



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3706 - Montevideo, 3 de Setiembre 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 DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

Transportadora Falcao Ltda.

constitucion en Paraná, Brasil inscrita en Registro de personas jurídicas con el número 78015690/0001-40 el 19 de junio de 1979. Socios MBC Participacoes Ltda, EMC Participacoes Ltda, SBM Participacoes Ltda, 650.000 cuotas cada uno

Acta de Asamblea y anexo de fechas 10 de junio y 16 de agosto de 2024, celebradas en Paraná, Brasil, resolvió constituir Sucursal en Uruguay y designar administrador a Rafael Antonio Labella Hernández

Contrato inscripto en Registro Personas Jurídicas, Sección Comercio Uruguay 10/7/2024 número 10809. Rut: 219795760012.

Capital Sucursal: \$ 402.500

Objeto: organización logística, transporte carretero de cargas, municipal; intermunicipal, interestadual e internacional; de productos peligrosos; depósito de mercaderías para terceros, excepto almacenes generales y guarda muebles; carga y descarga y prestación de servicios de despacho y liberación aduaneros. Domicilio Sucursal: Fco Solano López 1352/32 Montevideo

Domicilio Brasil. Avenida Madre Leonia Milito 1377 piso 23, sala 2301, Paraná, Plazo por tiempo indeterminado.

1p-v. 03/09

CONVOCATORIAS

HAKLEN S.A.

ASAMBLEA GENERAL

EXTRAORDINARIA DE ACCIONISTAS CONVOCATORIA

Se convoca a los Señores Accionistas a la Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el día 19 de setiembre de 2024 a las 10:00 horas en primera convocatoria y a las 11:00 horas en segunda convocatoria, en Colonia 810, oficina 403, Montevideo, Uruguay, a fin de considerar el siguiente Orden del Día:

1) Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2) Reforma del artículo Quinto de los Estatutos Sociales.

3) Designación de los accionistas para aprobar y firmar el Acta de Asamblea.

Se previene a los Señores Accionistas que

para asistir a la Asamblea deberán dar cumplimiento a lo preceptuado por el artículo 350 de la ley N°16.060. El Registro de Asistencia de Accionistas se cerrará al iniciarse el acto.

El Directorio.

3p-03/09 v. 05/09

EFALEYS.A.

ASAMBLEA GENERAL

EXTRAORDINARIA DE ACCIONISTAS CONVOCATORIA

Se convoca a los Señores Accionistas a la Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el día 19 de setiembre de 2024 a las 08:00 horas en primera convocatoria y a las 09:00 horas en segunda convocatoria, en Colonia 810, oficina 403, Montevideo, Uruguay, a fin de considerar el siguiente Orden del Día:

1) Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2) Reforma del artículo Quinto de los Estatutos Sociales.

3) Designación de los accionistas para aprobar y firmar el Acta de Asamblea.

Se previene a los Señores Accionistas que para asistir a la Asamblea deberán dar cumplimiento a lo preceptuado por el artículo 350 de la ley N°16.060. El Registro de Asistencia de Accionistas se cerrará al iniciarse el acto.

El Directorio.

3p-03/09 v. 05/09

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 22° Turno, **PAOLA ANALÍA FIGLIOLIO GROSSO** y **ANYELO FAZZINI CORONATO**, (IUE: 2-46505/2024)

Montevideo, 21 de junio de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-03/09 v. 16/09

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno en autos: «**LOPEZ RODRIGUEZ, SANTIAGO - INCAPACIDAD**», IUE 2-44675/2022, se hace saber que por Resolución N° 3374/2024 de fecha 24/06/2024, se declaró en estado de incapacidad a Santiago López Rodríguez, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. Maria Cecilia Rodríguez Sánchez, quien aceptó el cargo el 24/06/2024.

