



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3536 - Montevideo, 19 de Diciembre 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

DISOLUCIÓN de SOCIEDADES COMERCIALES

NINDEVO S.A.

Disolucion 17/9/2020

Inscripcion 24/8/2023 N° 13475

1p-v. 19/12

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 25° Turno, dictada en autos caratulados: «**SILVA DOS SANTOS, GABRIEL - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-116439/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: GABRIEL SILVA DOS SANTOS, inscrita el día 16/02/1972, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de Montevideo, Acta N° 1092, en el sentido que: donde dice «**SANTA INÉS DOS SANTOS**» «**debe decir «INÉZ DOS SANTOS**» por así corresponder. Montevideo, 14 de diciembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12
01/02 v. 08/02

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, **GONZALO DANIEL ESCUDER BELL** y **MARTA MARISOL NUNES MOTTA**, (IUE: 2-111595/2023)

Montevideo, 7 de diciembre de 2023.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

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 8° Turno, **ROSE MARIE CROCKER EANDI**, (IUE: 2-94885/2023)

Montevideo, 6 de noviembre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab.

Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **ROSA JUANA BROCHINI DOMENECHÉ**, (IUE: 2-112968/2023)

Montevideo, 12 de diciembre de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **ISOLINA ALVAREZ SILVA**, (IUE: 2-117606/2023)

Montevideo, 15 de diciembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **RUBEN NELSON CABRERA MILANI** y **RAUL WALTER CABRERA MILANI**, (IUE: 2-112207/2023)

Montevideo, 4 de diciembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **DANIEL LEONARDO PARAFITA GOMEZ**, (IUE: 2-106930/2023)

Montevideo, 11 de diciembre de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **FEDERICO RAUL ROHR PETTIGREW**, (IUE: 2-117845/2023)

Montevideo, 18 de diciembre de 2023.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **SUSANA MUÑOZ LUENGO**, (IUE: 2-107429/2023)

Ciudad de la Costa, 15 de diciembre de 2023.-

Maria Carolina Reyes Carcavallo

Actuario Adjunto 10p-19/12 - 22/12

01/02 v. 08/02

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES

DECLARACION DE
ITP

ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES

El Redactor

PUBLICACIONES

2407 85 76



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 17° Turno,
LEONARDO WASHINGTON CROCAMO NOVO,
(IUE: 2-116989/2023)
Montevideo, 13 de diciembre de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto 10p-18/12 - 22/12
01/02 v. 07/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
LEONARDO LOPEZ PEREZ,
(IUE: 2-116503-2023)
Montevideo, 7 de diciembre de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario 10p-18/12 - 22/12
01/02 v. 07/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
HAYDEE MORALES FIGUEROA,
(IUE: 2-119893/2023)
Montevideo, 11 de diciembre de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario 10p-18/12 - 22/12
01/02 v. 07/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
ALEJANDRO LEMA APARICIO,
(IUE: 2-114080/2023)
Montevideo, 7 de diciembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-18/12 - 22/12
01/02 v. 07/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
ERNESTO CELLE SOLARI,
WASHINGTON BELTRÁN SCHWEDT
BACIGALUPO y ROSA BLANCA
BALADAN CORREA,
(IUE: 2-103311/2023)
Montevideo, 9 de noviembre de 2023.-
Lourdes Eliana Blanco Landaburu
Actuario Adjunto 10p-15/12 v. 22/12
01/02 v. 06/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JOSE MARIA LOPEZ DE LEON,
MARIAROSA MONTESDEOCAJAIME
y JUAN MAURICIO LOPEZ
MONTES DE OCA,
(IUE: 2-115894/2023)
Montevideo, 12 de diciembre de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario 10p-15/12 v. 22/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MELVA MARY SANTOS PÉREZ,
(IUE: 2-112236/2023)
Montevideo, 13 de diciembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-15/12 v. 22/12
01/02 v. 06/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
CARMEN BUA CAMESELLE,
(IUE: 2-116278/2023)
Montevideo, 13 de diciembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario 10p-15/12 v. 22/12
01/02 v. 06/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
HUMBERTO AGUSTIN MOURA
REYES,
(IUE: 2-119741/2023)
Montevideo, 13 de diciembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto 10p-15/12 v. 22/12
01/02 v. 06/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
ENRIQUE MARCELO PUERTO VIANA,
(IUE: 2-47651/2023)
Montevideo, 20 de junio de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
JULIO CÉSAR PEREYRA MORALES o
JULIO CESAR PEREYRA MORALES
y SILVANA FABIANA PEREYRA
RODRÍGUEZ o SILVANA FABIANA
PEREYRA RODRIGUEZ,
(IUE: 2-90517/2023)
Montevideo, 30 de octubre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
JOSÉ ERNESTO RISSO,
(IUE: 2-110395/2023)
Montevideo, 8 de diciembre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
WALTER FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-96676/2023)
Montevideo, 4 de diciembre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

