



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3743 - Montevideo, 24 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

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

EQUITEC S.R.L.

Contrato: 8/10/2024
Inscripción: No. 16610, 21/10/2024
Cedente: Pablo Daniel CHICHIZOLA LAPIDO (15 cuotas)
Cesionarios: Edith Gelbtrunk (14 cuotas), Gregorio Rosenzweig (1 cuota)
1p-v. 24/10

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,
JULIO RUBEN ODDONE FIRPO y MABEL SIXTA LAGOMARSINO GALUSSO,
(IUE: 2-94881/2024)

Montevideo, 10 de octubre de 2024.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
OLGA MARIA FIORETTI,
(IUE: 2-8755/2024)

Montevideo, 16 de julio de 2024.-
Mónica Laura Martínez Giunti
Actuario

10p-24/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
CARMEN PAULA NICITA o NICHITA VERRACI o BERSACHI o VERSACHI o VERZACI,
(IUE: 2-17555/2024)

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

10p-24/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
JORGE EMILIO GONZALEZ MORUZZI,
(IUE: 2-86130/2024)

Montevideo, 15 de octubre de 2024.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-24/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
JULIA MIRTA CANAL y RODOLFO PABLO BRAMANTE,
(IUE: 2-93141/2024)

Montevideo, 14 de octubre de 2024.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
BLANCA HAYDEE LEIVAS CARDOZO,
(IUE: 2-38032/2024)

Montevideo, 29 de mayo de 2024.-
Carolina Silvia Hauret Martínez
Actuario

10p-24/10 v. 06/11

Este momento es perfecto

Los seres humanos debemos aprender a descansar del pensamiento.

¿Te ha pasado el síndrome "cerrar los ojos por agotamiento"? El primer paso es empezar por darte cuenta que darle vueltas a un problema en tu mente, de ninguna manera lo soluciona. Luego, deberás aprender a "abrir los ojos": ¿perteneces a un clan en el que "los trapos sucios se ocultan"?... ¿a un grupo en el cual "de eso no se habla"? ¿Tiendes a ocultarte de la realidad por miedo a lo que puedes ver? En la medida en que resuelvas una cosa a la vez, te afirmes en tu poder y aprendas a vivir el momento presente, tu mente se tranquilizará.

Tal vez sea el momento de llorar algo que no lloraste en su momento, para así salir renovado del dolor... o poder encontrar un

interlocutor válido para hablar de lo que te agobia. Abre los ojos, di: "estoy dispuesto a ver", "todo está bien en mi vida". Recuerda que "bien" no es necesariamente lo que tú deseas: "bien" es tu disposición a dejar el pasado, para empezar a ser feliz.

Entonces podrás comenzar a experimentar que simplemente, este momento es perfecto.

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

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

SALÓN CALYFA
ENCUADERNACION

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 9° Turno,
DANIELA RODRIGUEZ PORTO,
(IUE: 2-93136/2024)

Montevideo, 18 de octubre de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 05/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
FERNANDO UBALDINO ARIAS
LELEU,

(IUE: 2-93082/2024)

Montevideo, 18 de octubre de 2024.-

Daniela Natali Hüelmo Toñola

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 05/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ALICIA VIDAL ACOSTA,
(IUE: 2-95462/2024)

Montevideo, 14 de octubre de 2024.-

Daniela Natali Hüelmo Toñola

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 05/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
GISELLE JOSEFINA ESQUIRE
TANSINI,

(IUE: 2-71919/2024)

Montevideo, 12 de setiembre de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-23/10 v. 05/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
CONCETTA FRESSOLA FRESSOLA,
(IUE: 2-96527/2024)

Montevideo, 18 de octubre de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 05/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARIADEL HUERTO HERMIDA REY,
(IUE: 2-92654/2024)

Montevideo, 17 de octubre de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 05/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MARIA MONICA RECA CUETO,
(IUE: 2-95799/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-

Mónica Laura Martínez Giunti

Actuario

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
YOLANDA LEIROS VIDAL,
(IUE: 2-65907/2023)

Montevideo, 23 de agosto de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
LANDER BARBOZA CARABALLO o
CARBALLO,

(IUE: 2-89152/2024)

Montevideo, 18 de octubre de 2024.-

Flavia Folini Irigoyen

Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
RAÚL GHIOLDI PINTOS,
(IUE: 2-91928/2024)

Montevideo, 18 de octubre de 2024.-

Flavia Folini Irigoyen

Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ALICIA INÉS MAGISTRIS de los
SANTOS o SANTOS y RODOLFO
JOSÉ PICCIOLI TONELLO,
(IUE: 2-93352/2024)

