



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3591 - Montevideo, 13 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

#### GRINFUL S.A.

Acta 22/12/2023 modifica art. 5 del Estatuto  
**ARTÍCULO 5. CAPITAL Y ACCIONES.-**  
El capital formado por títulos de una o más acciones nominativas endosables de \$1 (un peso uruguayo) será de \$ 400.000.000 (pesos uruguayos cuatrocientos millones). Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas se podrá aumentar el capital contractual sin necesidad de conformidad administrativa (art. 284 de la ley número 16.060 con la redacción dada por el art. 59 de la ley 17.243 de 29 de junio de 2000). La Asamblea podrá delegar en el Directorio o el Administrador en su caso, la época de emisión, la forma y condiciones de pago.

Inscripción: 02/02/2024 N° 1.924

1p-v. 13/03

### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### SERVICENTRO SOLYMAR SRL

En El Redactor N° 3510 de fecha 13/11/2023 en el aviso SERVICENTRO SOLYMAR SRL donde dice: **CONSTITUCIÓN:** 03/08/2005, **INSCRIPCIÓN CONTRATO N° 6597** 04/08/2005, debió decir: **MODIFICACIÓN:** 11/10/2023, **INSCRIPCIÓN:** N° 16.485. 18/10/2023, por así corresponder.

1p-v. 13/03

#### LA ESKINA 8 SRL

##### CESIONES y MODIFICACION

Montevideo, 05/02/2024

Insc: No 2216 08/02/2024

Cedentes: Daniel Eduardo PRESA SIRI,  
Sylvia Renee ROSSO MARTILOTTI,  
Elida Mary POMBO CRUZ.

Cesionario: Juan Carlos PIPPA  
SCHENZER (2250 cuotas), Miguel Angel  
PIPPA SCHENZER (2250 cuotas)

Administración: Indistinta Juan Carlos y  
Miguel Angel PIPPA

1p-v. 13/03

### CONVOCATORIAS

#### ADES VOLUNTARIOS DEL MAR ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA CONVOCATORIA

Por la presente se convoca según el artículo 11 de los Estatutos, a todos los voluntarios de la Asociación Honoraria de Salvamentos Marítimos y Fluviales (ADES) a la Asamblea General Extraordinaria.

La misma, sesionara de forma mixta, en la Sede Central de la Institución, Avenida República de Alemania 3571 – Montevideo, y en cada base del interior, el próximo domingo 17 de marzo de 2024, transmitiéndose mediante la plataforma Meet con la posibilidad de votar.

De acuerdo a los estatutos de la Institución, el Presidente realizará una primera convocatoria con la presencia de la mitad más uno de los socios hábiles con derecho a voto a la hora 11:00 y en segunda convocatoria una hora más tarde con los que concurran.

Los asistentes desde las bases, deberán conectarse a la hora 10:30 en la plataforma antes mencionada.,

El **orden del día** es el siguiente:

1. Hipoteca sobre las embarcaciones Clase Mersey

2. Elección de 3 voluntarios con derecho a voto para la firma del acta.

Daniel Faroppa

Presidente

Jorge Chá

Secretario

1p-v. 13/03

### 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 6° Turno,  
**ELIDA ISABEL BARLOCCO SANGUINETTI,**  
(IUE: 2-93585/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**ALEX BERGENGRUEN HELLER,**  
(IUE: 2-8496/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**MIGUEL ANGEL CASTRO SARALEGUI,**  
(IUE: 2-106162/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**NELLY NOEMÍ BONILLA AMORÍN,**  
(IUE: 2-121540/2023)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**ROBERTO o ROBERTO HEBER  
MOLINI BOGGIA,** (IUE: 2-84683/2023)

Montevideo, 5 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**AURORA GAMBOA OIZ,**  
(IUE: 2-6014/2024)

Montevideo, 22 de febrero de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-13/03 v. 02/04

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**JUAN CARLOS MATTHEY MARTI y  
MARIA DELIA GONZALEZ ROCHA,**  
(IUE: 2-6471/2024)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04



## 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 4° Turno,  
**ROBERTO ALFREDO TACCARI,**  
(IUE: 2-9535/2024)  
Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**DANIEL EDUARDO VOLZ FARIAS,**  
(IUE: 2-84500/2023)  
Montevideo, 11 de octubre de 2023.-  
María Elisa Álvarez Peña  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**EVA MATILDE MAYER,**  
(IUE: 2-5550/2024)  
Montevideo, 29 de febrero de 2024.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario

