



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3588 - Montevideo, 8 de Marzo de 2024.- 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 ANÓNIMAS Y BALANCES

**CONATEL S.A.
VIVION S.A.**
Escisión

AGE 27/10/2006
Compromiso: 27/10/2006
Contrato definitivo: 02/01/2009
Conatel, sin disolverse ni liquidarse, escinde y transfiere a título universal a Vivion la totalidad de sus activos, pasivos, derechos y obligaciones contractuales, legales, laborales, fiscales, de la seguridad social y de cualquier otra naturaleza vinculados a la División Matel.
Inscripción: 31/01/2024 N° 1770
1p-v. 08/03

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

**ELECTRO SIME S.R.L.
MODIFICACION DE CONTRATO**

Fecha: 26/02/2024
Registro: No. 3045 de 27/02/2024
Modificación: administración SEBASTIAN OSCAR RODRIGUEZ CALVO y DANIELA ARGENTA CORREDERA actuación en forma indistinta excepto operaciones mayores a U\$S 20.000 en que será conjunta.
1p-v. 08/03

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 17° Turno,
GERMAN FEANS MONTANDON y ANA LAURA BARRIOS MANZONI,
(IUE: 2-9507/2024)
Montevideo, 7 de marzo de 2024.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

VARIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 38° Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ VEGA FERNANDEZ, GLADYS SUCESTORES - INTIMACIÓN DE PAGO**» IUE 2-80253/2023, en cumplimiento de Decreto N° 2935/2023 del 7/9/2023, se intima a los sucesores y/o herederos a cualquier título de Gladys Vega Fernández al pago de la suma de \$ 200.059 e ilíquidos en el plazo de 10 días bajo apercibimiento de inicio de juicio de rescisión de contrato de uso y goce.
Montevideo, 19 de febrero de 2024.-
Valeria Moreira Arroqui
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

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 12° Turno,
NESTOR ENRIQUE TONARELLI RODRIGUEZ,
(IUE: 2-4906/2024)
Montevideo, 1 de marzo de 2024.-
Lourdes Jacqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
WILSON CONSTANTE PANKOWSKI LERENA,
(IUE: 2-113224/2023)
Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
JULIO LEON SARAVIA SANGUINETTI

o JULIO SARAVIA SANGUINETTI,
(IUE: 2-119804/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MAYO ANTONIO AMUEDO y ESTHER KLUSS GROSS,
(IUE: 2-107623/2023)
Montevideo, 30 de noviembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
JUANITA GODOY BRESSO,
(IUE: 2-3270/2024)
Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
Florencia Sol Cóccaro Espino
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA CRISTINA ABELLA BARRENECHE,
(IUE: 2-115642/2023)
Montevideo, 26 de febrero de 2024.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ALBA GIACOMETTI GALLIZIA o GALIGIA,
(IUE: 2-46391/2023)
Montevideo, 20 de febrero de 2024.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario
10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ANA MARIA HUGHES REAL DE AZUA,
(IUE: 2-21/2024)
Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto
10p-08/03 v. 21/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ROBERTO BARRERA TOME y MARIA DEL CARMEN ELICHIRIGOITY,
(IUE: 2-9567/2024)
Montevideo, 29 de febrero de 2024.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIA MYRTADODERABANCHERO,
(IUE: 2-127324/2023)
Montevideo, 19 de febrero de 2024.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
ILBA LUZ SCARCHELI VAGHETTI,
(IUE: 2-8774/2024)
Montevideo, 1 de marzo de 2024.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MARIA CLARA TEA CABRERA,
(IUE: 2-9631/2024)
Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
LUCIA POSENTE MARTINEZ,
(IUE: 2-113336/2023)
Montevideo, 19 de diciembre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

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 3° Turno,
HEDAYATOLLAH BAHER NOURUS y LEGHAEIEH REZAZADEH REZAZADEH,
(IUE: 2-124226/2023)
Montevideo, 26 de febrero de 2024.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,

RUBENS ILTIZ ARZOLA o RUBENS ILTIS ARZOLA o RUBEN CESAR ILTIS o RUBENS CESAR ILTIS,
(IUE: 2-69150/2023)

