



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3671 - Montevideo, 15 de Julio 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

IRONAL S.A.

Reducción de Capital Integrado
Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 31 de mayo de 2024, se resolvió reducir el capital integrado. Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación. La documentación estará a disposición en Av. 8 de octubre 3908, Montevideo, en el horario de 10 a 18 hs.
El Directorio.

10p-15/07 v. 29/07

BLANDESIL S.A.

ART. 284 LEY 16.060

ASAMBLEA: 14/06/2024

CAPITAL: \$ 200.000.000 – Art. 3

INCRIPCIÓN: 18/06/2024 N° 9540

1p- v. 15/07

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

ASCENCION S.R.L.

Modificación.

Contrato: 23/5/2024.

Administradora y Representante: Estela Maraffi.

Inscripción: N° 9073 Año 2024.

1p- v. 15/07

ANCOR UY SRL

CESION: 25/03/2024

INSCRIPCIÓN: N° 4744, 3/04/2024

CEDENTE: Nicolás Rodríguez Bandera 50 cuotas

CESIONARIOS: Sergio Walter Fernández Borges 49 cuotas, Luz Orietta LAGO RODRIGUEZ 1 cuota

Administración y representación: Sergio Walter Fernández Borges

1p- v. 15/07

DEL ESTE UY SRL

CESION: 25/03/2024

INSCRIPCIÓN: N° 4745, 3/04/2024

CEDENTE: Nicolás RODRÍGUEZ BANDERA 50 cuotas

CESIONARIOS: Sergio Walter FERNÁNDEZ BORGES 49 cuotas, Luz Orietta LAGO RODRIGUEZ 1 cuota

Administración y representación: Sergio

Walter FERNÁNDEZ BORGES

1p- v. 15/07

Cuidar a tu niña interior, tiene unos resultados sorprendentes y poderosos

Házlo y tu niña se curará

Muchos de nosotros por circunstancias de la vida, tuvimos que dejar abandonada en algún lugar del camino a nuestra niña o niño interno y, sin darnos cuenta, por mucho tiempo avanzamos en el camino de la vida solos y dejamos desamparada muy atrás en la oscuridad, a la niña que fuimos.

La niña que fuimos, no es sólo una parte de nuestra historia: es una energía vital que vive dentro de nosotras... aunque esté escondida con miedo en algún rincón... está allí.

Nuestra niña interior es parte de nuestro auténtico yo, el yo que era antes de tener que usar máscaras y asumir un aparentar para sentirse aceptada o que encajaba, con el fin de sobrevivir en nuestras familias y en nuestra sociedad. Cuando nos preocupamos por nuestra niña interior, empezamos a recuperar nuestra verdadera esencia, nuestra frescura, nuestro SER.

Yo hace algún tiempo atrás, me acordé que había dejado en un parque abandonada a mi niña interna y la fui a buscar. La tomé en brazos, la acurruqué, le pedí perdón por haberla abandonado y le prometí que nunca más la dejaría sola... ella me pidió perdón por no haber estado y me prometió que nunca más me soltaría la mano y caminaría siempre a mi lado.

Hoy puedo dar la bienvenida a todas las partes rechazadas, y he logrado abrazar de nuevo y actuar de nuevas maneras, que le demuestran a mi niña que el

pasado ya pasó y que ahora es seguro ser completamente yo misma... y de esta forma, ella se puede manifestar.

A veces en esta sociedad, parece que las niñas son recompensadas por dejar de ser niñas lo antes posible. Debido a esto, muchas de nosotras crecimos con el miedo de ser castigadas o abandonadas por el simple hecho de tener necesidades. Sin embargo TODAS necesitamos sentirnos adoradas, acariciadas, contenidas, nutridas y honradas por la persona única que somos.

Cuando ayudamos a nuestra niña interior a sentir estos sentimientos, nueva energía y vitalidad entra en nuestra vida, porque estamos liberando la vergüenza, y ungiéndonos a nosotras mismas de bondad y bendición. Esto nos da una nueva confianza, preocupación, alegría, pasión y una forma loca de vivir la vida... como los niños.

Y tú, ¿dónde tienes a tu niña? Hoy te invito a mirar en tu interior y a re-encontrarte con tu niña interna y si es necesario, te invito a que vayas al parque a buscarla... te aseguro que en la banca donde la dejaste, aún está... tómala de la mano, abrázala, acaríciala, ámala y además, te invito a darle la bienvenida a todas esas partes rechazadas... abraza a esa niña de nuevo y demuéstrole que el pasado ya pasó y que ahora es seguro SER completamente ella misma... para que así ella, se pueda manifestar.

Diviértete, exprésate, juega, canta, baila, salta, apasionate, ríe a carcajadas y vive la vida con la locura, la frescura y fluidez de tu niña interna.

María Jesús Martínez Bórquez

El Redactor
PUBLICACIONES



¿Qué es un noviazgo violento?

Cómo reconocer cuando hay algo que está mal en el noviazgo, para así, poder alejarte a tiempo

Un noviazgo violento es cuando tu novio, amigovio o compañero, no respeta tus derechos como mujer.

Se manifiesta de diferentes formas: un empujón, un insulto, una cachetada, burlas, etc., por lo que no debemos quitarle importancia, al momento que pasan estas situaciones.