Montevideo, 16 de julio de 2024.-

Mónica Laura Martínez Giunti

Actuario

10p-03/09 v. 16/09

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 2° Turno, **HORTENSIA ROSA CUEVASANTA VELAZQUEZ, LUIS ELBIO LAVARELLO LUPI, LUIS MARÍA LAVARELLO CUEVASANTA** y **JORGE CONRADO LAVARELLO CUEVASANTA**,

(IUE: 2-76035/2024)

Montevideo, 23 de agosto de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **MIGUEL ÁNGEL GORRITI SANGUINETI** o **SANGUINETTI**, (IUE: 2-72053/2024)

Montevideo, 19 de agosto de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,



GRISELDA DONATA REBUFELLO BENTANCUR,
(IUE: 2-77450/2024)
Montevideo, 29 de agosto de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
NELY ESTHER PARISI BENITEZ,
(IUE: 2-58211/2024)

Montevideo, 1 de agosto de 2024.-
Mónica Laura Martínez Giunti
Actuario

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
OMAR CARNALES o CARNALES DÍAZ,
(IUE: 2-66538/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
MARIA MERCEDES LOPEZ CARDOZO,
(IUE: 2-63848/2024)

Montevideo, 1 de agosto de 2024.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
FELIPE SILVERIO DÍAZ GARCÍA,
(IUE: 2-40338/2024)

Montevideo, 29 de agosto de 2024.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
VIRIATO GONDA VÁZQUEZ,
(IUE: 2-73374/2024)

Montevideo, 30 de agosto de 2024.-
Magdalena Elsi Mignone Viera
Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
LORENZO ANGEL PELUFFO GIORELLO,
(IUE: 2-65988/2024)

Montevideo, 23 de agosto de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-03/09 v. 16/09

P A N D O

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
RAMON JOSE RETAMAR RODRIGUEZ,

(IUE: 2-55477/2024)
Toledo, 30 de julio de 2024.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-03/09 v. 16/09

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 2° Turno,
DANTE ALFONSO AMENGUAL ALVIRA,
(IUE: 2-73790/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARIO JESÚS MARTÍNEZ OLANO,
(IUE: 2-64757/2024)

Montevideo, 23 de agosto de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
ANA MARGOT GUERRA DELGADO,
(IUE: 2-70128/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
MARIA LUISA DELBONO CABRERA,
(IUE: 2-69418/2024)

Montevideo, 15 de agosto de 2024.-
Giovanna María Gallo Martínez
Actuario Adjunto

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
BLANCA DORIS TREVISACK MENDEZ,
(IUE: 2-92134/2023)

Montevideo, 10 de noviembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
VILMA LILIAN CACERES,
(IUE: 2-69515/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ETEL KLEIN RIPPEL,
(IUE: 2-69277/2024)

Montevideo, 21 de agosto de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
LYLIAN PERLA LETTIERI VALLADARES,
(IUE: 2-73771/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
Mónica Laura Martínez Giunti
Actuario

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
JULIO CESAR GIOIA PEREIRA,
(IUE: 2-74182/2024)

Montevideo, 26 de agosto de 2024.-
Mónica Laura Martínez Giunti
Actuario

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
MARÍA MANUELA PRADO RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-68134/2024)

Montevideo, 7 de agosto de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ANDREA WEZРАНOVSKIDE MELLO,
(IUE: 2-68800/2024)

Montevideo, 23 de agosto de 2024.-
Flavia Folini Irigoyen
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MABEL AMELIA CHIODI PAN,
(IUE: 2-72775/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
TERESA MABEL PALAREA CAGIGA y VICTOR HUGO GAZZAN SANCHEZ,
(IUE: 2-71515/2024)

Montevideo, 28 de agosto de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MARIA TERESA VARELA,



