



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3738 - Montevideo, 17 de Octubre 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

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno en autos: «AGUIAR DELGADO, CARLOS - INCAPACIDAD», IUE 2-55143/2023, se hace saber que por Resolución N° 7659/2023 de fecha 27/11/2023, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a interino/a al/a Sr/a. Carlos Aguiar Pisani del denunciado Carlos Aguiar Delgado, quien aceptó el cargo con fecha 11/12/2023 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.
Se habilitó la FERIA Judicial a los efectos de las publicaciones.
Montevideo, 27 de diciembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

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, IRIS LEONI DE JESÚS, (IUE: 2-76657/2024)

Montevideo, 5 de setiembre de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ENZO GINO BIANCHI FLEITAS, (IUE: 2-94927/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, GREGORIA ANASTASIA AGUIAR

CARLO, PAULO ó PABLO

JUBENCIO ó JUVENCIO

GUADALUPE CAMEJO y PABLO

JULIÁN GUADALUPE AGUIAR,

(IUE: 2-12022/2019)

Montevideo, 28 de mayo de 2019.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,

MARIA CRISTINA DIAZ CHARRUTI,

(IUE: 2-83833/2024)

Montevideo, 2 de octubre de 2024.-

Mónica Laura Martínez Giunti

Actuario

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,

WALDEMAR MÉNDEZ MUÑOZ,

(IUE: 2-90812/2024)

Montevideo, 14 de octubre de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,

ANA MARIA SAGRERA NUÑEZ,

(IUE: 2-77212/2024)

Montevideo, 14 de octubre de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,

DIVINA FERNANDEZ VILLAR,

(IUE: 2-91917/2024)

Montevideo, 8 de octubre de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,

CELIA GLADYS NAVARRO

RODRÍGUEZ, (IUE: 2-85659/2024)

Montevideo, 26 de setiembre de 2024.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,

LUCRECIA IRIS MOREIRA

MARTINEZ,

(IUE: 2-48764/2024)

Montevideo, 23 de julio de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,

JUAN MARIA DA CUNDA MARTINEZ,

(IUE: 2-91586/2024)

Montevideo, 15 de octubre de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,

TOMAIDA RODRIGUEZ BORGES y

CARLOS MAXIMO POMBO

RODRIGUEZ,

(IUE: 2-66323/2024)

Montevideo, 19 de setiembre de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-17/10 v. 30/10

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

<https://elredactor.com.uy>



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 11° Turno, **OLGA RODRIGUEZ PINTOS,** (IUE: 2-92096/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **JORGE ABREU da SILVA,** (IUE: 2-77474/2024)

Montevideo, 19 de setiembre de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **ERIKA URSULA SCHNEIDER RUBER y GUNTHER REINHOLD BACKHAUS BROCKOV o BROCKHOV,** (IUE: 2-85625/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **BÉLGICA MARZOVILO VARELA, RAÚL WALTER CHIARAMELO VIGNOLY y NÉSTOR ARIEL CHIARAMELO MARZOVILO o MARZORILLO,** (IUE: 2-74201/2024)

Montevideo, 27 de agosto de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-15/10 v. 28/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **HECTOR RUBEN FOLINI MELLO o MELO,** (IUE: 2-27152/2024)

Montevideo, 6 de setiembre de 2024.-

Sandra Gabriela Ortiz Regueiro

Actuario

10p-15/10 v. 28/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **ARTURO PINTOS GONZALEZ,** (IUE: 2-81678/2024)

Montevideo, 4 de octubre de 2024.-

Flavia Folini Irigoyen

Actuario Adjunto

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **SILVANA ROSARIO ZEPEDÉY LÓPEZ,** (IUE: 2-87652/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-15/10 v. 28/10

(IUE: 2-85702/2024)

Montevideo, 30 de setiembre de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **EDUARDO PAULO SENDRA,** (IUE: 2-90955/2024)

Montevideo, 3 de octubre de 2024.-

Dorita Alicia Guigou Salvo

Actuario Adjunto

10p-15/10 v. 28/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **INES LOPEZ HEINZEN, ELSA HAYDEE HEINZEN ROUDE y JORGE LOPEZ HEINZEN,** (IUE: 2-90640/2024)