Montevideo, 12 de diciembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MIRTA ESTHER o ESTER ESCARON SANTANA,
(IUE: 2-117558/2023)

Montevideo, 20 de febrero de 2024.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
OSCAR JUAN CAFFERATTA BOSCH,
(IUE: 2-94472/2023)

Montevideo, 19 de octubre de 2023.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
OMAR ROBERTO HIDALGO,
(IUE: 2-13017/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
NORMA DELMIRA HERNANDEZ MARRERO,
(IUE: 2-69383/2023)

Montevideo, 24 de agosto de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
TERESITA AIDA BENTANCOR CLAVIJO,
(IUE: 2-7758/2024)

Montevideo, 27 de febrero de 2024.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
GRISEL VESIDI PRIETO,
(IUE: 2-4486/2024)

Montevideo, 23 de febrero de 2024.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
NELSON PEDRO LANS PINTALUBA,
(IUE: 2-127126/2023)

Montevideo, 5 de marzo de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

Montevideo, 5 de marzo de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ADOLFO LUIS TRAVERSO ALDAO,
(IUE: 2-72660/2022)

Montevideo, 26 de octubre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
HECTOR PABLO MENDEZ ANTUNEZ,
(IUE: 2-101779/2023)

Montevideo, 27 de noviembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
JUAN CARLOS DE LUCCA CHIESSA,
(IUE: 2-5488/2024)

Montevideo, 20 de febrero de 2024.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARÍA ADRIANA PEREIRA CABRERA,
(IUE: 2-100368/2023)

Montevideo, 4 de diciembre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
GLORIALUJAN VALLARI RAPISARDA,
(IUE: 2-76019/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
GERARDO GASTÓN PEDUZZI DUHAU,
(IUE: 2-119974/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ALLAN HEBERT CORSINO MASDEU,
(IUE: 2-128383/2023)

Montevideo, 4 de marzo de 2024.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,



MARIA FELICITA GARCIA LADO, (IUE: 2-124112/2023) Montevideo, 14 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-06/03 v. 19/03	JUTAN o JUTAN PELTA, (IUE: 2-37851/2022) Montevideo, 8 de diciembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm. III Colab. Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03	Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-05/03 v. 18/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JUAN MANUEL MELO y EMILIO JESUS MELO MEDINA, (IUE: 2-5665/2024) Montevideo, 27 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-06/03 v. 19/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RAUL FARRAS PEDREIRA y LIRIA BLANCA LAGARDERA GONZALEZ, (IUE: 2-63859/2023) Montevideo, 1 de setiembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, CESAR MARIO VAZQUEZ ROSES, (IUE: 2-4376/2024) Montevideo, 22 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-05/03 v. 18/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, GLADYS DI LORENZO CARPIO y WALTER JOSE LATIERRO DI LORENZO, (IUE: 2-7781/2024) Montevideo, 28 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-06/03 v. 19/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ANGEL ORLANDO TOLEDO CONDE, (IUE: 2-105504/2023) Montevideo, 7 de diciembre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Montevideo, 1 de marzo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ANTONIO ROLDAN ROLDAN, (IUE: 2-8765/2024) Montevideo, 5 de marzo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-06/03 v. 19/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, DORALINA CASTRO CUÑA, (IUE: 2-121691/2023) Montevideo, 26 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ELSA ELIDA PENA PENA, (IUE: 2-116273/2023) Montevideo, 12 de diciembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-04/03 v. 15/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, BLANCA ENILDA MALZONI SORIA, (IUE: 2-128284/2023) Montevideo, 1 de marzo de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ALICIA SALLY COMAS CAPILLA de FARINA o de FARIÑA, (IUE: 2-124369/2023) Montevideo, 26 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, RICARDO RONALD KÜSTER BÜRGER, (IUE: 2-120565/2023) Montevideo, 9 de febrero de 2024.- Adriana Maria Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-04/03 v. 15/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, ROLANDO RAMÓN AMARO MONTAÑO, NORMA JACINTA LAINO PALA, y SANDRA MARIELA AMARO LAINO , (IUE: 2-101825/2023) Montevideo, 8 de diciembre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ELADIO ORTIZ FERREIRA, (IUE: 2-113205/2023) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, PAULA FIORELLA BARBIERISUAREZ, (IUE: 2-124276/2023) Montevideo, 9 de febrero de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-04/03 v. 15/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, JOVITA DOLORES DIAZ NIETO, (IUE: 2-4904/2024) Montevideo, 1 de marzo de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ELPIDIO YAMANDU TROCHE BATISTA, (IUE: 2-93501/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto 10p-05/03 v. 18/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, FLORELIANO o FLORILIANO DOMINGUEZ GALVAN , (IUE: 2-107232/2023) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-01/03 v. 14/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ISIDORO o ISIDOR ISRAEL	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ALBA ESMERALDA RODRIGUEZ PEREIRA, (IUE: 2-122106/2023) Montevideo, 2 de febrero de 2024.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MARCOS BARRETO BENTANCOUR, (IUE: 2-119190/2023) Montevideo, 8 de febrero de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-01/03 v. 14/03



Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MILTON CESAR CUBON FELITTO , (IUE: 2-115161/2023) Montevideo, 7 de diciembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-29/02 v. 13/03	(IUE: 2-6458/2024) Montevideo, 21 de febrero de 2024.- Juan José Silva Carreras Adm. III Colab. Actuario Adjunto 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, NELLY SANCHEZ , (IUE: 2-5421/2024) Montevideo, 29 de febrero de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ROSA CARMEN BRENLLA AGRA , (IUE: 2-114248/2023) Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, CLAUDIO ENNIO STRASSBURGER , (IUE: 2-129173/2023) Montevideo, 8 de febrero de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, RICARDO FARIAS AGUILERA , (IUE: 2-121710/2023) Montevideo, 7 de febrero de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-01/03 v. 14/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA MICHELA LIA COLUCCI , (IUE: 2-102592/2023) Montevideo, 2 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, JOSEFA SOUTO VARELA y RAMON GONZALEZ COUSILLAS , (IUE: 2-943/2024) Montevideo, 15 de febrero de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ESTEBAN GOMEZ , (IUE: 2-127310/2023) Montevideo, 27 de febrero de 2024.- Juan José Silva Carreras Adm. III Colab. Actuario Adjunto	10p-01/03 v. 14/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, LUISALBERTO CABRERAGONZÁLEZ , (IUE: 2-126593/2023) Montevideo, 19 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, OLIMPICA ANGÉLICA MOREIRA RIVAS , (IUE: 2-116932/2023) Montevideo, 26 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, OLGA GONZALEZ CUADRADO , (IUE: 2-5876/2024) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-29-02 v. 13//03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, MARTIN APARAIN BENTANCUR , (IUE: 2-119589/2023) Montevideo, 21 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ALICIA GRAZIELLA CAGNANI FATTORETTI , (IUE: 2-3345/2024) Montevideo, 19 de febrero de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, FRANCISCO JUAN CARAMÉS FERRARI , (IUE: 2-113592/2023) Montevideo, 27 de febrero de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-29/02 v. 13/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, WASHINGTON AKEL TURBAY SADI , (IUE: 2-55898/2022) Montevideo, 17 de febrero de 2023.- Mildred Virginia Ros Figueroa Actuario 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ROBERTO LOPEZ CESTARO , (IUE: 2-6368/2024) Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, ROBERTO ANIBAL BECERRA INTROINI , (IUE: 2-54405/2022) Montevideo, 17 de noviembre de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	10p-29/02 v. 13/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MARÍA JUSTINA DOMÍNGUEZ GONZÁLEZ , (IUE: 2-53914/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MIRIAN RENEE TORRE PEIXOTO y FELIX ABEL JARDIN PEREZ , (IUE: 2-126312/2023) Montevideo, 19 de febrero de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-28/02 v. 12/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, PEDRO ULIANOFF PARDO BENACEDO , (IUE: 2-127099/2023) Montevideo, 14 de febrero de 2024.-	10p-29/02 v. 13/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, VENERANDA DI SEVO DI MATTEO , (IUE: 2-124015/2023) Montevideo, 7 de febrero de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-29/02 v. 13/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, DIEGO APARICIO MARTINEZ , (IUE: 21-230617/1978) Montevideo, 6 de febrero de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira



Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **NOELIA ROSALIA ACUÑA BANDERA,** (IUE: 2-91636/2023)

Montevideo, 22 de diciembre de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **MARIA IRENE FUENTES PEREZ y JUAN GUALBERTO HERNANDEZ CABRERA,** (IUE: 2-128559/2023)

Montevideo, 9 de febrero de 2024.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **HAYDEE ALEJANDRINA CABRERA MOREIRA,** (IUE: 2-5163/2024)

Montevideo, 21 de febrero de 2024.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **MIGUEL ANTONIO DI CICCIO de IZURCO,** (IUE: 2-110620/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **AMELIA NANCY GONZALEZ MENDEZ,** (IUE: 2-76630/2022)

Montevideo, 31 de julio de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **LIRIA o LINDA o LIRIA PERLINDA o ERLINDA LANDA BARRIOS,** (IUE: 2-125643/2023)

Montevideo, 20 de febrero de 2024.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **FELIPE COMAS AROCENA,** (IUE: 2-118082/2023)

Montevideo, 15 de febrero de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **BIBIANO HECTOR BACIGALUP, BACIGALUPI o BASIGALUP,** (IUE: 2-30020/2022)

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **BIBIANO HECTOR BACIGALUP, BACIGALUPI o BASIGALUP,** (IUE: 2-30020/2022)

Montevideo, 29 de setiembre de 2022

Cinthia Meliza De Leon Recarey

Colab. Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **ROSARIO CHIRIAZIS GUADALUPE,** (IUE: 2-127485/2023)

Montevideo, 14 de febrero de 2024

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **HECTOR MARCELINO CAPPONE,** (IUE: 2-45740/2022)

Montevideo, 23 de febrero de 2024.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **LUIS JORGE GARCIA VIQUE,** (IUE: 2-119541/2023)

Montevideo, 2 de febrero de 2024

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **LEONEL VALDEZ DIAZ,** (IUE: 2-53477/2023)

Montevideo, 1 de agosto de 2023

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **CARLOS PASCUAL BALDISSERI CAFFARO,** (IUE: 2-93260/2023)

Montevideo, 20 de octubre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **VITELIO RIBEIRO GÓMEZ,** (IUE: 2-120666/2023)

Montevideo, 14 de febrero de 2024

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-26/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **GUALBERTO ALFREDO DESTEFFANI LOPEZ,** (IUE: 2-122722/2023)

Montevideo, 09 de febrero de 2024

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

LAS PIEDRAS

EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 5° Turno, **MIRTA LILA TIZZE RUSSOMANO y FLORO PANTALEÓN GARCÍA ISLA 6 ISLAS,** (IUE: 2-101810/2023)

Las Piedras, 9 de febrero de 2024.-

Maria Emilia Mareco Reggio

Administrativo IV

10p-07/03 v. 20/03

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 8° Turno, dictada en autos: «LEITES ESCOBAL, MIRIAM - SUCESIÓN» IUE 2-100370/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s MIRIAM ANTONIA LEITES ESCOBAL, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 07 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos: «ROCHA FERNANDEZ, SANTIAGO - SUCESIÓN» IUE 2-107917/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s SANTIAGO GLUBEN ROCHA FERNANDEZ, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 06 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-05/03 v. 18/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos: «OTERO LEIRAS, NELIDA - SUCESIÓN» IUE 2-110610/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s NELIDA OTERO LEIRAS, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 06 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-05/03 v. 18/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos: «OTERO LEIRAS, NELIDA - SUCESIÓN» IUE 2-110610/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s NELIDA OTERO LEIRAS, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 06 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-28/02 v. 12/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de