¿Cómo reconocer cuando hay algo que está mal en el noviazgo?

- Cuestiona a todos tus amigos, lo que haces, la ropa que usas, lo que dices.
- No te respeta
- Te llama a cada rato... quiere saber con quién estás.
- Te sientes obligada a dar explicaciones todo el tiempo.
- Te cuidas de decir todo lo que sientes... te resulta difícil decir no.

¡Cuidado! Los celos excesivos buscan controlar parte de tu vida, pero los puedes llegar a confundir con “muestras excesivas de cariño”.

¿Qué hacer? ¿Cómo seguir?

Las reacciones violentas empiezan de a poco y suelen empeorar, aunque por momentos se atraviesan etapas más tranquilas. Cuando se le pasa el enojo, te pide disculpas. No esperes a que se ponga peor.

Es importante que:

- no dejes que tome decisiones por tí
- no permitas que te diga qué hacer o decir
- no permitas que te rete, te insulte, te grite o te hable con prepotencia
- no permitas que te humille ante otros
- no te alejes de tus familiares o amigos
- no dejes que te amenace, que te empuje, agrede o golpee
- no permitas que te obligue a mantener relaciones sexuales si no quieres.

Si estás pasando una situación de este tipo, no te quedes sola.-

- comparte con adultos de confianza (padres u otros familiares adultos, docentes), la situación que estás atravesando.
- en los momentos de pelea y tensión,

apártate de la situación y, si es necesario, busca ayuda. Ten a mano los números telefónicos a los cuales se pueda recurrir ante situaciones de emergencia: adulto de confianza, policía, líneas telefónicas para atención de la violencia, etc.

- pide ayuda a profesionales capacitados en la problemática, ya que tienes derecho a vivir sin violencia.

Publicado por la Sociedad Argentina de Pediatría

WEB

Solo tú eres responsable de cómo te sientes

Si estás pasando por un mal rato o una situación donde no te sientes muy cómodo, te pregunto: ¿quién te hace sufrir? ¿quién te rompe el corazón? ¿quién te lastima? ¿quién te roba la felicidad o te quita la tranquilidad? ¿quién controla tu vida?

Es muy probable que puedas armar toda una lista de sospechosos o culpables... probablemente sea lo más fácil. De hecho sólo es cuestión de pensar un poco e ir nombrando a todas aquellas personas que no te han dado lo que tú crees que te mereces... que te han tratado mal... que eligieron a otra persona y no a ti... o simplemente se han ido de tu vida, dejándote un profundo dolor que hasta el día de hoy no entiendes.

Pero ¿sabes? No necesitas buscar nombres. La respuesta es más sencilla de lo que parece y es que nadie te hace sufrir, nadie te rompe el corazón, nadie te daña o te quita la paz... nadie tiene la capacidad al menos que tú le permitas, que tú le abras la puerta y le entregues el control de tu vida.

Llegar a pensar con ese nivel de conciencia puede parecer muy difícil, en especial si hoy estas en medio del conflicto... pero te puedo asegurar que no es tan complicado como parece.

En general, se vuelve mucho más sencillo cuando comprendemos que lo que está en juego es nuestra propia felicidad y nuestra paz interna... y definitivamente, el peor lugar para colocarlas es en la mente del otro: en sus pensamientos,

comentarios o decisiones.

Si bien puede que hoy no me creas y lo veas imposible, te puedo asegurar que el ser humano sufre no por lo que le pasa, sino por lo que interpreta... por las expectativas que tiene o por lo que está esperando del otro.

Muchas veces sufrimos por tratar de darle respuesta a preguntas que se instalan en la mente como: ¿por qué no me llamó?; ¿por qué no ve lo valiosa que soy?; ¿no piensa en buscarme?; ¿por qué no me dijo lo que yo quería escuchar?; ¿por qué hizo lo que más me molesta?; ¿por qué me miró de esa manera?; ¿por qué se comportó así conmigo?... y muchas otras que, por razones de espacio, voy a omitir.

No sé si estás preparado para lo que te voy a decir, pero lamento comunicarte que no se sufre por la acción de la otra persona, sino por lo que esperabas del otro... por las expectativas que te hiciste... por lo que sentimos, pensamos e interpretamos de lo que hizo, por consecuencia directa de haberle dado el control a alguien ajeno a nosotros.

Y si bien todo es elección, no puedes pasar la vida cediendo el poder a alguien más, porque finalmente terminas dependiendo de elecciones de otros, de pensamientos de otros, de estados de ánimo de otros... terminas convertido en un títere de pensamientos y acciones de otras personas.

Por lo tanto, si deseas seguir en el papel de víctima, puedes seguir consumiendo ese amargo veneno que te irá carcomiendo por dentro y seguir pensando que el mundo es cruel... habitado por seres malvados, que te desean hacer la vida de cuadritos... o puedes recordar la siguiente vez que pienses que alguien te lastima, que alguien te hace sufrir o que incluso controla tu vida, que: no es él ni ella... soy yo quien lo permito.

Recuerda, eres tú quien lo permite y está en tus manos, el volver a recuperar el control.

María Jesús Martínez Bórquez