Montevideo, 7 de octubre de 2024.-

Dorita Alicia Guigou Salvo

Actuario Adjunto

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **JUAN TOMAS IRAZOQUI BUSTELLO,** (IUE: 2-26220/2023)

Montevideo, 29 de febrero de 2024.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **ELIDA FALCA DALL'ORSO,** (IUE: 2-93130/2024)

Montevideo, 4 de octubre de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **REINA ELIDA BERRUETA y ANTONIO LODEIRO BERRUETA,** (IUE: 2-90164/2024)

Montevideo, 10 de octubre de 2024.-

Adriana María Vazquez Fresco

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **LAURA BLASICHE,** (IUE: 2-91441/2024)

Montevideo, 9 de octubre de 2024.-

Carolina Silvia Hauret Martínez

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **NELLY FERNANDEZ RIET,** (IUE: 2-87080/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **OLGA GARCÍA u OLGA DEGREGORIO GARCÍA,** (IUE: 2-84534/2023)

Montevideo, 24 de setiembre de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira



Actuario Adjunto 10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, JORGE DANIEL VILLALBA INDA, (IUE: 2-99593/2023) Montevideo, 13 de noviembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	RAMÓN CAUSSADE SILVA y BLANCA IRMA ZACCARON RODRÍGUEZ, (IUE: 2-79030/2024) Montevideo, 5 de setiembre de 2024.- Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto	Montevideo, 7 de octubre de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-10/10 v. 23/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ALICIA CELAYA JAUREGUI, (IUE: 2-85374/2024) Montevideo, 27 de setiembre de 2024.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MANUELA RAÑA RAÑA y MANUEL GARABATO FERREIRO, (IUE: 2-85372/2024) Montevideo, 4 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, MARGOT QUIROGA LOPEZ, (IUE: 2-77860/2024) Montevideo, 4 de setiembre de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto 10p-10/10 v. 23/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ROLANDO YAMANDU SILVA GONZALEZ, (IUE: 2-88289/2024) Montevideo, 25 de setiembre de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, HILDA LEONOR SELJO MARTINEZ, (IUE: 2-38294/2024) Montevideo, 7 de octubre de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ENRIQUE FRANCKLIN o ENRIQUE FRANKLIN ECHEGOYEN GALARRAGA, (IUE: 2-76680/2024) Montevideo, 13 de setiembre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-10/10 v. 23/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, DOMINGO RUBEN BALDOVI REYES, (IUE: 2-86626//2024) Montevideo, 26 de setiembre de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, TERESA DEL CARMEN BOTTA BAEZ, (IUE: 2-91471/2024) Montevideo, 30 de setiembre de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ALFREDO BRUNELLO BRECCIA, (IUE: 2-19877/2024) Montevideo, 23 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-10/10 v. 23/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, SILVIA MARIELA PIÑEYRO GONSATTO, (IUE: 2-89475/2024) Montevideo, 10 de octubre de 2024.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, DANIEL ADEMAR MACEDO CORRAL, (IUE: 2-90814/2024) Montevideo, 8 de octubre de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MIRIAM ROCIO MAJUL MOTT, (IUE: 2-89084/2024) Montevideo, 4 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-10/10 v. 23/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, FILOMENA SEVERINA GALANO MACELA, (IUE: 2-89305/2024) Montevideo, 7 de octubre de 2024.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, HERMIDA o ERMIDA CONLAZO PEREZ, (IUE: 2-61747/2024) Montevideo, 25 de setiembre de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, LETICIA BELTRAND NEVES, (IUE: 2-83681/2024) Montevideo, 1 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-10/10 v. 23/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, VICTOR HUGO OROZCO VIERA, (IUE: 2-50498/2024) Montevideo, 1 de octubre de 2024.- Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARÍA ROSARIA CASSANITI MERICO, (IUE: 2-42209/2024) Montevideo, 6 de junio de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ENRIQUE PABLO BORMIDA BARRANQUET, (IUE: 2-86943/2024) Montevideo, 23 de setiembre de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-09/10 v. 22/10
10p-11/10 v. 24/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, NAIR BRUM BITTENCOURT o DA SILVEIRA, (IUE: 2-83530/2024)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ISRAEL VAUCHER DOS SANTOS, (IUE: 2-80882/2024) Montevideo, 5 de setiembre de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-09/10 v. 22/10