(IUE: 2-67392/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuaria		10p-29/08 v. 11/09	CARLOS LAGRECA LAPROVITERA, (IUE: 2-66970/2024) Montevideo, 9 de agosto de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, IBERI PACHECO VIÑOLE, (IUE: 2-63312/2024) Montevideo, 1 de agosto de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-30/08 v. 12/09		10p-28/08 v. 10/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, CARLOS MARIA MIRABALLES ALVAREZ, (IUE: 2-79285/2023) Montevideo, 24 de julio de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto	10p-30/08 v. 12/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, NILDA ESTHER BRITOS CURBELO o NILDA BRITOS, (IUE: 2-64539/2024) Montevideo, 22 de agosto de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, RUBEN ADEMAR LINARES PERNAS, (IUE: 2-65778/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-29/08 v. 11/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, BLANCA LUZ VARONA GUERRERO, (IUE: 2-52863/2024) Montevideo, 21 de agosto de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-28/08 v. 10/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, ALVARO PRIETO PEREYRA, (IUE: 2-48351/2024) Montevideo, 26 de agosto de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	10p-29/08 v. 11/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, ANTONIO LIÑARES ATAN, (IUE: 2-67157/2024) Montevideo, 19 de agosto de 2024.- Daniela Natali Hüelmo Toñola Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARTIN LIBANIO IRIARTE SILVA, (IUE: 2-61324/2024) Montevideo, 1 de agosto de 2024.- Daniela Natali Hüelmo Toñola Actuario Adjunto	10p-29/08 v. 11/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARIA CAROLA BASEDAS ADDIEGO o ADIEGO, (IUE: 2-33216/2024) Montevideo, 30 de mayo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA DEL CARMEN PEREYRA CAMEJO, (IUE: 2-35623/2024) Montevideo, 28 de agosto de 2024.- Florencia Sol Cóccaro Espino Actuario Adjunto	10p-29/08 v. 11/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, JOSÉ VICTOR UZAL PEÑA, (IUE: 2-54560/2024) Montevideo, 31 de julio de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, MARIO ENRIQUE MACHICOTE MAUTONE, (IUE: 2-73240/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto	10p-29/08 v. 11/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ALFREDO VARELA LOUREIRO, ROSA VALIZIA MANARA y MARTA CRISTINA VARELA VALIZIA, (IUE: 2-66246/2024) Montevideo, 7 de agosto de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,	10p-28/08 v. 10/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, CARLOS PASCUAL MICHELENA MOLINA, (IUE: 2-73239/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario	10p-28/08 v. 10/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, RAUL VECINO CAMAÑO, (IUE: 2-57318/2024) Montevideo, 26 de julio de 2024.- María Fernanda Vega Berro Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MARIA GABRIELA PEDEMONTE CANAVERO, (IUE: 2-58954/2024) Montevideo, 24 de julio de 2024.- Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, HILDA MIREYA HERNANDEZ CALCAGNO, (IUE: 2-69776/2024) Montevideo, 21 de agosto de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-28/08 v. 10/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, NORA ANNABEL RODRIGUEZ PERRETT, (IUE: 2-25118/2024) Montevideo, 6 de junio de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	10p-27/08 v. 09/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, BLANCA ELBA o ELVA HERNANDEZ, (IUE: 2-72020/2024) Montevideo, 21 de agosto de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	10p-27/08 v. 09/09
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, JUAN MANUEL ABELLA ALDAZ, (IUE: 2-62889/2024) Montevideo, 8 de agosto de 2024.-	