01/02 v. 06/02 Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ARTIGAS LEONEL SILVESTRO
MANGINI,
(IUE: 2-101692/2023)
Montevideo, 28 de noviembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
NELLY RAQUEL CAINO VIANA,
(IUE: 2-13832/2023)
Montevideo, 23 de junio de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
FRANCISQUITA MARÍA MARADEI
VICENTE y JOSÉ LUIS VARELA
RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-101815/2023)
Montevideo, 15 de noviembre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JORGE WASHINGTON GORILARRE,
(IUE: 2-93840/2023)
Montevideo, 7 de noviembre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
BLASINDA ALVAREZ,
(IUE: 2-96925/2023)
Montevideo, 27 de noviembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto 10p-13/12 - 22/12
01/02 v. 02/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
NÉSTOR GUILLERMO CAMARÁN
PÉREZ,
(IUE: 2-103381/2023)
Montevideo, 12 de diciembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto 10p-13/12 - 22/12
01/02 v. 02/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
OMAR MARCELINO MARTINEZ
LAMELA y ORMANDA MIRTHA
BALDANTA SORRONDEGUI,
(IUE: 2-35933/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto 10p-13/12 - 22/12
01/02 v. 02/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,



HAECIO WALDEMAR ELOLA SÁNCHEZ, (IUE: 2-9587/2022) Montevideo, 25 de mayo de 2022.- Ana Cecilia Lerena Berhau Actuario 10p-3/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, RICARDO JORGE GIACOMETTI MENDEZ, (IUE: 2-101078/2023) Montevideo, 24 de noviembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, LEONARDO JOSE FERNANDEZ ROSAS, (IUE: 2-109795/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-13/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, HECTOR JOSE COPPO BUCCERO o HÉCTOR JOSÉ COPPO BUCERO, (IUE: 2-113939/2023) Montevideo, 6 de diciembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARIA MARTA ECHAVE INCHAUSTI, (IUE: 2-50751/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MANUEL VARELA LADO, (IUE: 2-106263/2023) Montevideo, 21 de noviembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-13/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, GERVASIO HUMBERTO GONZALEZ DONATTE, (IUE: 2-112050/2023) Montevideo, 6 de diciembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ANTONIO MEDERO SOTELO y LIDIA IBIS MEDERO PEREZ, (IUE: 2-85697/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-11/12 v. 22/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, WALTER JESUS CHIAZZO COLOMBO, (IUE: 2-65284/2023) Montevideo, 4 de diciembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-13/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ROSA VILANOVA ROSANO, (IUE: 2-91251/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JOSÉ GERÓNIMO LUBO GUILLERMO o JOSE GERONIMO LUBO GUILLERMO, (IUE: 2-38021/2023) Montevideo, 12 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-11/12 v. 22/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ANTONIO RAMOS BREIJO, (IUE: 2-90238/2023) Montevideo, 30 de octubre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-13/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ROSALINDA GLADYS MORALES TURPIA, (IUE: 2-109748/2023) Montevideo, 30 de noviembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ISABEL TORRADO TOSCANI, (IUE: 2-114076/2023) Montevideo, 30 de noviembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-11/12 v. 22/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARTHA FERNANDEZ LEMA, (IUE: 2-54732/2023) Montevideo, 9 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-13/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ELOISA RENEE MUNIZ DE LA FUENTE, (IUE: 2-106232/2023) Montevideo, 7 de diciembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, FERNANDO ALBERTO ANGELILLO RIVARA, (IUE: 2-93492/2023) Montevideo, 20 de octubre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-11/12 v. 22/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, BRUNO BEDER VIETTRO, (IUE: 2-109630/2023) Montevideo, 6 de diciembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-13/12 - 22/12 01/02 v. 02/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIA DE LOURDES BALDUINO, (IUE: 2-90404/2023) Montevideo, 13 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12 v. 01/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MOISES POLAK TESLER, (IUE: 2-72930/2019) Montevideo, 20 de junio de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-11/12 v. 22/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA EVA ROJAS DE LEÓN y MARIA LUISA CARROSIO ROJAS, (IUE: 2-108151/2023) Montevideo, 8 de diciembre de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, LILA MABEL GÜENAGA MAURI y ALEJANDRO DAMIAN SALVATIERRA GASTELUMENDI, (IUE: 2-115214/2023) Montevideo, 6 de diciembre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12	EDICTO



Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, SANTOS MARIA ALAMO y ELSA MARIA DEL CARMEN RODRIGUEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-113343/2023) Montevideo, 24 de noviembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, RICARDO EZEQUIEL ORTEGA DEL RIO IBARRA, (IUE: 2-83604/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARTHA LEONOR GASCUE LUELMO, (IUE: 2-104847/2023) Montevideo, 21 de noviembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-11/12 v. 22/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, CARLOS MARIA PEREZ GONZALEZ, (IUE: 2-47745/2023) Montevideo, 25 de julio de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-08/12 v. 21/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, TERESA LIDIA BONILLA LEAL, (IUE: 2-110018/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA DEL PILAR BUXEDAS MATAS, (IUE: 2-71908/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto
10p-11/12 v. 22/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ALEJANDRO FABIÁN GARAY FEAL, (IUE: 2-105122/2023) Montevideo, 30 de noviembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, VICTOR NELSON VELARDE FUENTES, (IUE: 2-103164/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-06/12 v. 19/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, CARLOS ALBERTO LEMOS VILACOBIA, (IUE: 2-97604/2023) Montevideo, 3 de noviembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
10p-08/12 v. 21/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, PROFETA MARGARITA BENITES VOLPE o PROFETA MARGARITA BENTEZ VOLPI, (IUE: 2-99367/2023) Montevideo, 16 de noviembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, MATHIAS JESÚS FERNÁNDEZ URIBARRI, (IUE: 2-89566/2023) Montevideo, 25 de octubre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-06/12 v. 19/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, WASHINGTON MOISES GALLINARES MENDOZA o WASHINGTON MOISES PATRICIO GALLINARES MENDOZA, (IUE: 2-92990/2023) Montevideo, 4 de diciembre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
10p-08/12 v. 21/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ROSA DOMINGA BRUCHOU MARTÍNEZ, (IUE: 2-66078/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, WALTER NELSON MARTIN GIMENEZ, (IUE: 2-109302/2023) Montevideo, 5 de diciembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-06/12 v. 19/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ELBIO CABRAL PEREIRA, (IUE: 2-102654/2023) Montevideo, 4 de diciembre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
10p-08/12 v. 21/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, RAMÓN SOSA SANCHEZ, (IUE: 2-106588/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARÍA INÉS DA CRUZ FERREIRA, (IUE: 2-89445/2023) Montevideo, 5 de diciembre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-06/12 v. 19/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, SERGIO ATILIO THIEBAUD RODRÍGUEZ, (IUE: 2-109577/2023) Montevideo, 29 de noviembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto
10p-08/12 v. 21/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, SYLVIA LILIAN FERNÁNDEZ SOLARI, (IUE: 2-93078/2023) Montevideo, 21 de noviembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, LEONOR FARIÑA SAGLIA, (IUE: 2-109273/2023) Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-06/12 v. 19/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, FLOR del ALBA VAZQUEZ o FLOR DEL ALBA VÁZQUEZ o FLOR DEL ALBA VAZQUEZ, (IUE: 2-78466/2023) Montevideo, 21 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto
10p-08/12 v. 21/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ERNESTO STENGONE PÉREZ, (IUE: 2-90244/2023) Montevideo, 7 de noviembre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-07/12 v. 20/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, OLGA SUSANA LOPEZ PINI, (IUE: 2-110020/2023) Montevideo, 29 de noviembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-06/12 v. 19/12 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,



EUCLIDES EDUARDO VARELA QUIAN,
(IUE: 2-100516/2023)

Montevideo, 17 de noviembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
SALVADOR JESÚS O SALVADOR JESÚS MANUEL MONTERO FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-101529/2023)

Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ARMANDO NELSON DE LEÓN RAMOS,
(IUE: 2-111535/2023)

Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
JULIO ALBERTO RODRIGUEZ dos SANTOS,
(IUE: 2-109744/2023)

Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
REINA SEGUNDA DOMINGUEZ ACOSTA y GLORIA JOVITA DOMINGUEZ ACOSTA,
(IUE: 2-110512/2023)

Montevideo, 4 de diciembre de 2023.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MARGOT ELSA CEDRES TORRES,
(IUE: 2-70550/2023)

Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
ROBERTO MARIO BLECICH DE LOS REYES,
(IUE: 2-101753/2023)

Montevideo, 17 de noviembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,

HECTOR RUBENS MELGAR DE LEON,
(IUE: 2-98785/2023)

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

10p-06/12 v. 19/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
CARLOS MARIA MACHI MACIAS,
(IUE: 2-98624/2023)

Montevideo, 13 de noviembre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-06/12 v. 19/12