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, DARWIN EDILIO QUINTEROS BARBOZA, (IUE: 2-89013/2024) Montevideo, 26 de setiembre de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto 10p-09/10 v. 22/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JORGE ELBIO LAZANEO ZENI, (IUE: 2-89531/2024) Montevideo, 26 de setiembre de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-08/10 v. 21/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, HECTOR EDUARDO ALONSO, (IUE: 2-75994/2024) Montevideo, 20 de setiembre de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, HANS BERNHARD y MARGUERITE CHERBUN o MARGUERITE EMMA CHERBUN, (IUE: 2-72890/2024) Montevideo, 4 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, RAMÓN ROBERTO TECHERA, (IUE: 2-89928/2024) Montevideo, 3 de octubre de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-08/10 v. 21/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JORGE MARIO PAZOS GALLO, (IUE: 2-91223/2024) Montevideo, 30 de setiembre de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, RODI o RODY o RODIS WASHINGTON LEGUIZAMO BRIOSO o BRIOSSO, (IUE: 2-37341/2024) Montevideo, 3 de octubre de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MATILDE PARADA GONZALEZ, (IUE: 2-86656/2024) Montevideo, 27 de setiembre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-08/10 v. 21/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARIA JULIA DE SIANO TAPIA, (IUE: 2-86924/2024) Montevideo, 19 de setiembre de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, DOROTEO ANGEL GONZÁLEZ DE LEÓN, (IUE: 2-75802/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, JUAN ANGEL SARACCO MANZI, (IUE: 2-89063/2024) Montevideo, 4 de octubre de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-08/10 v. 21/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, EDUARDO LUIS QUAINI, (IUE: 2-76342/2024) Montevideo, 2 de octubre de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, EUGENIO GUERRA, (IUE: 2-87177/2024) Montevideo, 2 de octubre de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA ANTONIA SAAVEDRA DIAZ, (IUE: 2-87178/2024) Montevideo, 26 de setiembre de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	10p-07/10 v. 18/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, DANILO EDISON DÍAZ GARCÍA, (IUE: 2-44231/2024) Montevideo, 12 de junio de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, HUGO JALIL DELGADO, (IUE: 2-73131/2024) Montevideo, 16 de setiembre de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA MARTHA FERNANDEZ MOLEDO, (IUE: 2-82958/2024) Montevideo, 26 de setiembre de 2024.- Mónica Laura Martínez Giunti Actuario	10p-07/10 v. 18/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, DIVER GLADYS PRESTES FERREIRA o DIVER PRESTES FERREIRA, (IUE: 2-83296/2024) Montevideo, 24 de setiembre de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ANA JOSEFA BRIZ DOVAT, (IUE: 2-84163/2024) Montevideo, 4 de octubre de 2024.- Flavia Folini Irigoyen Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, SUSANA TERESA CHECCHI CORNÚ, (IUE: 2-73547/2024) Montevideo, 2 de octubre de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-07/10 v. 18/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, WILSON ARIEL CABRERA MOLINA, (IUE: 2-89818/2024) Montevideo, 4 de octubre de 2024.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ADÁN DANUBIO OXLEY u OCLES PIMENTA, (IUE: 2-91923/2024) Montevideo, 7 de octubre de 2024.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, NELLY RAMONA CABALGANTE RAMÍREZ, (IUE: 2-84319/2024)	10p-07/10 v. 18/10



Montevideo, 16 de setiembre de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
BÁRBARA ADELA o BÁRBARA ETELKA MARÍA o BÁRBARA ADELA MARÍA TÖRKÖ CSIRSKA,
(IUE: 2-88656/2024)

Montevideo, 24 de setiembre de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
PEDRO RAÚL MIMBACAS DAMICO,
(IUE: 2-87049/2024)

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

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
ELSA NELA OLIVERA SENA,
(IUE: 2-83011/2024)

Montevideo, 20 de setiembre de 2024.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JUAN JOSÉ MANARO ALVAREZ,
(IUE: 2-72318/2024)

Montevideo, 3 de setiembre de 2024.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
KAREN ELIZABETH WARE AZCUE,
(IUE: 2-73464/2024)