Montevideo, 16 de octubre de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
ALBA MARIANA ABAT GIMÉNEZ o
ALBA MARIANA ABAD GIMÉNEZ,
(IUE: 2-79761/2024)

Montevideo, 1 de octubre de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARIA DEL CARMEN PAIS TRILLO
y JOSE VIEITO PAIS ,
(IUE: 2-88884/2024)

Montevideo, 17 de octubre de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
RUDEBER LEONOR QUESADA y
ROSA APOLINARIA CARDOZO o
CARDOSO ORONA ,
(IUE: 2-66662/2024)

Montevideo, 16 de octubre de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-21/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
JOSÉ LUIS ROSAS RIOLFO,
(IUE: 2-10742/2024)

Montevideo, 16 de octubre de 2024.-

Flavia Folini Irigoyen

Actuario Adjunto

10p-21/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
JUAN MARIA ROCCHICCIOLI
PERDOMO,

(IUE: 2-98663/2024)

Montevideo, 15 de octubre de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-21/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
LUIS ALBERTO SUEIRO VAZQUEZ,
(IUE: 2-59426/2018)

Montevideo, 25 de febrero de 2019.-

Priscilla Florencia Grillo Alvarez

Adm. III

10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ALBERTO RAMÓN ALONZO
GURGITANO,
(IUE: 2-95487/2024)

Montevideo, 10 de octubre de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
ELSA IRIS ANTUNEZ PISACCO,
LUIS ALBERTO MENDEZ
BALDASSARI y JAVIER FRANCISCO
MENDEZ ANTUNEZ ,
(IUE: 2-93713/2024)

Montevideo, 11 de octubre de 2024.-

Mónica Laura Martínez Giunti

Actuario

10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
WILLIAM MARIO GUERRA BROIS,
(IUE: 2-59661/2024)

Montevideo, 26 de julio de 2024.-

Daniela Natali Hüelmo Toñola

Actuario Adjunto

10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
BERNARDINA LEMOS ALVAREZ,
(IUE: 2-52238/2024)

Montevideo, 26 de julio de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero



Actuario 10p-18/10 v. 31/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ROBEL SUAREZ y HERMOGENES o HERMOJENES MUÑOZ o MUÑOS PI, (IUE: 2-76196/2024) Montevideo, 15 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	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	y GUNTHER REINHOLD BACKHAUS BROCKOV o BROCKHOV, (IUE: 2-85625/2024) Montevideo, 11 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10 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 24° Turno, CELIA GLADYS NAVARRO RODRÍGUEZ, (IUE: 2-85659/2024) Montevideo, 26 de setiembre de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila 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-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 28° Turno, LUCRECIA IRIS MOREIRA MARTINEZ, (IUE: 2-48764/2024) Montevideo, 23 de julio de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	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-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 28° Turno, JUAN MARIA DA CUNDA MARTINEZ, (IUE: 2-91586/2024) Montevideo, 15 de octubre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	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
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 28° Turno, TOMADA RODRIGUEZ BORGES y CARLOS MAXIMO POMBO RODRIGUEZ, (IUE: 2-66323/2024) Montevideo, 19 de setiembre de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	10p-15/10 v. 28/10 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-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 11° Turno, OLGA RODRIGUEZ PINTOS, (IUE: 2-92096/2024) Montevideo, 11 de octubre de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-15/10 v. 28/10 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-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-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-15/10 v. 28/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, CARLOS ENRIQUE PIZZA ROQUES, (IUE: 2-83676/2024) Montevideo, 1 de octubre de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto
10p-17/10 v. 30/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ERIKA URSULA SCHNEIDER RUBER	10p-16/10 v. 29/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, NELLY ELSA GARAVENTA DENIS,	



(IUE: 2-89148/2024)
Montevideo, 14 de octubre de 2024.-
Hilda Yanet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-15/10 v. 28/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
EMILIA REGO VILLASANTE,
(IUE: 2-84458/2024)

Montevideo, 7 de octubre de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-15/10 v. 28/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
CARMEN RAQUEL CAMACHO GALARZA,
(IUE: 2-42214/2024)

Montevideo, 8 de octubre de 2024.-
Daniela Natali Hüelmo Toñola
Actuario Adjunto

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
LUIS ERNESTO PRESA PAPARAMBORDA,
(IUE: 2-92107/2024)