Familia de 1° Turno, dictada en autos: «**CLAVIJO CLAVIJO, VALENTIN y OTRO - SUCESIÓN**» IUE 2-67635/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s **MARIA ELENA MAGNONE CACERES y VALENTIN AMERICO CLAVIJO CLAVIJO**, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 09 de febrero de 2024.-
Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 8° Turno, dictada en autos: «**NUÑEZ SILVA, TERESA - SUCESIÓN**» IUE 2-127787/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s **TERESA LUZ NUÑEZ SILVA**, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 14 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-27/02 v. 11/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos: «**LEGUIZAMON AGARRAYUA, ANAIR - SUCESIÓN**» IUE 2-116306/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s **ANAIR ISABEL LEGUIZAMON AGARRAYUA**, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 07 de febrero de 2024.-

Juan José Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

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

SALÓN CALYFA

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, dictada en autos caratulados: «**FERRARI CABRERA, PABLO Y OTRO C/ FUMERO MOREIRA, MARIANA - SEPARACIÓN DEFINITIVA DEL NIÑO O ADOLESCENTE DE SU FAMILIA DE ORIGEN**», IUE 2-67553/2023, se cita, llama y emplaza a **MARIANA FUMERO MOREIRA, GUSTAVO SUAREZ PEREIRA Y CUALQUIER INTEGRANTE DE LA FAMILIA EXTENSA DE LA NIÑA MARTINA FUMERO MOREIRA**, a fin de que comparezca a deducir sus derechos en estos autos, por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Se deja constancia que las presentes actuaciones se encuentran amparadas por el art. 133.1 del CNA.

Ciudad de la Costa, 10 de noviembre de 2023.-

Maria Carolina Reyes Carcavallo

Actuario Adjunto

10p-26/02 v. 08/03

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 8° Turno, dictada en autos: «**REBUFFO BORNIA, MARIA - INCAPACIDAD**» IUE 2-1982/2022, se hace saber que por Resolución N° 4176/2023 de fecha 14/08/2023, dictada por éste Juzgado, se ha designado curadora definitiva de la persona ya declarada en estado de discapacidad **MARIA ISABEL REBUFFO BORNIA**, a la Sra. **MARIA MERCEDES RICO MENGE**, quien aceptó el cargo con fecha 23/08/2023 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 27 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos: «**CARZUL GOMEZ, GONZALO. INCAPACIDAD**» IUE 47-22/2001, se hace saber que por Resolución N° 2551/2001 de fecha 12/11/2001, se declaró en estado de incapacidad a **GONZALO DAMIAN CARZUL GOMEZ**, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. **MARIELLA GOMEZ**.

Montevideo, 22 de febrero de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-28/02 v. 12/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno en autos: «**FERREIRA, MARTA - INCAPACIDAD**» , IUE 2-2161/2021, se hace saber que por Resolución N° 6154/2023 de fecha 29/11/2023, se declaró en estado de incapacidad a **DELIA MARTA FERREIRA**, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. **GUSTAVO ALONSO GONZÁLEZ**, quien aceptó el cargo el 07/12/2023.

Montevideo, 05 de febrero de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-26/02 v. 08/03

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 21° Turno, **SILVANA ANDREA MARTINEZ y ROBERTO JAVIER FIGUEROA**, (IUE: 2-3523/2024)

Montevideo, 16 de febrero de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-06/03 v. 19/03

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

EDRANS UY S.A.

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 30 de junio de 2023, se resolvió reducir el capital integrado a \$ 82.841.122,19.

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 Av. Luis Alberto de Herrera 1052, Oficina 1402, Montevideo, en el horario de 10 a 16 hs. El Directorio.

10p-06/03 v. 19/03

ODELIS S.A.

ASAMBLEA: 23/05/2022 reducción de capital integrado a \$ 25.000.000 con rescate de acciones (Ley 16.060)

Documentación: Emilio Sader 773, Punta del Este, Maldonado

Se convoca a interesados, plazo 30 días.