10p-12/03 v. 01/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**IRMA JULIA BERECHÉ SOTO,**  
(IUE: 2-7259/2024)  
Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**GERARDO ARTURO DASILVA SUAREZ,**  
(IUE: 2-9384/2024)  
Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**VICENTE MIGUEL NEGRO GARCIA,**  
(IUE: 2-126235/2023)  
Montevideo, 6 de febrero de 2024.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**SALVADOR HÉCTOR ZINGHINI RICCIARDI,**  
(IUE: 2-7683/2024)  
Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**MARIELA ORFILIA MARTÍNEZ VALLARINO,**  
(IUE: 2-80605/2023)  
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**SONIA BEATRIZ VELAZQUEZ MARZOA, MARIA MAURICIA MARZOA REIMUNDEZ y MARIO VELAZQUEZ WETHERALL,**  
(IUE: 2-9665/2024)  
Montevideo, 5 de Marzo de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**SELVA ANTONINA MORENO DE LOS SANTOS,**  
(IUE: 2-126260/2023)  
Montevideo, 8 de febrero de 2024.-  
Bettina Inés Ceriani Bianchi  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**GLADYS RAQUEL REAL FRANQUE,**  
(IUE: 2-8799/2024)  
Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**ALBA BEATRIZ LIMA IURISSEVICH,**  
(IUE: 2-6820/2024)  
Montevideo, 5 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**CARMEN PEREZ SANCHEZ,**  
(IUE: 2-6788/2024)  
Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**ELDA CRISTINA MURO,**  
(IUE: 2-110062/2023)  
Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**NESTOR ENRIQUE TONARELLI**  
Montevideo, 6 de marzo de 2024.-

10p-11/03 v. 22/03

### RODRIGUEZ,

(IUE: 2-4906/2024)  
Montevideo, 1 de marzo de 2024.-  
Lourdes Jaqueline 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 Cóccharo 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.-

10p-08/03 v. 21/03



Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-07/03 v. 20/03	<b>EDICTO</b> Montevideo, 26 de octubre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm. III Colab. Actuario Adjunto	(IUE: 2-72660/2022)	10p-06/03 v. 19/03
10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>MIRTA ESTHER o ESTER ESCARON SANTANA,</b> (IUE: 2-117558/2023)	Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto		
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>ROBERTO BARRERA TOME y MARIA DEL CARMEN ELICHIRIGOITY,</b> (IUE: 2-9567/2024)	10p-07/03 v. 20/03	Montevideo, 27 de noviembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>HECTOR PABLO MENDEZ ANTUNEZ,</b> (IUE: 2-101779/2023)	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 29 de febrero de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>OSCAR JUAN CAFFERATTA BOSCH,</b> (IUE: 2-94472/2023)	Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>MARIA MYRTA DODERABANCHERO,</b> (IUE: 2-127324/2023)	10p-07/03 v. 20/03	Montevideo, 19 de octubre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, <b>JUAN CARLOS DE LUCCA CHIESSA,</b> (IUE: 2-5488/2024)	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 19 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>OMAR ROBERTO HIDALGO,</b> (IUE: 2-13017/2024)	Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>ILBA LUZ SCARCHELI VAGHETTI,</b> (IUE: 2-8774/2024)	10p-07/03 v. 20/03	Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>MARÍA ADRIANA PEREIRA CABRERA,</b> (IUE: 2-100368/2023)	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 1 de marzo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>NORMA DELMIRA HERNANDEZ MARRERO,</b> (IUE: 2-69383/2023)	Montevideo, 4 de diciembre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>MARIA CLARA TEA CABRERA,</b> (IUE: 2-9631/2024)	10p-07/03 v. 20/03	Montevideo, 24 de agosto de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>GLORIALUJAN VALLARI RAPISARDA,</b> (IUE: 2-76019/2023)	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>TERESITA AIDA BENTANCOR CLAVIJO,</b> (IUE: 2-7758/2024)	Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>LUCIA POSENTE MARTINEZ,</b> (IUE: 2-113336/2023)	10p-07/03 v. 20/03	Montevideo, 27 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>LOURDES JAQUELINE CUBERO OLIVERA,</b> (IUE: 2-76019/2023)	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 19 de diciembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>TERESITA AIDA BENTANCOR CLAVIJO,</b> (IUE: 2-7758/2024)	Montevideo, 8 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>HEDAYATOLLAH BAHER NOURUS y LEGHAEIEH REZAZADEH REZAZADEH,</b> (IUE: 2-124226/2023)	10p-07/03 v. 20/03	Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>GERARDO GASTÓN PEDUZZI DUHAU,</b> (IUE: 2-119974/2023)	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 26 de febrero de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>GRISEL VESIDI PRIETO,</b> (IUE: 2-4486/2024)	Montevideo, 4 de marzo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>RUBENS ILTIZ ARZOLA o RUBENS ILTIS ARZOLA o RUBEN CESAR ILTIS o RUBENS CESAR ILTIS,</b> (IUE: 2-69150/2023)	10p-07/03 v. 20/03	Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>NELSON PEDRO LANS PINTALUBA,</b> (IUE: 2-127126/2023)	Montevideo, 8 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-06/03 v. 19/03
Montevideo, 12 de diciembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-08/03 v. 21/03	Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>NELSON PEDRO LANS PINTALUBA,</b> (IUE: 2-127126/2023)	Montevideo, 14 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>ADOLFO LUIS TRAVERSO ALDAO,</b> <b>EDICTO</b>	10p-07/03 v. 20/03	Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>ADOLFO LUIS TRAVERSO ALDAO,</b> <b>EDICTO</b>	Montevideo, 14 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-06/03 v. 19/03