LAS PIEDRAS

EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 5° Turno,
RICARDO ANTONIO ROMERO VIDALIN,
(IUE: 2-114232/2023)

Las Piedras, 30 de noviembre de 2023.-
Claudia de Lourdes Rodríguez Morello
Actuario Adjunto

10p-18/12 - 22/12

01/02 v. 07/02

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno,
UBALDO RAMÓN D'ORAZIO CONDE,
(IUE: 2-103102/2023)

Ciudad de la Costa, 10 de noviembre de 2023.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-12/12 - 22/12

v. 01/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno,
JUAN DEMETRIO STANCOV DE LEON,
(IUE: 2-88521/2023)

Ciudad de la Costa, 6 de diciembre de 2023.-
Silvia Laura Vence Périni
Actuario

10p-11/12 v. 22/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno,
HÉCTOR ENRIQUE GENINAZZA FUDA,
(IUE: 2-105012/2023)

Ciudad de la Costa, 14 de noviembre de 2023.-
Silvia Laura Vence Périni
Actuario

10p-07/12 v. 20/12

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,
MARIA ELIDA VIERA ALVAREZ y MANUEL ORIBE FARIAS OLIVERA,

(IUE: 2-99642/2023)

Toledo, 24 de noviembre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig

Actuario 10p-18/12 - 22/12
01/02 v. 07/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
JORGE GREGORIO CORREA VERDUN,
(IUE: 2-99886/2023)

Toledo, 15 de noviembre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario 10p-15/12 v. 22/12
01/02 v. 06/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
INÉS IDELMA HERNANDEZ BORGES,
(IUE: 2-102142/2023)

Pando, 24 de noviembre de 2023.-
Lorena Falabella Valetti
Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12
v. 01/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
ANA MARÍA MOMBRADELLO DELGADO,
(IUE: 2-99645/2023)

Toledo, 20 de noviembre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-07/12 v. 20/12

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

y TE ENVIAMOS LA

FACTURA PARA RETIRAR

2 407 85 76

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

GALAMIND S.A.

Asamblea del 10/07/2023 aprobó rescate acciones y reducción capital.

Acreedores: Documentación en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo.

Convocase a deducir oposiciones.

10p-12/12 v. 26/12

LANDIFOX S.A.

Asamblea del 10/07/2023 aprobó rescate acciones y reducción capital.

Acreedores: Documentación en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo.

Convocase a deducir oposiciones.

10p-12/12 v. 26/12



EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 27° Turno, dictada en autos: «**BAIER VILLANUEVA, EDEL C/ PINARES DEL PLATA S.A. - ESCRITURACION FORZADA**» IUE 2-42946/2020, por Resolución N° 2376/2023 de 04/09/2023, se emplaza a estar a derecho a PINARES DEL PLATA S.A., por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio.

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-

Andrea Lorena Iriarte Machin

Actuario Adjunto 13/12 - 22/12
01/02 v. 02/02

CONVOCATORIAS

TEXGROUP S.A.

Convoca Asamblea General Extraordinaria de Accionistas a celebrarse el día 05 de enero de 2024, en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo, en primera convocatoria a las 9:00 hs y en segunda convocatoria a las 10:00 hs a los efectos de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
2. Rectificar y ratificar el punto número 2) de lo resuelto por Acta de Asamblea Extraordinaria de Accionistas de fecha 7 de marzo de 2023
3. Reducción de capital social
4. Aprobación de balance especial al 30 de noviembre de 2023
5. Capitalización de pasivos con accionistas
6. Designación de accionistas para la firma del acta

El Directorio.

3p-18/12 v. 20/12

RECTIFICACION DE PARTIDAS

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, dictada en autos caratulados: «**GAGO RODRIGUEZ, NATALIA y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-114025/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: MATEO FERREYRA GAGO, inscrita el día 15/03/2018, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 2 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-438, en el sentido que: donde dice que es nieto de: «**BEATRIZ**» debe decir «**BEATRICE**», y donde dice «estado civil VIUDA» debe decir «estado civil SOLTERA» por así corresponder.

