



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3503 - Montevideo, 1 de Noviembre de 2023.- Dep. Legal N°347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de Enero 2009-
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"- Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

AVISOS DEL DIA

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

LOS CERROS DE VICTORIA SRL

Modificación

Fecha: 14/12/2022

Inscripción: 8655, 7/06/2023

Modificación: Administración, representación y uso de la firma social: María Victoria MARGUERY SPILLER y Lucia FYNN MARGUERY Indistintamente.

1p-v. 1/11

WARNER PARKING S.R.L.

Modificación de Contrato

Contrato: 01/09/2023

Inscripción: 14238, 06/09/2023

Administrador y representante social: Conrado José DEAMBROSIS FONS.

1p-v. 1/11

CONVOCATORIAS

BIGBEL S.A.

Convocatoria

Se convoca a los accionistas para la Asamblea Ordinaria el 20 de noviembre de 2023, a las 11:00 horas en primera convocatoria y a las 12:00 horas en segunda, en Camino Manuel Flores 7004, Montevideo, para tratar el siguiente **ORDEN DEL DIA:**

- 1- Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
- 2- Aprobación de Estados Financieros del ejercicio cerrado el 31/05/2023
- 3- Constitución de Reserva Legal
- 4- Distribución de resultados
- 5- Designación de Directorio
- 6- Designación de Comisión Fiscal
- 7- Designación de accionista para firmar el acta

3p-01/11 v. 06/11

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Atlántida, dictada en autos: «**GONNET JACQUELINE PRESCRIPCION TREINTENAL**» IUE

180-1904/2003, en los que surge que con fecha 23/12/2003 se inicio en esta Sede acción de Prescripción Adquisitiva respecto del bien inmueble ubicado en la 8ª Sección Judicial de Canelones, Localidad Catastral Santa Lucía del Este, Padrón N.º 490 ubicado en la manzana 22 solar 7, el que según plano del Ing. Agr. Leonardo Puei que fué inscripto provisoriamente en la Dirección Nacional de Catastro, Oficina Delegada de Pando, con el N.º 610 el 28/2/2003 tiene una superficie de 627 mts 72 dms y se deslinda así: 12 mts de frente al noreste a la calle N°3 entre calles 6 y 7, distando su punto extremo 72 mts 60 cms al inicio de la ochava recta existente en la intersección con la primera de las nombradas; 52 mts 31 cm al Sureste lindando con el solar N° 8; 12 mts lindando al Suroeste con parte de los solares N°23 y N.º 24 y 52 mts 31 cm al Noroeste limitando con el Solar N.º 6, todos del mismo plano. En consecuencia, se CITA, LLAMA Y EMPLAZA a quienes, se consideren con derechos sobre el referido bien inmueble y/o sucesores a cualquier titulo y a los titulares de los padrones linderos: PADRÓN N.º 491, PADRÓN N.º 507/001 Mario Alberto Elissalde y Haydee Mercedes Duran Torres, PADRÓN N.º 507/002 Maria Felisa Burgos Jimenez, Federico Humberto Di Leiva Burgos y Andrea Carla Di Leiva Burgos y PADRÓN N.º 506 Carmen Silvia Gonzalez Santos para que comparezcan a deducir sus derechos, en el plazo de NOVENTA DIAS, bajo apercibimiento de designárseles Defensor de Oficio, con quien se seguirán los procedimientos (art. 127 del C.G.P.) EN FE DE ELLO, expido los presentes edictos en Atlántida.

Atlántida, 16 de agosto de 2023.-

Florencia Sorrondeguy Ferreira

Juez Paz Dptal. Int.

10p-01/11 v. 15/11

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 1º Turno,

LUIS OMAR AQUINO FERREIRA,
(IUE: 2-96285/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4º Turno,

IDA CAROSIELLO PECORA,

(IUE: 2-98098/2023)

Montevideo, 26 de octubre de 2023.-

Lourdes Eliana Blanco Landaburu

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5º Turno,

JACOBO BANADIK POLICIUK,

(IUE: 2-60981/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6º Turno,

JOSE LUIS MATTERA LEVI o

JOSÉ LUIS MATTERA LEVI,

(IUE: 2-82335/2023)

Montevideo, 26 de octubre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10º Turno,

PILAR VAZQUEZ BREA,

(IUE: 2-87826/2023)

Montevideo, 26 de octubre de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12º Turno,

CARLOS ALBERTO OLASO MENDY,

(IUE: 2-89434/2023)