Daniela Natali Hüelmo Toñola Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	GLADYS IVONNE ACOSTA BELTRAME, (IUE: 2-51716/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	Montevideo, 18 de junio de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, LOURDES BRITO TORAL o LOURDE BRITO TORAL y HERIBERTO ANCHETA RODRÍGUEZ , (IUE: 2-70387/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, CARLOS MARIA ZUBILLAGA GOLDARAZ, (IUE: 2-51134/2024) Montevideo, 22 de agosto de 2024.- Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MARÍA INÉS DELUCCHIZAPARRART, (IUE: 2-52603/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Florencia Sol Cóccharo Espino Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ROBERT FRANZ WURZINGER SCHULTZ, (IUE: 2-21814/2024) Montevideo, 3 de mayo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ERICO ROBERTO ERNST GRATWOHL o GRATWOHL, (IUE: 2-66125/2024) Montevideo, 7 de agosto de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, DANIEL HORACIO MOTTA DE SOUZA MARTÍNEZ, (IUE: 2-76346/2024) Montevideo, 22 de agosto de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MANUEL BREA MOTZ, (IUE: 2-59595/2024) Montevideo, 19 de agosto de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, IRENE CELIA VICENTE SUAREZ, (IUE: 2-67825/2024) Montevideo, 13 de agosto de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ELSA BEATRIZ RODRIGUEZ PETROCINI, (IUE: 2-73328/2024) Montevideo, 22 de agosto de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, DORITA LOPEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-63083/2024) Montevideo, 1 de agosto de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MILTON CAPOTE SBURLATI, (IUE: 2-74225/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARIA DE LOS ANGELES ROMERO GONZALEZ, (IUE: 2-72076/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, JOSE HUGO ACOSTA BERON, (IUE: 2-73553/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, MARÍA DEL CARMEN DUARTE LÓPEZ y JOSE RUBEN ROMERO ALDREY , (IUE: 2-53799/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, EDUARDO BALMACEDA VILLAR, (IUE: 2-66459/2024) Montevideo, 15 de agosto de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIO DANIEL BAUER, (IUE: 2-69082/2024) Montevideo, 23 de agosto de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, RUBEN DANTE PEREYRA PINO, (IUE: 2-31510/2024) Montevideo, 16 de julio de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-26/08 v. 06/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, JOSE PEDRO OLIVERA DUARTE, (IUE: 2-66824/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-26/08 v. 06/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, LUISMARIOLAMARTHEE IRAZABAL, (IUE: 2-68376/2024) Montevideo, 16 de agosto de 2024.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario 10p-27/08 v. 09/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARTA CECILIA LÓPEZ SILVERA, (IUE: 2-44406/2024)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, MARIA JOSEFINA GALLIARAGONE, (IUE: 2-68500/2024) Montevideo, 19 de agosto de 2024.- Daniela Natali Hüelmo Toñola Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, LILIAN MARIA BETTA BARZELLONI y DANUBIO ISIDRO BETTA BARZELLONI, (IUE: 2-57332/2024) Montevideo, 22 de agosto de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09	MARIA DEL CARMEN POPELKA PEREIRA, (IUE: 2-61339/2024) Montevideo, 13 de agosto de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JULIA IRIS SANTOS VILLARINO y RAMÓN DOROTEO SEQUEIRA TECHERA, (IUE: 2-44451/2024) Montevideo, 24 de julio de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-22/08 v. 04/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARÍA FERNANDA AGUIRRE BARCELÓ, (IUE: 2-44938/2024) Montevideo, 19 de agosto de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, IVONE MINIA MONTALTO MARTINEZ o IVONNE MINIA CARMEN MONTALTO MARTINEZ , (IUE: 2-65159/2024) Montevideo, 19 de agosto de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ROBERTO ENRIQUE ARZUAGA, (IUE: 2-39326/2024) Montevideo, 22 de mayo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ALEJOS CÉSAR CABRERA PÉREZ, (IUE: 2-59414/2024) Montevideo, 22 de julio de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, CECILIA BERTA LEBORGNE AROCENA, (IUE: 2-73484/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ROSA EMILIA MARTINOVICH HAUPT, (IUE: 2-68659/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ROBERTO NEBER ZARZABAL LA ROCCA o ROBERTO ZARZABAL, (IUE: 2-65569/2024) Montevideo, 21 de agosto de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JOSÉ LUIS VALE RODRIGUEZ e IRMA LORENZO VILLARES, (IUE: 2-63398/2024) Montevideo, 12 de agosto de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ORLANDO SABINO PERERA ZABALETA y MARIA ALBERTA PERERA ZABALETA , (IUE: 2-62527/2024) Montevideo, 5 de agosto de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARINA BARCHIESI PAGLIARINI, (IUE: 2-68726/2024) Montevideo, 16 de agosto de 2024.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario 10p-23/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, DELIA RECAETA y LUIS FELICIANO TUANA ZARZABAL, (IUE: 2-66114/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, NELSON SIXTO BARRIOS RODRIGUEZ, (IUE: 2-65763/2024) Montevideo, 15 de agosto de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-21/08 v. 03/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, JULIA CASTILLO PENAYO, (IUE: 2-67826/2024) Montevideo, 20 de agosto de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARIA JULIA BRANDÓN OLMEDO, (IUE: 2-72004/2024) Montevideo, 19 de agosto de 2024.- Daniela Natali Hüelmo Toñola Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, NYDIA BLANCA PAPARIELLO BANCHIERI, (IUE: 2-71508/2024) Montevideo, 16 de agosto de 2024.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto 10p-21/08 v. 03/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, NELIDA TERESA COSENTINO RODRIGUEZ, (IUE: 2-27724/2024) Montevideo, 16 de mayo de 2024.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-23/08 v. 05/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, AIDA PÉREZ , (IUE: 2-69344/2024) Montevideo, 16 de agosto de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-22/08 v. 04/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, CARLOS ALBERTO DE LOS SANTOS PREGO,
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, GABINA TEODORA GONZALEZ ALVAREZ,	



(IUE: 2-77405/2023)

Montevideo, 9 de agosto de 2024.-
Giovanna María Gallo Martínez
Actuario Adjunto

10p-21/08 v. 03/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
CONRADO WALTER HEGUABURU RESTUCCIA,

(IUE: 2-64501/2024)

Montevideo, 1 de agosto de 2024.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-21/08 v. 03/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
FRANCISCO GARCIA MARQUEZ,

(IUE: 2-30468/2023)