Montevideo, 20 de setiembre de 2024.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
LILIAN ELENA ALDECOA,
(IUE: 2-80485/2024)

Montevideo, 23 de setiembre de 2024.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
WALTER NEMESIO LLOVET PAEZ,
(IUE: 2-88474/2024)

Montevideo, 1 de octubre de 2024.-
Dorita Alicia Guigou Salvo
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
JOSE HERNANDEZ FERNANDEZ,
(IUE: 2-87055/2024)

Montevideo, 2 de octubre de 2024.-
Giovanna María Gallo Martínez
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
MARIA CLARA MORGAN VILARO,
(IUE: 2-88179/2024)

Montevideo, 1 de octubre de 2024.-
Magdalena Elsi Mignone Viera
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
ODILIA CAINO MORGAVI,
(IUE: 2-74082/2024)

Montevideo, 25 de setiembre de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MARTA EDIS MARTINS,
(IUE: 2-84504/2024)

Montevideo, 30 de setiembre de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ALEJANDRINA MARTINOL MEDEROS,
(IUE: 2-82772/2024)

Montevideo, 24 de setiembre de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MIRTA IRIS CHARAMELO POSSE, ELDER HORTIGUERA y OSCAR ELDER HORTIGUERA CHARAMELO,
(IUE: 2-74181/2024)

Montevideo, 29 de agosto de 2024.-
Daniela Natali Hüelmo Toñola
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARINA OLGA CASTILLO GÓMEZ,
(IUE: 2-88853/2024)

Montevideo, 30 de setiembre de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ANA CRISTINA GUTIÉRREZ MAZEIKA y EFRAÍN PUÑALES SOSA,
(IUE: 2-86800/2024)

Montevideo, 30 de setiembre de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-04/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
HANSI ESMORIS GUARNERI,
(IUE: 2-87324/2024)

Montevideo, 27 de setiembre de 2024.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-04/10 v. 17/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
CAYETANO CONDE SANTANA,
(IUE: 2-70036/2024)

Montevideo, 13 de setiembre de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,
NELSON UMPIERREZ NAVARRO,
(IUE: 2-41057/2023)

Toledo, 17 de setiembre de 2024.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-10/10 v. 23/10

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno,
WALTER EDUARDO PALACIOS,
(IUE: 2-83981/2024)

Ciudad de la Costa, 30 de setiembre de 2024.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-07/10 v. 18/10

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES

2408 7623

s.calyfa13@hotmail.com

www.saloncalyfa.com



SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

INNOVANT LAB S.A.S - ITRANSCEND SOLUTIONS LTDA

Compromiso Fusión

Según art. 126 Ley 16.060, por resoluciones de Asamblea de Accionistas de Innovant Lab SAS y reunión de socios de Itranscend Solutions Ltda del 30/09/2024, se resolvió fusión por incorporación de Itranscend Solutions Ltda por Innovant Lab SAS.

Sociedad absorbente: INNOVANT LAB S.A.S Capital: \$ 300.000

Sociedad absorbida: ITRANSCEND SOLUTIONS LTDA

Capital: \$ 60.000

Compromiso de fusión: 30/09/2024. Compromiso junto con balances especiales al 30/09/2024 están a disposición de accionistas y acreedores, de lunes a viernes, de 10:00 a 18:00 horas, en Andrés Puyol 1675, Montevideo.

Convócase a acreedores de las sociedades para justificar créditos y deducir oposiciones, en plazo de 20 días desde última publicación.

10p-16/10 v. 29/10

El Redactor
SU PUBLICACION
manda el edicto por:
elredactor@vera.com.uy

CONVOCATORIAS

EFALEY S.A.

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA DE ACCIONISTAS CONVOCATORIA

Se convoca a los Señores Accionistas a la Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el día 04 de noviembre 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. Consideración de lo resuelto por la Asamblea General Extraordinaria de Accionistas de la Sociedad de fecha 19 de setiembre de 2024.