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19º Turno,

PEDRO HERACLIO BALARES,

JUANA MAGDALENA LUBERIAGA

FUMEAU y HENRY EDGAR

BALARES LUBERIAGA,

(IUE: 2-72489/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón



Actuario

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **HUGO WALTER GAU LENCINA,** (IUE: 2-77128/2023)

Montevideo, 11 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-01/11 v. 15/11

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **ATILIO MARÍA MARTINEZ VEGA,** (IUE: 2-100033/2023)

Ciudad de la Costa, 30 de octubre de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

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 20° Turno, **GLADYS ELENA SOSA CUELLO y BALBINO EXEQUIEL CASSARINO,** (IUE: 2-75336/2023)

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **JUAN MARCELO RIOS FRAGA y GABRIELA LEONOR SEQUEIRA RUSSI,** (IUE: 2-45520/2022)

Montevideo, 26 de octubre de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-01/11 v. 15/11

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

y TE ENVIAMOS LA

FACTURA PARA RETIRAR

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, **ELEUTERIA MEDINA,** (IUE: 2-64273/2023)

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, **EMIR ALVAREZ GARDIOL,** (IUE: 2-60693/2023)

Montevideo, 9 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **ALICIA EMA TABOADA BAGNARRA,** (IUE: 2-88242/2023)

Montevideo, 20 de octubre de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **WALTER ARBELO SOLER,** (IUE: 2-77178/2023)

Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **MIGUEL ANGEL CARDOZO AGUIAR,** (IUE: 2-94392/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **FRANCISCO RAÚL MEDERO MESA y CARMEN NICETA GONZÁLEZ HERNÁNDEZ,** (IUE: 2-77803/2023)

Montevideo, 3 de octubre de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **MIGUEL PUCCIARELLI PANZA,** (IUE: 2-72082/2023)

Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **ISABEL LUZIO CERVETTO,** (IUE: 2-94356/2023)

Montevideo, 12 de octubre de 2023.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **MARIA DELIA MAINERO RENZI,** (IUE: 2-90062/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, **NORMA CÉLIKA PEREIRA CARRIZO y JUAN FRANCISCO SARACHO DIAZ,** (IUE: 2-88030/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **NELLY TERESA FERRUA HIPOGROSSO,** (IUE: 2-90050/2023)

Montevideo, 9 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **ISRAEL BLATT BRANDSTATTER,** (IUE: 2-96396/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **GLADYS CURBELO BARBOZA,** (IUE: 2-92566/2023)

Montevideo, 27 de octubre de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **EDUARDO FRANCISCO GOTTA MARINO,** (IUE: 2-89524/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-31/10 v. 14/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **GERARDO SERGIO ACOSTA OLIVERA,**



<p>(IUE: 2-98061/2023) Montevideo, 25 de octubre de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p>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</p>	<p>Adm.III Colab. Actuario Adjunto 10p-26/10 v. 09/11</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, VICTOR ZENONAMESTOY QULJANO, (IUE: 2-91727/2023) Montevideo, 24 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	<p>10p-26/10 v. 09/11</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ONCELA GONZALEZ PEREIRA, (IUE: 2-91367/2023) Montevideo, 24 de octubre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto</p>	<p>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</p>	<p>10p-26/10 v. 09/11</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10p-26/10 v. 09/11</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>



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

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

PANDO

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

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



EMPLAZAMIENTOS

LAS PIEDRAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Las Piedras de 1° Turno, dictada en autos: «ENRIQUE GNOCCHI GONZALEZQUIROGA, ANA LIRIA INTENDENCIA MUNICIPAL DE CANELONES PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA» IUE 182-837/2019, en cumplimiento del decreto N°1318 de 3 de diciembre de 2021, cítese por el término de 90 días a los herederos de la Sra. Clara Isabel Talice, esto es, a los Srs. Julio Walter, Clara Ladi y José Pedro Nabon Talice, titulares registrales del padrón lindero N°2145, a estar a derecho en los presentes autos, bajo apercibimiento de nombrarles Defensor de Oficio. Las Piedras, 30 de octubre de 2023.- Virginia Alejandra Carnelli Martínez Juez Paz Dptal. Int.

10p-31/10 v. 14/11

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, inscrita 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, inscrita 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, inscrita 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

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

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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
LILIANA MARÍA RUIZ QUESADA
y **MAURICIO FABIÁN YATTAH**
NIENSON,
(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

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

DIVORCIOS

P A N D O

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

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 que 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 decidida 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, quíerete 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. Olvidate 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 movimiento, 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...

El Redactor