Ciudad de la Costa, 04 de diciembre de 2023.-

María Carolina Reyes Carcavallo

Actuario Adjunto

10p-06/12 v. 19/12

SALÓN CALYFA

ENCUADERNACION

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 15° Turno, dictada en autos: «**CARPINTIERILAGOS, MARIA y otro - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-3132/2023, por auto número 1753/2023 de fecha 28 de junio de 2023, se dispuso: De la demanda traslado, emplazándose por edictos (art.127 del CGP) al último propietario del inmueble padrón 93.391 de Montevideo sito en la calle Pinta N° 2014, señoras Ruth DUBINI y JULIA ALVAREZ o sus sucesores y a todos los que se consideren con derechos sobre el bien cuya prescripción se solicita, por el término de noventa días, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio.-

Montevideo, 04 de diciembre de 2023.-

Adriana Jacqueline Falcon Demetriuk

Actuario Adjunto 10p-18/12 - 22/12
01/02 v. 07/02

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 14° Turno, dictada en autos: «**GONZALEZ NOVO, HUGO y otro - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-70199/2022, por resolución N° 3081/2023 de fecha 02/10/2023, se cita, llama y emplaza a todos los que se consideren con derechos y especialmente al último titular Diego Fernando, Julia Elena Casaravilla Peixoto; Rodolfo, Mercedes Inés, Miguel Casaravilla Garzón; Julia Peixoto y Marta Garzón; Néstor Eduardo Otero Acosta y sucesores a cualquier título sobre los Padrones: N° 181018 con 49 metros con 11 centímetros al Noroeste de frente a Cno. de la Cuchilla Pereira (hoy Cno. Uruguay); N° 181019 al Suroeste 241 metros con 32 centímetros de frente a Cno. Vecinal de 30 metros; N° 186582 con 146 metros 25 centímetros al Suroeste de frente a Cno. al Obelisco; N° 186583 con 190 metros con 35 centímetros al Suroeste de frente a Cno. al Obelisco y N° 44439 con 141 metros con 58 centímetros al Suroeste de frente a Cno. al Obelisco, todos de la 17ª Sección Judicial de Montevideo, zona rural por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-

Adriana Claudia Leon Rodriguez

Actuario

10p-12/12 - 22/12
v. 01/02

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 9° Turno, dictada en autos: «**PATRON NOBLE, MARIANA - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-56016/2023, por resolución N° 3016/2023 de fecha 31/10/2023, se cita, llama y emplaza a ANTERIORES TITULARES DEL BIEN PADRON N° 133.554: ASUNCION SUBISMENDI BARRIOS, MARIA GLADYS, JUANA MARIA, MERCEDES, GLORIA CELESTE Y RIVERA CORREA SUBISMENDI O SUBIZMENDI, FRANCISCA Y HUGO BARRIO FLEITAS, RUBEN ROBERTO Y JOSE PEDRO PORTE IGUINI Y/O SUS SUCESTORES A CUALQUIER TITULO por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 05 de diciembre de 2023.-

Yiovana Daniela Gordillo Costa

Actuario Adjunto

10p-11/12 v. 22/12

LAS PIEDRAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Las Piedras de 4° Turno, dictada en autos: «**DRICH, ANTONIO Y OTRA PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA**» IUE 171-123/2022, se CITA, LLAMA y EMPLAZA, por el término de NOVENTA DÍAS, a todos los que se consideren con derecho y especialmente a los últimos titulares: Natividad Binaguy, José María Burasteros, Francisca Giachello, Patricio Burastero Bregantis, Emma Brusso, Juan Carlos Burasteros Binaguy, Justo Germán Burasteros Binaguy, Washington Beltran Burasteros Binaguy, Carmen Catalina Burasteros Binaguy, Rolando Gordillo Chavarría, Luis Alberto Gordillo Chavarría, Mabel María Gordillo Chavarría, Horacio Artagabeytia Pardo y Adela Dubra y/o sus sucesores y/o herederos a cualquier título y a todos los que se consideren con derechos sobre el bien inmueble a prescribir, sito en el Departamento de Canelones, localidad catastral Progreso, Padrón N° 2264, que según plano del Ing. Agr. Alberto Di Leoni, inscripto provisoriamente en la Oficina Delegada de Catastro de Canelones con el N°818, con fecha 22/08/2022, tiene una superficie de 311 m2, 55 dm y se deslinda: 12,05 m de frente al Noroeste a la calle Durazno, 26,05 m al Suroeste lindando con padrón N°2265, 11,87 m al Sureste lindando con padrón N° 2260, y 26,05 m al Noreste lindando con padrón N° 2263, bajo apercibimiento de designarse Defensor de oficio.

