



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3592 - Montevideo, 14 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

3T INTERNATIONAL S.A.

Antes
TULMEX S.A.
ACTA 10/07/2023 modifica art. 1 del Estatuto
ARTÍCULO 1. Nombre.- Constitúyese 3T INTERNATIONAL S.A.
Inscripción: 01/02/2024 N° 1.826

1p-v. 14/03

TAC URUGUAYS.A.

Antes
G. ZARA URUGUAY S.A.
ACTA 22/12/2023 modifica art. 1 del Estatuto
ARTÍCULO 1. A) Se constituye una Sociedad Anónima, que se denomina: TAC URUGUAY S.A. B) Su plazo es de cien años desde hoy. C) Se domiciliará en Montevideo y podrá tener ramificaciones dentro y fuera del país.
Inscripción: 02/02/2024 N° 1.925

1p-v. 14/03

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

EPACTA LIMITADA

Fecha: 16/02/2024
Inscripción: 2595, 20/02/2024
Socios: Maximiliano GARCÍA MANASSI y Roberto Nicolás BANDERA CHAPARRO (25 cuotas c/u).
Administración: Cualquiera de los socios actuando indistintamente sin limitaciones
Plazo: Dos años prórrogas automáticas
Capital: \$ 50.000.-
Domicilio: Montevideo
Objeto: a) Comercialización al por menor y mayor de juguetes y otras mercaderías. b) Actividades de contabilidad, teneduría de libros y auditorías, asesoramiento en materia de impuestos.

1p-v. 14/03

PEZ GLOBO CARRASCO S.R.L.

Contrato: 26/12/2023
Inscripción: Nro. 23.623 de 28/12/2023
Cedente: Álvaro Javier RUSSI RANGUIS (32 cuotas sociales y mitad de una cuota social)
Cesionario: Gustavo Alberto MOTTA

ETCHART (32 cuotas sociales y mitad de una cuota social)

1p-v. 14/03

DON ALFONSO LIMITADA

Cesión de cuota: 8/03/2024
Inscripción: 3670, 11/03/2024
CEDENTES: Ana Lucía OTEGUI BARBATO y Agustín HARANO RIVA (1 cuota)
CESIONARIO: Diego Ignacio NOVIS PÉREZ (1 cuota)

1p-v. 14/03

GRASEL S.R.L.

Contrato: 26/11/2015
Inscripción: 6235/2017
Cedentes: Daniel Cestau Fernández, Selva Bibiana Cestau Fernández, Graciela Josefina Cestau Fernández (5 cuotas c/u)
Cesionarios: Juan Pedro Cestau Fernández (15 cuotas)

1p-v. 14/03

DISAL S.R.L.

CESION Y MODIFICACION
Contrato: 26/01/2024
Inscripción: 1603/2023
Cedentes: Pablo Atilio GABITO CORREA 99 cuotas, Verónica Jaquelin RIVAROLA PEREIRA 1 cuota

Cesionarios: María del Luján CAMINO MARTINEZ, Pablo CUESTA BACCIARINI y Tabaré PEREYRA MORALES, 25 cuotas c/u
Rodrigo Gabriel HERNANDEZ GHIGGINO y Ximena Lorena HERNANDEZ GHIGGINO, 12 cuotas c/u y 1 cuota en comun proindiviso
Administración/ Representación: 2 socios en forma conjunta que sumen 50 cuotas

1p-v. 14/03

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 15° Turno, ANDRÉS SEBASTIÁN GALIANA VAIRO y MARÍA MAGDALENA CAMPIONE

RICCI, (IUE: 2-115689/2023)

Montevideo, 29 de febrero de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-14/03 v. 03/04

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 1° Turno, HECTOR ARISTIDES CANTON MORA, (IUE: 2-111504/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA ALEJANDRA BIDEGARAY CONSTANTINO y JUANA MARIA CONSTANTINO SANTOS, (IUE: 2-125520/2023)

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, ALBA LILA QUIÑONES CABRERA, (IUE: 2-106254/2023)

Montevideo, 8 de diciembre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MIGUEL ANGEL GONZALEZ, (IUE: 2-95217/2023)

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARÍA TERESA FERNÁNDEZ BALCON y **NÉSTOR HAROLD MARUM CAORSI**,
 (IUE: 2-11795/2024)
 Montevideo, 12 de marzo de 2024.-
 Maria Victoria Giovanelli Ferreira
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
WILBERTO FARUELO PERDOMO,
 (IUE: 2-7811/2024)
 Montevideo, 11 de marzo de 2024.-
 Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
TERESITA NELLY HERNANDEZ HERNANDEZ,
 (IUE: 2-121531/2023)
 Montevideo, 27 de febrero de 2024.-
 Ana Mariela Bruno Pollero
 Actuario

