ten bien claro, que esta chica es tan víctima como tú... solo que tú tienes una carta a favor y es que has aprendido de la situación y te has liberado. Debes recordar que si hoy no tienes dónde vivir o para comer, aún tienes tu dignidad y estas chicas están pasando por el calvario que tú viviste.

Por lo cual debes dejarlo ir... no caer en su maltrato y trabajar, para no depender. Para no permitir que, aún estando separada, te quiere gobernar, tratar o destratar a través del dinero.

Por todo esto, considero que el trabajo no solo dignifica, sino que te da libertad. Libertad para exigir respeto, para decir no, para tener un techo y lo que te propongas.



Recuerda que aunque hoy estés bien en pareja, no sabes lo que puede llegar a pasar... por lo que te aconsejo trabajar, no importa que no lo necesites: es para tu bienestar psicológico y tal vez, para que el día de mañana no te manipulen con el hecho de que si te vas, te quedarás en la calle.

Si te llegaras a quedar en la calle, pasarás mal, llegarás hasta el fondo y pisarás fuerte como si fuera un resorte que te impulsará hacia arriba. Será la peor de las situaciones, pero es allí donde vas a encontrar tus virtudes, vas a descubrir que tienes fuerza, vas a descubrir cualidades que no sabías que tenías porque no necesitabas usarlas... pero ¡ahora sí! Esas cualidades, te harán trabajar y el trabajo se convertirá no solo en un medio de vida, sino también de ocio y en una vocación (siempre que conviertas tu trabajo en una vocación)... te garantizo que triunfarás, serás libre.

Y con el tiempo vas a sonreír, estar orgullosa de ti misma y serás un ejemplo para otras mujeres que están pasando por una situación similar a la tuya... y les habrás enseñado a tus hijos, que la dignidad no está en venta, que el maltrato no se justifica por dinero, que perder a veces es ganar.

Encuentra tu vocación, búscate un trabajo o mejor dicho: búscate una pasión. Respétate, quíete y sé feliz.

Viviana Vaisenberg

---

---

## 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 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.