Las Piedras, 15 de noviembre de 2023.-

Nélida Beatriz Hernandez Videla

Actuario Adjunto Enc./Sub.Actuario a/
Titular

10p-08/12 v. 21/12



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 24° Turno, **DIEGO SZILAGYI RUSSO** y **PAULA VILLAMARÍN TEMPERÁN**, (IUE: 2-107218/2023)
Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto 10p-14/12 - 22/12
01/02 v. 05/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **STELLA MARIS BAUER GARCIA** y **WALTER FERNANDEZ VEIGA**, (IUE: 2-99506/2023)
Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto 10p-12/12 - 22/12
v. 01/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **JULIO CESAR CAMEJO ARIAS** y **BERTA AIDA ROBAINA BARRETO**, (IUE: 2-107830/2023)
Montevideo, 7 de diciembre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario 10p-11/12 v. 22/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **MONICA GISELLE GIROBICA** y **JAVIER ALEJANDRO MADRUGA PATIÑO**, (IUE: 2-90908/2023)
Montevideo, 5 de diciembre de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto 10p-07-12 v. 20/12

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **ALEJANDRA MARIÓN IGUINI PIMENTA** y **RODOLFO GABRIEL ESPINO DUARTE**, (IUE: 2-65537/2023)
Montevideo, 14 de noviembre de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto 10p-06/12 v. 19/12

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, **NICOLA ANDRES GRAFFIGNA MORELLI** y **VERONICA IVONNE WALTER ZACHEO**, (IUE: 2-118950/2023)
Ciudad de la Costa, 11 de diciembre de 2023.-
Silvia Laura Vence Périni
Actuario 10p-12/12 - 22/12
v. 01/02

DISOLUCION DE SOC. DE BIENES CONCUBINARIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno, dictada en autos: «**REY GALLARRETA, MARCELO** y otro - **DISOLUCIÓN Y LIQUIDACIÓN DE LA SOC. DE BIENES**» IUE 60-103/2023, se hace saber que se ha decretado la disolución de la sociedad de bienes concubinarios existente entre **MARCELO RONALD REY GALLARRETA** y **ENRIQUE MARIA PEDRANA MUROLAS**, citándose y emplazándose a todos los que tuvieran interés para que comparezcan a deducir sus derechos en los mencionados autos, dentro del plazo de 60 días, bajo apercibimiento de que si no comparecen solo tendrán acción contra los bienes del concubino deudor.
Montevideo, 28 de septiembre de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario 10p-08/12 v. 21/12

Convivencia en vacaciones

Estamos todo el año esperando que lleguen las ansiadas vacaciones y nos generamos muchas expectativas sobre ellas: las vacaciones son una máquina de generar expectativas.

Estuvimos once meses esperando para ese viaje idílico, esa escapada relajante, esas semanas románticas, ese ansiado tiempo en familia... además, la publicidad destinada a las vacaciones, contribuye a generar esto, ya que son especialistas en vender ilusiones desmedidas. Lo malo es que cuando se han creado tantas expectativas, es fácil acabar decepcionado.

Muchas veces puede pasar que surjan discusiones, roces típicos de convivencia que durante el año no se daban porque los mismos horarios no lo permitían. Las familias se ven un rato cada día para comentar lo más importante del día y en general, esa rutina está bien aceiteada; pero en las vacaciones se sale de la rutina, la convivencia se da durante veinticuatro horas y hay que tomar otras decisiones, vivir otras cosas y ponerse nuevamente de acuerdo en los intereses de los miembros de la familia. Pensar que no va a surgir algún conflicto, es ser demasiado idealista.

También es cierto que la gran mayoría de nosotros, somos seres de hábitos: nos gusta la cotidianeidad, las rutinas establecidas durante el año y puede pasar incluso, que haya gente que le guste conservar en las vacaciones determinada rutina; por ejemplo, ir siempre al mismo lugar a vacacionar, donde ya conoce los lugares de paseo, de comida, etc. y establece otra rutina de vacaciones (además de la del año). Esto hace que algunas personas sientan que no tienen que pensar

demasiado lo que van a hacer, ya que repiten las rutinas de años anteriores.

Para algunas parejas, las vacaciones son un punto de inflexión... de hecho muchas se separan después de las vacaciones, porque iban con la expectativa de resolver los conflictos que traían durante el año y en vez de resolverlos, se acentúan debido al exceso de convivencia. Si las cosas van mal, tienden a empeorar. Pero incluso si van bien y los miembros de la familia no dejan espacio para sí mismos, es normal que haya problemas. Entre los hijos surgen, en ocasiones, peleas o discusiones que cuesta controlar, debido a que no es habitual estar todos juntos y se puede generar un ambiente complejo de dinámicas a las que no se está acostumbrado.

También en la pareja, pueden aparecer presiones internas derivadas de la sensación de exceso de convivencia, en comparación al resto del año.

Cada integrante de la familia tiene su propia dinámica que se debe recomodar durante este periodo; pero eso ocurre en los primeros días de vacaciones... luego, la dinámica familiar se recomoda y se estabiliza.