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ADAELIA DE LOS SANTOS PREGO,
 (IUE: 2-122029/2023)
 Montevideo, 12 de marzo de 2024.-
 María Noel Cayafa Tapié
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ROSA CARIDE KNÜSSEL,
 (IUE: 2-10138/2024)
 Montevideo, 5 de marzo de 2024.-
 Fabiana Leticia Lorenzo Peri
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MARIA MATILDE CHAPARRO CAMACHO,
 (IUE: 2-10738/2024)
 Montevideo, 8 de marzo de 2024.-
 Valentina Soledad Barrera Avila
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
IGLANTINA MAXIMA FERNANDEZ CORREA o **MAXIMA INGLATINA FERNANDEZ** y **DE EMIL GARY ROTULO FERNANDEZ**,
 (IUE: 2-8802/2024)
 Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
 Valentina Soledad Barrera Avila
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
FRANCISCO LUIS SIMALDONI COSCIA,
 (IUE: 2-9482/2024)
 Montevideo, 1 de marzo de 2024.-
 Valentina Soledad Barrera Avila
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
RAFAEL MERCADAL ROMERO,
 (IUE: 2-45243/2023)
 Montevideo, 11 de marzo de 2024.-
 Mariela Luisa Gonzalez Fresia
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
MARIA CONSUELO RODRIGUEZ IGLESIAS,
 (IUE: 2-127770/2023)
 Montevideo, 8 de febrero de 2024.-
 Mariela Luisa Gonzalez Fresia
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
JOSEFA CAL PADIN,
 (IUE: 2-23336/2023)
 Montevideo, 2 de mayo de 2023.-
 Leticia Adriana Féola López
 Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

P A N D O**EDICTO**

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,
HECTOR HUMBERTO BORGES MORALES,
 (IUE: 2-122058/2023)
 Toledo, 8 de marzo de 2024.-
 Florencia María Bonino Reig
 Actuario

10p-14/03 v. 03/04

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 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.-

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



Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-13/03 v. 02/04	Montevideo, 20 de setiembre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-11/03 v. 22/03	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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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, NESTOR ENRIQUE TONARELLI RODRIGUEZ, (IUE: 2-4906/2024) Montevideo, 1 de marzo de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-08/03 v. 21/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARIELA ORFILIA MARTÍNEZ VALLARINO, (IUE: 2-80605/2023)		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	(IUE: 2-117558/2023) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	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
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIA MYRTA DODERABANCHERO, (IUE: 2-127324/2023) Montevideo, 19 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JUAN CARLOS DE LUCCA CHIESA, (IUE: 2-5488/2024) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
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	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	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
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	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	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
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	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	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
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	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	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
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	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	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
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, MIRTA ESTHER o ESTER ESCARON SANTANA, (IUE: 2-72660/2022) Montevideo, 26 de octubre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm. III Colab. Actuario Adjunto	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	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 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	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	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
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-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 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
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 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-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
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 16° Turno, ELADIO ORTIZ FERREIRA, (IUE: 2-113205/2023) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-04/03 v. 15/03 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
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 20° Turno, ELPIDIO YAMANDU TROCHE BATISTA, (IUE: 2-93501/2023) Montevideo, 11 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto	10p-01/03 v. 14/03 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-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 21° Turno, ALBA ESMERALDA RODRIGUEZ PEREIRA, (IUE: 2-122106/2023) Montevideo, 2 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher 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
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.-	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-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
	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-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

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.-
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

SALÓN CALYFA
ENCUADERNACIÓN

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, inscrita 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, inscrita 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,
inscrita 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

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

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

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

No permitas que la rabia invada tu vida

Cada vez que pienso y me conecto con la rabia que le tengo al conductor del auto que no se apura y le deseo mal... cada vez que le deseo mal a mi ex marido o ex esposa porque no me gusta su actuar... cada vez que me enojo porque el otro no hace lo que yo quiero o espero... cada vez que permito que el enojo y la rabia se me desborde sobre otro, libero una energía que socava el amor que existe en nuestras relaciones; y si ese actuar es constante, poco a poco vamos de manera corrosiva, borrando con el codo lo que escribimos con la mano.

Las emociones negativas que vienen del no hacer un adecuado manejo de emociones, muchas veces salen de nosotros sin control y como una tormenta, tsunami o terremoto, arremeten contra todo aquello que está a su paso y muchas veces, decimos o hacemos cosas que hieren a los demás... incluso a aquellos que queremos.

Aferrarte a eso, puede hacer mucho daño en tus relaciones y en la manera de cómo estas se fortifican y crecen... y lo peor, es que aquello que se dice o se hace (por muy arrepentido que estés después), ya no tiene vuelta atrás... el daño que a veces causamos, no tenemos cómo deshacerlo.

Si tienes creencias formadas de relaciones anteriores, vivencias dolorosas, rencores, resentimiento, tienes antagonismo, tensión y crearás más estrés... y lejos de ayudar a generar confianza y tener un terreno adecuado para que crezca la relación, se generan conflictos sin resolver, además de desconfianza.

Bien lo dijo Buda... en muchos casos, "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional"... así que, si constantemente eliges la opción de sentirte herido y sobre reaccionar con rabia e ira en tus relaciones, estás creando la opción de estar permanentemente generando distancia en la comunicación con los demás, y socavando la confianza y seguridad. Debes aprender a soltar, liberarte, relajarte, a dejar ir las cosas... no sólo te hará sentir mejor ahora, sino que mejorará permanentemente tu salud y tu calidad de vida, además del vínculo de tus relaciones.

Cuando te enojas, vuelve a ti mismo y cuida tu ira: no digas ni hagas nada, porque cualquier cosa que digas o hagas en un estado de ira, podría estropear más tu relación sin poder dar marcha atrás.

Cuando te enojas o discutas, no dejes que tu corazón y el de la persona que tienes al frente se distancien... no digan palabras que los alejen más, porque si no, llegará un día en que la distancia entre ellos será tanta, que no encontrarán más el camino de regreso.

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

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



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