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 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 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 2° Turno,  
**BLANCA ENILDA MALZONI SORIA,**  
(IUE: 2-128284/2023)  
Montevideo, 1 de marzo de 2024.-  
Maria Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-05/03 v. 18/03

**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 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 8° Turno,  
**ISIDORO o ISIDOR ISRAEL 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

**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 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**

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 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 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 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 21° Turno,  
**ALBA ESMERALDA RODRIGUEZ PEREIRA,**  
(IUE: 2-122106/2023)  
Montevideo, 2 de febrero de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

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 23° Turno,  
**JUAN AMERICO BONIFACINO PERRONE,**  
(IUE: 2-2226/2024)  
Montevideo, 1 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

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 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 27° Turno,  
**PAULA FIORELLA BARBIERI SUAREZ,**  
(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 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 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

**EDICTO**

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

10p-01/03 v. 14/03

**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

10p-01/03 v. 14/03

**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 1° Turno,  
**ESTEBAN GOMEZ**,  
(IUE: 2-127310/2023)

Montevideo, 27 de febrero de 2024.-  
Juan José Silva Carreras  
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-29-02 v. 13/03

**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 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 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 10° Turno,  
**PEDRO ULIANOFF PARDO BENACEDO**,  
(IUE: 2-127099/2023)

Montevideo, 14 de febrero de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-29/02 v. 13/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**ROSA CARMEN BRENLLA AGRA**,  
(IUE: 2-114248/2023)

Montevideo, 9 de febrero de 2024.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-29/02 v. 13/03

Montevideo, 23 de febrero de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-29/02 v. 13/03

**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 24° Turno,  
**LUISALBERTO CABRERA GONZÁLEZ**,  
(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 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 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 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,  
**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

**LAS PIEDRAS****EDICTO**

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

Las Piedras, 9 de febrero de 2024.-

María 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

**El Redactor****SU PUBLICACION****manda el edicto por:****elredactor@vera.com.uy****UNION CONCUBINARIA****EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno, dictada en autos:

«CABANA, ADRIANA - UNIÓN CONCUBINARIA» IUE 2-117828/2023, se dispuso emplazar por edictos a todos los posibles interesados o personas que puedan verse afectados por el proceso en trámite, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio. Montevideo, 06 de marzo de 2024.-

Ximena Lourdes González Bayarres

Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03



## 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 SUCEORES - 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

## 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

## 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

## 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

## 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

### 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

## MALDONADO

### EDICTO

Juzgado Letrado de Maldonado de 1° Turno, ALVEZ CARBALLA, NICOLAS y PARODI GUARESCHI, ROMINA, (IUE: 2-127032/2023)