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-16/10 v. 18/10

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 23° Turno, dictada en autos: «GIORDANO BIANCHI, MARIA - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE» IUE 2-26617/2018, según providencia N°143/2024 de 7/2/2024, se hace saber que compareció la Sra. M.ª Laura Giordano Bianchi promoviendo prescripción adquisitiva sobre el 33,34% del siguiente bien inmueble: PADRON N°44.813, del Departamento de Montevideo, el que según plano de Mensura de prescripción del Ing. Agr. A. C. Di Leoni Sirtori de mayo de 2018 con registro provisorio en D.N.C. con N°2164, el 11/06/2018, tiene de una superficie de 322,03 m.c. y se deslinda así al NE 9,82 m de frente a Camino Vidiella, al SE 32,67m lindando con padrón 44.814; al SW 9,82m lindando con padrón 44.874; al N 32,92m lindando con padrón 44.812, en consecuencia, se CITA, LLAMA Y EMPLAZA a ERASMA GADEA, CARACIOLO, FERMIN NICASIO y SOLANO GADEA CARRASCO, y/o sus sucesores cualquier título y a todos los que se consideren con derechos sobre el referido bien, a los titulares de los padrones linderos: N°44.814 Marcia Stephanie y Gladys Diamela Cordini Clavijo; N°44.812 Adela Rossi Lo Russo, N°44.874 a sus propietarios y/o sucesores a cualquier título, por el termino de NOVENTA DÍAS, bajo apercibimiento de nombrarle Defensor de Oficio.

Montevideo, 05 de setiembre de 2024.-

Verónica Mariela Merlano Conde

Actuario de Jdos. de Paz

10p-15/10 v. 28/10

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 11° Turno, dictada en autos caratulados: «CUELLO ACOSTA, PAOLA c/ RIVERO CAMI, JUAN - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD», IUE 2-62625/2024, se cita, llama y emplaza a JUAN ANDRÉS RIVERO CAMI, a fin de que comparezca a deducir sus derechos en estos autos, por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos.

Montevideo, 21 de agosto de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-15/10 v. 28/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno, dictada en autos caratulados: «MAGALLANES, HECTOR c/ MAGALLANES RODRIGUEZ, DYLAN - CESE DE PENSION ALIMENTICIA», IUE 60-8/2022, se cita, llama y emplaza a

DYLAN ALEXANDER MAGALLANES RODRIGUEZ, a fin de que comparezca a deducir sus derechos en estos autos, por el término de 60 días, bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos.

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-07/10 v. 18/10

DISOLUCION DE UNION CONCUBINARIA

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, dictada en autos: «ZUGARRAMURDI BENQUET, CARLOS - DISOLUCIÓN DE UNIÓN CONCUBINARIA» IUE 2-9864/2024, se dispuso emplazar por edictos a los habilitados a deducir oposición a la declaración de disolución de unión concubinaria entre Carlos Zugarramurdi Benquet y Cristina Mabel Lemos Rodriguez, entre los años 2003 y 2021, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio.

Ciudad de la Costa, 17 de setiembre de 2024.-

Diego Martin Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

VARIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 22° Turno, dictada en autos: «RODRÍGUEZ CABRERA, MARÍA - SUCESIÓN» IUE 2-63115/2021, se intima a LOS HEREDEROS DE GERMINAL BALTAZAR MUIÑOS RODRIGUEZ a SILVIA y MARCELO BELLUZZI MUIÑOS en su calidad de sucesores de Maria Isabel Muñños, a GABRIEL ALFREDO, ELIZABETH ALEJANDRA y a ELBI MARGARET MUIÑOS NUÑEZ en su calidad de herederos de Alfredo Cesar Muñños Rodriguez y a NORMA GLADYS MUIÑO O A SUS HEREDEROS: JENNIFER y GABRIEL HABERLY, a que manifiesten si aceptan o repudian la herencia de la causante de obrados MARIA HILARIA RODRÍGUEZ CABRERA, efectuándose las publicaciones por el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarse curador de bienes, en razón de desconocerse el domicilio real de los intimados en la accion interrogatoria del art. 1071 del CC.

Montevideo, 13 de setiembre de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-09/10 v. 22/10



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, **NANCY SOLIS SILVA y FREDY OMAR BERNET BECERRA,** (IUE: 2-74351/2024)

Montevideo, 22 de agosto de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-15/10 v. 28/10

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 12° Turno, dictada en autos caratulados: «**GABITO GALLO, BEATRIZ y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-86424/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: Carmencita Graciela Gallo Piñeiro, inscrita el día 30/07/2004, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13 del Departamento de Montevideo, Acta N° 319, en el sentido que: donde dice «Piñeyro» **debe decir «Piñeiro»**, por así corresponder.