Salvo en las primeras etapas de gran idilio en las parejas, que hacen todo juntos y no se quieren separar ni un instante, es saludable que cada persona tenga un rato de soledad o compartir con otras personas por fuera de su pareja o familia, de vez en cuando. Por ejemplo, es importante juntarse con amigas del balneario una tarde solas, o leer un libro en un tiempo libre, etc... no tener que estar todo el tiempo haciendo todo juntos. Lo mismo con los chicos: si son muy pequeños, hay que planificar un poco los entretenimientos para que sea divertido y no un motivo de estrés, al no saber qué hacer con ellos. Y cuando son más grandes, dar algunas libertades en cuanto a rutinas que se venían cumpliendo durante el año, como por ejemplo la hora de dormir y levantarse, de almorzar, etc... que haya flexibilidad para no generar conflictos, en actividades que en vacaciones no son necesarias.

- Modificar hábitos con la mente abierta. Disfrutar de lo que se experimenta y no forzar las cosas. No hacer siempre lo que se supone que se debe hacer si no le apetece a algún miembro de la familia, probar situaciones distintas a las habituales sin prejuicios y tratar de sacarles la parte positiva.

Tratar de conversar en familia, poder hablar de temas que muchas veces por falta de tiempo, no se hace. Contar anécdotas de las vacaciones de los padres a sus hijos, conectarse con ellos y aceitar la comunicación.

- No dramatizar con los problemas. Es normal perderse días de playa por alguna dolencia o por mal tiempo... que no nos sirvan la comida en el restaurant tal y como nos gusta o que nos pique una medusa. Factores triviales de este tipo, van a estar a la orden del día y no



deben ser motivo de discusión ni debemos amargarnos las vacaciones porque las cosas no salgan tal y como las habíamos planeado. Hay que relativizar.

Lo que no pueden pretender los padres ni las parejas, es arreglar en verano todo lo que no marcha bien el resto del año... cambiar por completo las relaciones interpersonales. Si durante el año no funcionaron bien, las vacaciones no lo van a solucionar. Vamos a perder ese partido por 11 a 1. Ya que hay que disfrutar de la vida y resolver los problemas también durante el año, no debemos pensar que las vacaciones van a ser mágicas.

Si ya no hay tiempo de arreglar unas vacaciones que han salido mal, uno de los secretos para que las siguientes mejoren, es comenzar a trabajar desde la vuelta al trabajo para que la ruptura entre la "realidad" del día a día y el "oasis" estival, no sea tan fuerte.

Es importante que las vacaciones sean un espacio donde los adultos se desconecten del trabajo: no quedar atados a correos o tareas pendientes, tratar de organizar todo de forma tal que esa desconexión sea total, para poder librarse del estrés.

- También controlar los gastos... que no pase que luego, estemos todo el año pagando las vacaciones; de esta forma, pasarán a ser un motivo extra de preocupación y terminemos asociando esos días, con un problema más. Tener presente que no vivimos solo en vacaciones, sino que vivimos todo el año y que por tanto, los espacios de disfrute, desestrés, intimidad con la pareja, comunicación con los hijos, etc., no pueden esperar a las vacaciones. Las mismas, son solo un espacio más de realizar estas actividades y otras, solo que en un escenario diferente y con más tiempo.
Ps. Silvia Cardozo

Diálogos internos que favorecen tu salud mental

Si cuidas la forma en la que te hablas a ti mismo, toda tu realidad cambia. Esta artesanía psicológica no es precisamente fácil, pero si aplicas las cuatro estrategias que te comentaremos, empezarás a notar beneficios día a día.

Hay una serie de tipos de diálogo interno que favorecen tu salud mental y que además, le gustan a tu cerebro. La verdad es que a menudo descuidamos la gran trascendencia que tiene esa charla interna y cómo, en algunos casos, puede actuar como un debilitante del ánimo y la felicidad. Es más, esas conversaciones suelen ser el sustrato de muchos trastornos psicológicos.

Cabe señalar que el estudio sobre el diálogo interno es reciente. Hasta no hace demasiado, se infravaloraba la relación existente entre la forma en que las personas se hablan a sí

mismas y el bienestar. Es más, en algún momento de nuestro pasado, se opinaba que el hecho de que alguien se «hablara a sí mismo», evidenciaba poco más que un rasgo de locura. Afortunadamente, ya sabemos que dialogar con nosotros mismos no solo es necesario, sino también saludable. Ahora bien, es necesario hacerlo de manera adecuada. Porque no basta con que un día seamos nuestro peor enemigo y al otro, nos tratemos con respeto.

El autocuidado es un ejercicio diario, riguroso y hábil con el que debemos comprometernos. Por ello, es interesante practicar estas cuatro formas de comunicación interna... cuatro estrategias que debemos tener presentes.