Montevideo, 2 de mayo de 2023.-
Carolina Silvia Hauret Martínez
Actuario

10p-21/08 v. 03/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ANAIR MARIA LEMOS FONSECA,

(IUE: 2-64026/2024)

Montevideo, 2 de agosto de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-21/08 v. 03/09

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pandode 3° Turno,
GENARO AMARAL,

(IUE: 2-68275/2024),

Pando, 14 de agosto de 2024.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario

10p-28/08 v. 10/09

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Toledo, dictada en autos: «**SILVEIRA PEREIRA, MANUEL y otro c/ PARODI ANTELO, ELBA y otros - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-25909/2024, y según providencia N° 202/2024 de fecha 02/05/2024, se cita, llama y emplaza por el término de 90 días a todos los que se consideren con derechos y especialmente al último titular **ELBA, ISAURA, ELSA Y JULIA O ZULIA PARODI ANTELO** y sus sucesores a cualquier título sobre el padrón N° 871 de la 21ª Sección Judicial del Departamento de Canelones, localidad catastral **TOLEDO CHICO**, que según plano del agrimensor

CARLOS SENALDI, inscripto en D.G.C. con el N° 1112 del 23/9/1953, se señala como solar 1 manzana D y tiene una superficie de ochocientos ochenta y cinco metros cuadrados se deslinda así: 27,93 metros de frente al suroeste a calle N°1 de 17 mts. (hoy calle Guacurari); 18,93 metros a noroeste frente a Ruta 33 uniendo ambos frentes ochava recta de 10 metros; 35 metros al noreste lindando con el solar 2 (hoy padrón 872); 26 metros al noreste con el solar 14 (hoy padrón 884); bajo apercibimiento de designárseles Defensor de Oficio. Toledo, 23 de mayo de 2024. Toledo, 24 de mayo de 2024.-
Anarella Porzio Siviero
Juez Paz Dptal. Int.

10p-23/08 v. 05/09

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 3° Turno, dictada en autos: «**FERREIRA PEREIRA, DARWIN c/ YEBENEZ FERNANDEZ, JOSE - POSESION NOTORIA DE ESTADO CIVIL**» IUE 2-49020/2024, se cita, llama y emplaza a quienes se consideren con derechos por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 13 de agosto de 2024.-

Mónica Laura Martínez Giunti

Actuario

10p-02/09 v. 13/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 19° Turno, en autos caratulados, «**BARAIBAR, ALICIA y otros - PÉRDIDA, SUSTRACCIÓN O DESTRUCCIÓN DE LIBROS DE COMERCIO**», IUE 2-116988/2023, por resolución No. 1836/2024 de fecha 18/06/2024 se dispuso la cancelación de se dispuso la cancelación de las acciones de CIR INVERSIONES SA, título accionario Serie «B» títulos 147, 148, 260, 645, 800, 801, 1054, 1055, 1056, 1057, 1058, 1059, 1060, 1258, 1259, 1260, 1261, 1262, 1263, 1264, 1265, 1459, 1964, 145, 146, 259, 507, 643, 644, 796, 797, 798, 799, 1047, 1048, 1049, 1050, 1051, 1052, 1053, 1249, 1250, 1251, 1252, 1253, 1254, 1255, 1256, 1257, 1455, 1456, 1457, 1458, 1962, 1963, 2148, 2149, 2150, 2151, 143, 144, 258, 506, 641, 642, 792, 793, 794, 795, 1090, 1091, 1092, 1093, 1094, 1045, 1046, 1240, 1241, 1242, 1243, 1422, 1245, 1246, 1247, 1248, 1451, 1452, 1453, 1454, 1960, 1961, 2144, 2145, 2146, 2147, 141, 142, 257, 504, 505, 638, 639, 640, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 1087, 1088, 1089, 1234, 1235, 1236, 1237, 1238, 1239, 1448, 1449, 1450, 1812, 1813, 1814, 1815, 1816, 1817, 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1957, 1958, 1959, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, así como el emplazamiento por edictos a cualquier persona que eventualmente se encuentren interesadas en el proceso voluntario de obrados, por el plazo de 60

días, bajo apercibimiento de tener las acciones referidas por canceladas vencido el plazo mencionado a partir de la última publicación (art. 89 y 404 del C.G.P y art. 109 del Decreto Ley 14.701) . .