10p-05/03 v. 18/03



RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos caratulados: «**LORENZO MOLINI, MÓNICA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-10034/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: JUAN BAUTISTA MOLINI GIACOSA Y VIRGINIA BOGGIA EULOGIA, inscripta el día 10/06/1916, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 10 del Departamento de Montevideo, Acta N° 37, en el sentido que: Donde dice que la fecha de nacimiento de Juan Bautista es «...28 de agosto de 1888...» debe de decir fecha de nacimiento de « Juan Bautista Molini Giacosa es el 21 de agosto de 1888...» por así corresponder. Montevideo, 05 de marzo de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 20/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2° Turno, dictada en autos caratulados: «**GUARNIERI GARCIA, FRANCIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-114096/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: Olga DEGREGORIO, inscripta el día 14/06/2023, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 14 del Departamento de Canelones, Acta N° A-310, en el sentido que: donde dice «Degregorio» debe decir «García» por así corresponder. Montevideo, 26 de febrero de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2° Turno, dictada en autos caratulados: «**GUARNIERI GARCIA, FRANCIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-114096/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: Oscar GUARNIERI y Olga DEGREGORIO, inscripta el día 06/11/1954, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 21 del Departamento de Montevideo, Acta N° 377, en el sentido que: donde dice «Degregorio» debe decir «García» por así corresponder. Montevideo, 26 de febrero de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto

Montevideo, 26 de febrero de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-06/03 v. 19/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos caratulados: «**GATICA GARICOITS, JOAQUIN y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-104696/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: JOAQUIN GATICA GARICOITS, inscripta el día 12/03/2022, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 14

del Departamento de Canelones, Acta N° A-158, en el sentido que: donde dice: «**JOAQUIN GATICA GARICOITS...**, nacido en Uruguay, de nacionalidad uruguayo» debió decir: donde dice: «**JOAQUIN GATICA GARICOITS...**, nacido en Argentina, de nacionalidad argentino» por así corresponder. Montevideo, 18 de diciembre de 2023.- Nancy Camejo Miguel Actuario Adjunto

10p-01/03 v. 14/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 13° Turno, dictada en autos caratulados: «**GRECCO, PATRICIA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-13253/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: Eduardo Grecco y Raquel Edulain, inscripta el día 10/07/1954, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 15 del Departamento de Montevideo, Acta N° 234, en el sentido que: donde dice: Yolanda Maro; debe decir: **Filomena Ciliegio por así corresponder.** Montevideo, 22 de noviembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto

10p-29-02 v. 13//03

**SALÓN CALYFA
TIMBRES**

**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**

VENTA DE COMERCIOS

LEY 2904

JORGE ILDEFONSO KLUVER LEIVA prometió vender a JELISA S.A.S. el establecimiento comercial que gira con el mismo nombre en la calle HECTOR SUPPICI SEDE 1040 MONTEVIDEO RUBRO METALURGICA. ACREEDORES a la misma dirección.

20p-01/03 v. 04/04

**SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP
2408 7623**

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 22° Turno, dictada en autos: «**PROHL WARKENTIN, BRIGITTE y otro - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-38589/2021, se hace saber que Eulogio Marcos Acevedo Silvera y Brigitte Prohl promueven ante la referida Sede acción de Prescripción Adquisitiva respecto de bien Inmueble empadronado con el Número 119.841 de la Localidad Catastral Montevideo, departamento del mismo nombre.- El referido inmueble se encuentra ubicado en calle Manuel Acuña Número 3027, padrón anterior 62082, correspondiendo a la fracción 13 de la manzana F del plano del Agrimensor Pércovich de fecha 12/11/1925 inscripto en Topografía el 02 /02/1926 con el numero 15534, con una superficie de 780 mc 44; y conforme Plano de prescripción, agregado en autos, del Ing. Agrimensor Fernando Ospitaleche de julio del 2021, se deslinda así: 12 metros de frente al Norte a la calle Manuel Acuña; 65,90 metros al Este lindando con el padrón 119.842, 12,13 metros al Sur con parte del padrón 119.869 y 119.870 y 64,17 metros al Oeste lindando con padrón 119.840. Por lo que conforme lo dispuesto por Auto 1293/2023 del 12 de Mayo de 2023, se CITA, LLAMA y EMPLAZA por el termino de 90 días , bajo apercibimiento de designársele defensor de oficio a toda persona que se encuentre habilitada a deducir oposición o con derechos sobre el inmueble padrón 119.841 de la localidad catastral Montevideo, especialmente Regina Becker, sus herederos y /o sucesores a cualquier título; al Sr. Manfred Heinz por el bien a prescribir; y conforme lo dispuesto por Auto 2970/2023 del 22/09/2023, a quienes consideren afectados sus derechos sobre los referidos linderos, especialmente, al Sr. Nelson Raúl Bais Marin o Maurin por el Padrón 119870 y a la Sra. Aurelia Lilie Tejera Icasuriaga, por el Padrón 119869.- Montevideo, 06 de febrero de 2024.- Rosana Espino Zecchi Actuario Adjunto