Cuatro tipos de diálogo interno que favorecen tu salud mental

Hay épocas en que las cosas se nos complican más de la cuenta y el mundo entero se nos "pone de cabeza": nos cuesta masticar, tragar y digerir los problemas... todo se acumula y lo que empezó siendo una piedra en el camino, acaba siendo una montaña insuperable. Pasar por épocas así es normal, como lo es también que nuestro diálogo interno se vuelva algo más negativo.

Ahora bien, la clave está en que esas situaciones no se vuelvan crónicas. En caso de que dejemos pasar el tiempo y ese tipo de pensamiento se vuelva negativo, corremos el riesgo de sufrir estrés e incluso, problemas cognitivos como pérdidas de atención o memoria. Debemos reaccionar y para ello, lo ideal es aplicar estos tipos de diálogo interno que favorecen tu salud mental.

1. Sé Paul Auster, mejor un narrador en segunda persona

Nuestro diálogo interno casi siempre usa la voz en primera persona. Nos decimos aquello de «pero ¡qué despistado soy... he metido la pata!», «si hago esto, seguro que hago el ridículo», «todo me va a salir mal...».

Lo ideal en estos casos para ganar en sensación de control, es usar la voz en segunda persona; ser un narrador un poco más alejado, pero directivo que es capaz de supervisar y a su vez, controlar. Estrategias como decirnos «¿pero qué razón hay para que pienses que te vas a equivocar en esto?... mejor inténtalo y luego valoras», «vamos, puedes hacerlo», «muy bien..., lo estás haciendo genial».

El narrador en segunda persona no es muy común en literatura, pero cuando se usa, el efecto es muy intenso e impactante. Recordemos el libro de Paul Auster, "Diario de invierno":

«Piensas que nunca te va a pasar, imposible que te suceda a ti, que eres la única persona del mundo a quien jamás ocurrirán esas cosas, y entonces, una por una, empiezan a pasarte todas, igual que le suceden a cualquier otro»

2. Sé un buen fotógrafo, amplía el enfoque

En un estudio realizado por la doctora Barbara

Frederickson, de la Universidad de Carolina del Norte, en Estados Unidos, se demostró algo interesante. Cuando hacemos uso de un enfoque mental negativo, es común aplicar la clásica visión de túnel. Es decir, nos focalizamos solo en lo adverso, en lo problemático, en el lado más oscuro de la vida.

Así, uno de los tipos de diálogo interno que favorecen tu salud mental es aprender a relativizar, a ser como un fotógrafo que hace un zoom panorámico y mucho más amplio. Solo así vemos más opciones, más perspectivas y esperanzas.

Decirnos cosas como «de acuerdo "Natalia", estás preocupada, pero haz algo»; «fíjate en que hay más opciones que esa que ahora tienes en mente»; «habla con otras personas y verás como todo se puede solucionar».

3. Sí a las autoafirmaciones

Este dato no deja de ser curioso. Sabemos que el tema de las autoafirmaciones es un clásico, pero no falta quien lo pone en duda. El decirnos cosas como «eres valioso, mereces lo que quieres, vas a poder con esto o así como eres ya eres perfecto», entraba a menudo en ese campo de la espiritualidad o del crecimiento personal con menos evidencia científica. Sin embargo, funciona. De hecho, son varios los estudios que avalan el hecho de cómo al decirnos cosas positivas a modo de refuerzo, genera alivio, reduce el estrés y aumenta la positividad.

4. Charla empática, el mejor de los tipos de diálogo interno que favorecen tu salud mental

Hay muchas personas que son amables, compasivas e increíblemente empáticas con los demás... sin embargo, consigo mismas son poco más que sus peores enemigos. ¿Por qué lo hacemos? A veces, es por baja autoestima, autoexigencia o porque, en realidad, siempre nos hemos hablado de ese modo. Hay que cambiarlo.

De hecho, el mejor de los tipos de diálogo interno que favorecen tu salud mental, es la charla empática... decirnos palabras más amorosas, como por ejemplo: «sé lo que sientes y entiendo que veas con angustia el no tener trabajo ahora; sin embargo, ambos sabemos que has pasado antes por situaciones más complicadas... podrás con ello, estoy contigo y creo en ti».

Para concluir, solo cabe señalar un detalle: no es nada fácil cambiar el diálogo interno. Generamos pensamientos e ideas de manera tan automática, que apenas somos conscientes de cómo modelan nuestro estado de ánimo. En la medida de lo posible, hay que tomar plena conciencia de todo lo que habita, pasa y ocupa nuestro universo mental.

Trabajemos en ello.

La Mente es Maravillosa

Reproducido con autorización