Montevideo, 27 de agosto de 2024.-

Martin Luis Moller Cal

Actuario Adjunto

10p-28/08 v. 10/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 3° Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ TOLEDO GOBBA, HERMAN SUCESORES y otro - INTIMACIÓN DE PAGO**» IUE 2-84034/2023, por resolución N° 1781/2024 de fecha 11/06/2024, se cita, llama y emplaza a sucesores y/o herederos a cualquier título de Herman Toledo Gobba y Mercedes Etelvina Larrosa Fonseca por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 08 de agosto de 2024.-

Valeria Moreira Arroqui

Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 05/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos: «**DE LEON GOMEZ JUAN JOSE, DE LEON GOMEZ, MIRTHA, DE LEON, GRACIELA, DE LEON EDUARDO DECLARACION DE AUSENCIA**» IUE 58-74/2024, se cita, llama y emplaza a los señores JUAN JOSE DE LEON GOMEZ, MIRTHA DE LEON GOMEZ, GRACIELA DE LEON y EDUARDO DE LEON, por un plazo de 90 días, bajo apercibimiento de ser declarados ausentes.

Montevideo, 14 de agosto de 2024.-

Dorita Alicia Guigou Salvo

Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 05/09

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/ PATRONE, PATRICIA y otro - INTIMACIÓN DE PAGO**» IUE 2-51910/2024, en cumplimiento de Decreto N° 2344/2024 del 1/8/2024, se intima a los sucesores y/o herederos a cualquier título de Carlos Walter Marichal al pago de la suma de \$ 533.726 e ilíquidos en el plazo de 10 días bajo apercibimiento de inicio de juicio de rescisión de contrato de uso y goce.

Montevideo, 08 de agosto de 2024.-

Valeria Moreira Arroqui

Actuario Adjunto

10p-23/08 v. 05/09



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 12° Turno, **RICARDO ANIBALSOSA MIRALLES y CARLA LORENA CHAIA RODRÍGUEZ,** (IUE: 2-69084/2024)

Montevideo, 27 de agosto de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **CLAUDIA LILIÁN BARRIOS BLANCO y MARIO CÉSAR MOTTA PEÑA,** (IUE: 2-63618/2024)

Montevideo, 2 de agosto de 2024.-

María Fernanda Vega Berro

Actuario Adjunto

10p-29/08 v. 11/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, **SANDRA BEATRIZ RAPETTI y DANIEL NIÓN,** (IUE: 2-70576/2024)

Montevideo, 22 de agosto de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-26/08 v. 06/09

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

KANPARK INVESTMENT S.R.L.

Reducción de Capital

Por Asamblea Extraordinaria de Socios celebrada en Montevideo el 20 de agosto de 2024, se resolvió reducir el capital.

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 Plaza Independencia 811, Planta Baja, Montevideo, Uruguay de 10:00 a 18:00.

10p-21/08 v. 03/09

El Redactor
PUBLICACIONES

Hábitos de vida saludables

Llevar un estilo de vida saludable mejora la sensación de bienestar.

Llevar un estilo de vida saludable, implica tener un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida.

Hay evidencias científicas indiscutibles, de que un estilo de vida saludable mejora el bienestar general, la calidad de vida y disminuye el riesgo, entre otras cosas, de enfermar de diabetes, de padecer enfermedades cardiovasculares y de contraer cáncer.

Realizar actividad física frecuente y regularmente, mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable. Por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el excesivo consumo de alcohol y de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud.

La adopción de un hábito saludable, frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son. Del mismo modo, es común que los hábitos perjudiciales, no se practiquen aisladamente sino que sean parte de un estilo de vida no saludable.

¿Qué puedo hacer?

- No fume, verá cómo se sentirá mejor. El tabaco daña su salud y la de las personas que le rodean. Si ha intentado dejarlo y no lo ha conseguido, no se desanime. Acuda a su médico de familia porque puede ayudarle.

- Siga una dieta sana y equilibrada. Consuma a menudo verduras, frutas y cereales; procure que la leche y sus derivados sean semidesnatados. Cocine con aceite de oliva, alterne durante la semana legumbres, pescados, aves y huevos. Disminuya el consumo de carnes rojas. Evite los dulces, productos de pastelería y bollería. Cocine los alimentos al vapor, al horno o a la plancha. Evite los rebozados, empanadas y fritos.

- Realice ejercicio físico, al menos media hora, tres veces por semana. Si no realiza ningún ejercicio, para empezar aumente su actividad cotidiana, suba escaleras y camine siempre que le sea posible.