Montevideo, 8 de octubre de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-14/10 v. 25/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
LILIAN RICCA NEMOY y VICTOR HUGO LANZARO HURTADO,
(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,
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 IRAZOQUIBUSTELLO,
(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

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

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

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

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

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

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

10p-11/10 v. 24/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
RAMÓN CAUSSADE SILVA y BLANCA IRMA ZACCARON RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-79030/2024)

Montevideo, 5 de setiembre de 2024.-
Magdalena Elsi Mignone Viera
Actuario Adjunto

10p-11/10 v. 24/10

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

10p-11/10 v. 24/10

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES



P A N D O

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno, **JUAN ADANNE BRUZZONI o BRUZZONE y MARÍA NILVIA REGGIO BLANCO,** (IUE: 2-72412/2024)

Toledo, 24 de setiembre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-21/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno, **DELIA DEL CARMEN INTROINI CURBELO y JUAN RAMÓN AZOR BERRO,** (IUE: 2-77314/2024)

Toledo, 18 de setiembre de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-21/10 v. 01/11

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 16° Turno, dictada en autos:

«**HERBON FOTTI, MARÍA y otros - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE» IUE 2-98290/2023**, se cita, llama y emplaza por el término de 90 días a todos los que se consideren con derechos, a los últimos titulares registrales y a sus herederos, que se consideren con derecho respecto del inmueble Padrón N° 30.665 de la ciudad de Montevideo, localidad catastral de Montevideo, en el plano de Mensura y Prescripción del Agrimensor Ernesto Muínelo de fecha 23 mayo de 2023; el cual consta de un área de 197.71 metros cuadrados y que se deslinda así: al Sur 9.94 metros de frente a calle Plácido Ellauri, entre las calles José Osorio y Basilio Pereira de la Luz, distando su punto medio 19.90 metros de la nombrada en segundo lugar, al oeste 19.99 metros, lindando con el padrón Número 30664, al Norte 9.85 metros cuadrados lindando con el padrón número 30668 y al Este 19.99 metros cuadrados lindando con el padrón 30667, a efectos de que comparezcan a estar a derecho bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio con quién se seguirá las actuaciones del presente proceso de prescripción adquisitiva promovido por María Carla HERBON FOTTI, Silvana HERBON FOTTI y María Inés FRANCO SIERRA. Así mismo se CITA, LLAMA Y EMPLAZA a propietarios de los padrones linderos señores JOSE ALBERTO PALLAS GEIRINHAS, MARIA ROSARIO PALLAS TASINO Y HECTOR PALLAS GEIRINHAS respecto del padrón 30666, señores ELIZABETH RIVAS, RAMONA MARTINEZ, VICTOR RIVAS, LUIS

RIVAS, CLAUDIA BRUZERA, AUGUSTO ABREU, OLGA JULIA RIVAS SOLARI Y LUIS ALBERTO RIVAS SOLARI respecto del padrón 30667 y señor JULIO JOSÉ LEGRE OLIVEIRA titular del padrón 30668, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio.

Montevideo treinta de Agosto de dos mil veinticuatro.-

Montevideo, 30 de agosto de 2024.-

Andrea Vanina Vila Lechini

Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

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 término 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

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

Actuario de Jdos. de Paz

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

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

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
CONSULTAR
2408 7623

s.calyfa13@hotmail.com

www.saloncalyfa.com



EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 33° Turno, dictada en autos: «**FERNANDEZ BLANCO, PEDRO y otro c/ VALDEZ ROMERO, ANA Y CHIRINOS, LUIS - CESACION DE CONDOMINIO DE ORIGEN CONTRACTUAL (ART. 370 CGP)**» **IUE 2-27329/2021**, por Decreto N° 1394/2024 de 20/05/2024 y N° 1395/2024 de 20/05/2024, se cita, llama y emplaza a estar a derecho en los presentes, por el término de 90 días a: Luis Chirinos y/o sus sucesores a cualquier título, bajo apercibimiento de continuar las actuaciones con la Defensora de Oficio designada.

Montevideo, 29 de mayo de 2024.-
Andrea Lorena Iriarte Machin
Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

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

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **VERA ALICE SANTOS y GERARDO PINTOS**, **(IUE: 2-57280/2024)**

Ciudad de la Costa, 22 de agosto de 2024.-
Maria Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-22/10 v. 04/11

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

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, inscripta 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, inscripta 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 Doderá Gallo, inscripta 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, inscripta 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

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, inscripta el día 27/06/1908, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13° 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, inscripta el día 06/09/1927, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6° 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, inscripta el día 02/04/1915, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13° 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

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



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