10p-28/02 v. 12/03



Cómo cuidar de una misma: siete ideas prácticas

A veces estamos tan ocupados que nos olvidamos de cuidar a la única persona que nos acompañará toda la vida: uno mismo. Puede que pensar en el bienestar propio y situarte como prioridad en tu lista de “deberes” diarios, te suene egoísta... pero no lo es. De hecho, una de las inversiones más importantes que puedes hacer es invertir en ti: en tu salud, en tus necesidades y en tu bienestar. Además, es imprescindible saber cómo cuidar de uno mismo para que puedas cuidar de los demás... porque si nos cuidamos correctamente, podremos darnos a los demás de forma más íntegra y completa.

Dedicar las horas del día a cuidar de los demás, es una iniciativa que nace del cariño más genuino y profundo; sin embargo cuando esta situación es constante, pasa factura a nivel emocional. Además, si una persona dedica gran parte de su vida a cuidar de otros, ya sea a nivel práctico (hacer cosas por los demás) o sentimental (dar apoyo emocional), deja de cuidar de sí misma e incluso, puede que se olvide de cómo hacerlo.

Por ello, en este artículo hablaremos de cómo cuidar de uno mismo, ya que se trata de una habilidad fundamental para tener una buena salud psicológica y emocional.

“No existe mayor satisfacción que mirar hacia atrás y darse cuenta de que uno ha crecido en autocontrol, criterio, generosidad y acciones desinteresadas.” - Ella Wheeler Wilcox -

¿Por qué cuidar de uno mismo es una tarea que puede resultar muy difícil?

Porque los humanos muchísimas veces actúan, se mueven y deciden en función de lo que necesitan o dicen los demás... no atienden a sus necesidades y se olvidan de estas. Es decir, del mismo modo que si dejamos de hacer una actividad, perdemos práctica y soltura (e incluso, nos olvidamos de lo mucho que nos gustaba), si dejamos de escucharnos y cuidarnos a nosotros mismos, nos olvidamos de cómo hacerlo. Esta situación se observa especialmente en personas que dedican muchos años a cuidar de sus hijos o de un familiar, y en el momento que dejan de hacerlo se deprimen, experimentan ansiedad y no entienden qué les pasa o por qué se sienten así.

Las personas que no saben cómo cuidar de sí mismas, acuden a terapia y explican que tienen la sensación de estar perdidas: se sienten sin rumbo, bloqueadas y sin capacidad de hacer algo diferente para salir de la situación en la que se encuentran. Lo que ocurre en todos estos casos, es que ha llegado el momento de “cuidar de uno mismo” y no saben cómo hacerlo. Se enfrentan a una tarea que les resulta

casi imposible, extraña y no saben por dónde comenzar.

“Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada... y esa parte eres tú.” - Aldous Huxley -

¿Cómo cuidar de uno mismo? Aquí tienes siete ideas prácticas

Piensa que, si tú estás bien, todas las dificultades que te rodeen serán más fáciles de superar. Además, tienes que aceptar que esta tarea depende de ti mismo. Es decir, si tienes pareja, amigos, familia o hijos, es estupendo si ellos se preocupan por tu bienestar (y en cierto modo “deberían” hacerlo), pero no has de esperar que las personas de tu entorno cuiden de ti... se trata de una labor que has de llevar a cabo por iniciativa propia.