- Si tiene tendencia a ganar peso, no se descuide porque es más fácil adelgazar si sólo tiene que perder algunos kilos. Una dieta adecuada

y hacer ejercicio regularmente, le ayudarán a perder los kilos que le sobran y a mantener su peso ideal.

- El consumo excesivo de alcohol, perjudica su salud. No beba durante el embarazo. El alcohol es el causante de muchos accidentes de tráfico: si ha de conducir y antes ha bebido alcohol, no se arriesgue.

- Tome el sol con moderación. En verano utilice cremas de protección solar. Proteja especialmente a los niños.

- Si mantiene relaciones sexuales que pueden suponer algún riesgo, tome precauciones: utilice preservativo en sus relaciones sexuales.

- Utilice el cinturón de seguridad en todos sus desplazamientos en coche. Si circula en bicicleta o en moto, lleve casco. En desplazamientos largos, descanse cada dos horas. Ya sea conductor, acompañante o peatón, cumpla estrictamente las normas de circulación en la vía pública.

- Evite el estrés, planifique con tiempo sus quehaceres y hágalos con tranquilidad. Su corazón se lo agradecerá.

- Duerma cada día el tiempo necesario, al menos 7-8 horas al día.

- Haga cosas con las que disfrute, busque el lado positivo de la vida. No descuide su entorno familiar ni a sus amistades, mantenga sus relaciones sociales, no se aisle.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si quiere dejar de fumar, su médico puede ayudarle.

- Antes de comenzar una dieta para adelgazar o de automedicarse, consulte a su médico.

SALÓN
CALYFA

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno en autos: «**DI CANDIA GALLEGO, RODRIGO - INCAPACIDAD**», IUE 2-15436/2023, se hace saber que por Resolución N° 3839/2023 de fecha 06/09/2023, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a definitivo/a del ya declarado incapaz **RODRIGO DI CANDIA GALLEGO**, al/a Sr/a. **MARIA DEL ROSARIO GALLEGO PEREZ**, quien aceptó el cargo con fecha 29/09/2023 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-30/08 v. 12/09



La aceptación incondicional de uno mismo: según pasan los años

Según pasan los años y en todas las etapas de la vida por las que transitamos, podemos sentir ansiedad o miedo. Sólo debemos estar atentas a que este miedo no se convierta en un miedo que nos paralice y no nos deje avanzar, sino que sea un motor que nos impulse hacia nuestros objetivos.

¿Cómo transitar en forma el camino del pasar de los años? Haciendo ejercicios, pero a nivel mental. Claro que puede ir al gimnasio, pero también es importante que usted piense sobre sí misma y el hecho de que está haciéndose mayor.

Puede que esté pensando que le voy a aconsejar trabajar para aumentar su autoestima, pero le propondré algo diferente: trabajar la aceptación incondicional de usted misma. La autoestima está basada en sus logros y la opinión de los demás. Puede ser incluso, que usted ya tenga su autoestima alta. Es probable que, por eso mismo, sufra de un alto grado de estrés, por colmar esas exigencias que usted cree que DEBE cumplir, para que los demás continúen aceptándola y valorándola.

Y si hablamos de una autoestima alta, esto indefectiblemente nos llevará a aceptar que también existe una autoestima baja... y como personas falibles que somos, no siempre podremos estar a la altura de nuestras exigencias y/o a las de los demás. Permítame preguntarle: "y esos días... ¿qué pasará?, ¿se sentirá deprimida?" Además, en la medida que sus logros aumentan, por así decirlo, la competencia será mayor; y si caemos en compararnos con otros, siempre habrá alguien por encima (y por debajo de nosotros), de acuerdo a las características que decidamos tomar en cuenta para valorarnos. Pero... ¿quién decide cuáles características tomar en cuenta? En este proceso de transitar el camino del paso de los años y, vinculado a la autoestima, puede que mucha de su valía como persona, la haya puesto en determinadas características que hoy por hoy no posee o que se han modificado. ¿Es esto algo para deprimirse? No, de ninguna manera. Usted vale como persona siempre. Es por esto, que le aconsejo la aceptación incondicional de sí misma.

Deje de lado todas las ideas que tal vez usted misma avaló durante años y que la sociedad perpetúa: sea pionera, luche contra eso que

no le gusta. La "seudo comodidad" de aceptar las cosas "porque así son", es lo que la angustia... tome las riendas de su vida, a través de un cambio en la forma de ver las cosas.