Maldonado, 15 de febrero de 2024.-

Micaela Magdalena De Marco Rivas

Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

## RECTIFICACION DE PARTIDAS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «GRECO CAFFERATTA, ALBERTO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-9562/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: ALBERTO RAMOS GRECO CAFFERATTA, inscripta el día 17/12/1956, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de Montevideo, Acta N° 2378, en el sentido que: DONDE DICE «GRECO» DEBE DECIR «GRECCO» por así corresponder. Montevideo, 07 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

### 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, inscrita 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

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, inscrita 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, inscrita 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

### 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

## Aprende a vivir cada día como si fuera el último

Hoy que he vivido el término de un ciclo y además, donde una de las ancestras de mi vida y familia ha partido concluyendo esta etapa, el vivir esta vida.

Hoy que tengo la certeza de que la manifestación de la materia, aquello que llamamos "realidad", es solamente una representación de lo que cada uno es en su interior... solamente puedo detenerme e irme a mi corazón y preguntarme cómo yo estoy eligiendo vivir mi vida, qué pensamientos y emociones cultivo cotidianamente y en consecuencia, qué acciones ejecuto? Y me siento orgullosa y feliz de lo que he elegido, ya que tengo la certeza de que todo hoy lo hago por y con amor...

Y tú, ¿qué estás eligiendo para tu vida y para crear tu realidad?

Recuerda: partimos un nuevo ciclo donde todos estamos en un escalón (o varios, ya que la evolución es única y personal) más arriba de esta espiral de evolución, por lo cual elige muy bien, ya que no podemos colocar "vino nuevo en odres viejos".

Entonces, quizás una buena forma de vivir es preguntándonos: ¿y si este fuera el último día de vivir esta vida? Entonces, ojalá todos aprendiéramos a vivir cada día como si fuera el último.

El último para decir 'Gracias'.

El último para decir 'Disculpame'.

El último para decir 'Te amo'.

El último para abrazar a cada persona amada, con ese abrazo bueno que hace a un corazón cantar para el otro.

El último para apreciar la vida con el entusiasmo, que no guarda ninguna delicia, ninguna palabra, ninguna vivencia, ni ternura, para después.

El último para hacer las paces. Para deshacer el engaño. Para disfrutar con calma, como si se sirviera en un banquete, la preciosidad genuina que cada único respiro humano representa. Ojalá aprendiéramos a vivir cada día como si fuera el último.

El último para olvidar tonterías, lo poco importante, lo que aún nos duele.

El último para ignorar lo que, al final de cuentas, no tiene la menor importancia.

El último para reír hasta hacer el corazón bailar y contagiar a todos con nuestra risa.

El último para llorar todo dolor que no se desbordó y dio mancha en el tejido de la vida.

El último para hacer todas las artes y creaciones que la emoción desea.

El último para ser útil, en toda circunstancia que sea posible.

El último para no dejar que el tiempo corra inútilmente, entre los dedos de las horas.

Ojalá aprendiéramos a vivir cada día, como si fuera el último.

El último para que nos maravilláramos ante cada expresión de la naturaleza, con la mirada larga, de quien mira por primera vez.

El último para escuchar la música, que enciende soles en toda la extensión de mi alma y bailar hasta que nuestros pies ya no puedan más.

El último para leer, de nuevo, el poema que nos arrulló el alma.

El último para desenredar los hilos, que enredan entre sí los miedos que me acompañan y despojarme de ellos para aventurarme a hacer todo aquello que anhela mi corazón.

Ojalá aprendiéramos a vivir cada día como si fuera el último. Ya no perdería una posibilidad para hacer aquello que me encanta. Crearía más oportunidades para entregar mi amor a borbotones. Para expresar mi admiración. Para destacar, en cada persona, la belleza singular que tiene. Para compartir. Ya no transferiría "delicadezas", creadas por una mente programada con miedos. No ahorraría comprensión. No desperdiciaría energía con peligros imaginarios y con una serie de tonterías que sólo me alejan de la vida.

Ojalá yo aprendiera a vivir cada día como si fuera el último, porque, finalmente hoy tengo certeza de que todo puede ser...'

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

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

María Jesús Martínez Bórquez  
Psicóloga, Facilitadora de Ceremonias y Talleres.

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



## 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