Por todo ello, aquí van siete ideas prácticas.

1. Organiza tu entorno: que este represente lo mejor de ti

Mantener tu casa, habitación, ambiente de trabajo y entorno físico en orden, representa un paso adelante en la tarea de cuidar de uno mismo. El sitio en donde te encuentres tiene que invitar a la estancia y no a la huida. El desorden, la luz escasa y la falta de calidez, hacen que nos sintamos incómodos y ello, si lo tenemos cada día, incrementa el malestar psicológico general.

2. Busca un momento de relajación cada día

Llevamos un estilo de vida en el que “nunca tenemos tiempo”. En parte, esto es cierto, pero el tiempo es un recurso que se “quita” de un sitio y se “pone” en otro. Con lo cual, para cuidar de uno mismo, es importante buscar aunque sea diez minutos diarios de relax y desconexión, disfrutar de un café o un té, mirar la TV o las redes sociales en tu móvil, sin que nada ni nadie te moleste. Este momento de relajación puede ser por la mañana, por la tarde o por la noche... no importa en qué franja horaria esté, pero tiene que existir sí o sí.

3. Incluye la risa en tu rutina

Recorre a aquello que te haga reír: una serie, películas, un programa de radio o monólogos... da igual lo que sea, siempre y cuando te haga conectar con tu sentido del humor. El impacto que tiene buscar la risa cada día, es muy positivo y se nota en el estado de ánimo. Sé proactivo y acércate a lo que te haga reír... búscalo, no esperes a que toque tu puerta.

4. Aléjate de personas y emociones negativas

Alejarse de aquello que hace daño, es un paso imprescindible para cuidar de uno mismo. Si mantienes relaciones tóxicas o tienes en tu círculo más cercano a personas que te transmiten negatividad, tienes que marcar distancia y ponerles límites. Es bastante difícil cuidar de uno mismo, si nos rodeamos de personas que se dedican a tirar por la borda nuestros esfuerzos por alcanzar el bienestar.

5. Cultiva tus relaciones personales, dedícales tiempo y haz que valgan la pena

Una vez que hayas marcado límites en las relaciones tóxicas y te hayas apartado de las emociones negativas (habiéndolas escuchado antes), puedes dedicarte a cultivar las relaciones que te hagan sentir bien. Dedícales tiempo: queda con amigos y amigas, ten una cita con tu pareja o visita a un familiar que te apetezca ver. Invertir tiempo en estas relaciones, hará que te sientas apoyado y cuidado emocionalmente.

6. Realiza ejercicio físico y si no tienes tiempo... ¡busca el momento!

El ejercicio físico ha demostrado ser una de las mejores herramientas para ayudarnos a recuperar el equilibrio psicológico y mejorar el estado de ánimo. Además de tener beneficios a nivel psicológico, el ejercicio mejorará tu autoestima, te sentirás y te verás mejor, constituyéndose así como una inyección de emociones positivas. Comprométete a cumplir con una rutina semanal de ejercicio... notarás los cambios inmediatamente.

7. Escucha a tus necesidades como persona

Antes que nada, conecta con tus necesidades... escucha lo que tengas ganas de decir o hacer y sé fiel a ti mismo: esta será una de las mejores maneras de cuidar de ti. Obviar tus necesidades y priorizar siempre el bienestar de los demás, puede ser lo más fácil de hacer en el momento, pero a largo plazo te pasará factura. Se trata de que dediques tiempo a pensar en cómo te sientes, qué quieres, qué es importante para ti y cómo puedes satisfacer esos aspectos.

Finalmente, recuerda que cuidar de uno mismo puede ser una tarea difícil e incluso, puede ser que como no la hayas hecho nunca, no sepas por dónde comenzar. No te desanimes, prácticamente todo lo que hacemos durante al menos 21 días, se convierte en un hábito; por tanto, puedes ponerte como meta adquirir el hábito de cuidar de ti, siguiendo las siete ideas prácticas durante los próximos 21 días... ¡no te arrepentirás!

La Mente es Maravillosa