Si usted es de las que piensa: "tengo que ser joven, es terrible envejecer", ¿qué le parece si prueba cambiar ese pensamiento por uno más adaptativo como: "ser feliz no tiene nada que ver con los años, sino con la actitud que uno tiene frente a la vida"?

¿Cómo se siente ahora, luego de modificar ese pensamiento? Puede que lo entienda con la razón, pero aún no sabe cómo cambiar la emoción. Claro, esto es un trabajo de varios días, no se logra de un día para otro. Tome papel y lápiz, y escriba todo aquello "negativo" que usted piensa que tiene esta etapa. Luego, escriba una idea que esté más basada en la realidad.

Por ejemplo: "el sexo y el romanticismo son sólo cosas de jóvenes". ¿Cómo? ¿Y si cambia ese pensamiento? "El sexo y el romanticismo son para todas las edades". Tal vez cambie la frecuencia o la forma, pero puede disfrutarlo de todas maneras; "tal vez algunos se escandalicen con mi actitud, pero yo aún disfruto de mi sexualidad, del amor y de muchas cosas más".

El problema de trabajar la autoestima, es que los logros se ponen afuera. Continuando con los ejemplos: si usted ha sido de esas personas que se regocijaba al entrar en algún sitio y llamar la atención por su juventud y belleza o por destacarse en un deporte: ¿qué pasa ahora, cuando hay chicas más jóvenes que usted o, en el segundo caso, personas con mejor estado físico que usted?

No es necesario deprimirse, tal vez afligirse sea un sentimiento más sano. Pero nada más que eso. Aún puede disfrutar del deporte, lo importante es QUE lo haga, no COMO lo haga; puede ir a la fiesta y brillar igual, pero de otra manera y disfrutar, claro está.

Deje de lado los pensamientos auto derrotistas, ya que si usted misma se siente como una persona despreciable o no digna, no podrá sentir ganas de ganarse el aprecio de los demás... el cual, en verdad, no NECESITA. Sí sería PREFERIBLE tenerlo, pero NO es INDISPENSABLE.

Volviendo a la fiesta... usted tiene ganas de bailar, pero teme pasar vergüenza entre tantos jóvenes, por miedo a que la vean ridícula. Para esta situación, utilizaremos el ejercicio de "Ataque a la vergüenza"; ya que si bien considero que hay que trabajar mucho a nivel

de los pensamientos, éstos están interrelacionados con su comportamiento y se modifican el uno al otro. Si piensa que puede quedar en ridículo por bailar entre todos esos jovencitos, entonces ¡HAGALO! y cante, también si lo desea. Se sentirá mucho más reconfortada por hacerlo, que por haberse comportado en la forma que usted considera "correcta".

Al hacer estos ejercicios, lo principal es cuidarse, es decir: una cosa es hacer algo que usted misma (o incluso otras personas) consideraría vergonzoso y otra, es buscarse problemas o agredir a terceros... o a usted misma. La idea es "atacar a la vergüenza", a nadie más.

Puede ponerse un sombrero ultra llamativo y salir a la calle, o preguntar por una calle cuando se encuentra en la misma, o preguntar a gritos el precio de un artículo en un supermercado, y salir airoso y más segura de todas estas situaciones.

La idea es hacer algo embarazoso, pero NO sentirse ridícula... o loca. Sí puede sentirse apenada, pero NO se rebaje... NO se regañe. Solo usted misma puede rebajarse, nadie más que usted. Así que si no lo hace consigo misma, no lo harán otras personas.

Este tipo de ejercicios le muestran cómo puede aceptarse a sí misma y que, para ser feliz, no necesita tener éxito en todo... o lograr la aprobación de las demás personas; o sea, la aprobación social.

Creo que si practica este ejercicio, terminará riéndose con usted misma. Y nada más sano que el humor, para aceptarnos incondicionalmente a pesar de todo. Haga lo que haga, siempre valdrá lo mismo, porque su valor está dado en su persona y no en lo que haga a su edad.

Practique aceptarse día a día y verá como su existir, se vuelve más pleno.

Viviana Vaisenberg

El Redactor
SU PUBLICACION
manda el edicto por:
elredactor@vera.com.uy
PAGAS POR
TRANSFERENCIA
y TE ENVIAMOS LA
FACTURA PARA RETIRAR