Montevideo, 27 de septiembre de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 12° Turno, dictada en autos caratulados: «**GABITO GALLO, BEATRIZ y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-86424/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Carmencita Graciela Gallo Piñeiro, inscrita el día 09/06/1946, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 2 del Departamento de Montevideo, Acta N° 245, en el sentido que: donde dice «Piñeyro» **debe decir «Piñeiro»**, por así corresponder.

Montevideo, 27 de septiembre de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 12° Turno, dictada en autos caratulados: «**GABITO GALLO, BEATRIZ y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-86424/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Natalia Dodera Gallo, inscrita el día 14/08/1984, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 1 del Departamento de Montevideo, Acta N° 1484, en el sentido que: **donde dice «Piñeyro» debe decir**

«Piñeiro», por así corresponder.

Montevideo, 27 de septiembre de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 12° Turno, dictada en autos caratulados: «**GABITO GALLO, BEATRIZ y otros - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-86424/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: Ricardo Gabito y Carmencita Gallo, inscrita el día 02/07/1969, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 24 del Departamento de Montevideo, Acta N° 208, en el sentido que: donde dice «Carmen» **debe decir «Carmencita»**, por así corresponder.

Montevideo, 27 de septiembre de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9° Turno, dictada en autos caratulados: «**FERITTI SILVA, EVELIN y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-90112/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: Domingo Donato FERRITTI VACCA, inscrita el día 09/03/2022, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-128, en el sentido que: donde dice «divorciado» **debe decir «casado»** por así corresponder.

Montevideo, 27 de septiembre de 2024.

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-04/10 v. 17/10

P A N D O

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «**GANDINI BERRUTTI, GUSTAVO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-73396/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: GANDINI ARTURO M y MARTÍNEZ CARMEN, inscrita el día 27/06/1908, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13ª del Departamento de Canelones, Acta N° 26, en el sentido que: i) donde dice Arturo M. GANDINI debe decir Miguel Arturo GANDINI. ii) donde dice fecha de nacimiento 29 de setiembre de 1882 debe decir 20 de octubre de 1878. iii) donde dice la nacionalidad del progenitor, Español, debe decir Italiano, por así corresponder.

Toledo, 14 de octubre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «**GANDINI BERRUTTI, GUSTAVO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-73396/2024, se ha

solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: Miguel Arturo GANDINI, inscrita el día 06/09/1927, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6ª del Departamento de Canelones, Acta N° 50, en el sentido que: i) donde dice Arturo GANDINI debe decir Miguel Arturo GANDINI. ii) donde dice 47 años debe decir 48 años. por así corresponder.

Toledo, 14 de octubre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «**GANDINI BERRUTTI, GUSTAVO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-73396/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Peregrino Dionisio Raúl GANDINI, inscrita el día 02/04/1915, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13ª del Departamento de Canelones, Acta N° 38, en el sentido que: i) donde dice hijo legítimo de Arturo M. GANDINI debe decir Miguel Arturo GANDINI. ii) donde dice la edad del progenitor Miguel Arturo GANDINI 32 años debe decir 36 años de edad por así corresponder.

Toledo, 14 de octubre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «**GANDINI BERRUTTI, GUSTAVO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-73396/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: Peregrino Dionisio Raúl GANDINI y Sebastiana Ermelinda ALVAREZ, inscrita el día 27/04/1950, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6ª del Departamento de Canelones, Acta N° 28, en el sentido que: se debe rectificar la fecha de nacimiento de Peregrino Dionisio Raúl GANDINI donde dice 24 de marzo de 1917 debe decir 24 de marzo de 1915 por así corresponder.

Toledo, 14 de octubre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-16/10 v. 29/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «**GANDINI BERRUTTI, GUSTAVO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-73396/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Raúl Abel GANDINI, inscrita el día 12/07/1952, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6ª del Departamento de Canelones, Acta N° 53, en el sentido que: donde dice la edad del progenitor 35 años debe decir 37 años por así corresponder.

Toledo, 14 de octubre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-16/10 v. 29/10



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

Recurre 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 dediquen 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.

La Mente es Maravillosa