



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3115 - Montevideo, Martes 8 de Marzo 2022-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

CONVOCATORIAS

CROSER S.A.

Asamblea General Ordinaria

Se convoca a los Accionistas de Croser S.A. a la Asamblea General Ordinaria a realizarse el 31 de marzo de 2022, a la hora 10:00 en primer llamado y 10:30 en segundo llamado, en la Sede Social sita en Manuel Méndez 3869 a fin de considerar el siguiente

Orden del Día:

*Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea;

*Modificación de Convenio de Sindicación de Acciones

*Aprobación de Memoria y Balance Ejercicio 1.2.2021 al 31.1.2022

*Proyecto de Distribución de Utilidades ejercicio 1.2.2021 al 2022

*Designación de Directorio.

3p-08/03 v. 10/03

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 NUÑEZ RODRÍGUEZ** y **NORMA MARIA FILARDO GARDA,** (IUE: 2-6320/2022)

Montevideo, 3 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **AVELINO GARCÍA RIAL,** (IUE: 2-64432/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **OLGA SENA DELGADO,**

(IUE: 2-45641/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,

RAQUEL MARGARITA METHOL

LANZA y MARIA TERESA METHOL

LANZA,

(IUE: 2-2039/2022)

Montevideo, 2 de marzo de 2022.-

Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves

Colab. Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,

JUANA BRITTO LLAGUNO o JUANA

BRITTO LLAGUNO de ALVES,

(IUE: 2-63896/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,

IRMA FERNÁNDEZ CHAVEZ SOSA,

(IUE: 2-6458/2022)

Montevideo, 2 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,

LUISALEJANDROMAGLIERIFALERO,

(IUE: 2-61712/2021)

Montevideo, 17 de diciembre de 2021.-

María de Lourdes Baptista Casullo

Actuario

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,

VARTINI YABADIAN TOROSIAN,

(IUE: 2-62075/2021)

Montevideo, 7 de febrero de 2022.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,

JUAN CARLOS FERNÁNDEZ

LAUREIRO

(IUE: 2-2983/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,

FRIDA MOIBER LIKIND,

(IUE: 2-5092/2022)

Montevideo, 7 de marzo de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,

REYNA JACINTA GONZÁLEZ

BARROFET, (IUE: 2-5098/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,

MIGUEL ANGEL DI JACOBO o

DI JACOVO VALLARINO,

(IUE: 2-18918/2021)

Montevideo, 10 de agosto de 2021.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,

EDMUNDO JULIO RAMOS,

(IUE: 2-51087/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,

EDMUNDO JULIO RAMOS,

(IUE: 2-51087/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22º Turno,
ASDRUBAL AURELIO SILVERI MAZZANTI,

(IUE: 2-55351/2021)

Montevideo, 1 de febrero de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25º Turno,
EUGENIA PAN VIDAL,

(IUE: 2-6499/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Alexandra Veiga Torres

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25º Turno,
CECILIA MARIA MARTIRENE SOUBES

(IUE: 2-64711/2021)

Montevideo, 2 de marzo de 2022.-

Alexandra Veiga Torres

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26º Turno,
AMELIA GLADYS CAMMEROSANO MARONE,

(IUE: 2-2922/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28º Turno,
MARIO ALCIDES MUSETTI y LUIS SANTIAGO MUSETTI,

(IUE: 2-5336/2022)

Montevideo, 3 de marzo de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

RECTIFICACION DE PARTIDAS**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 18º Turno, dictada en autos caratulados: «**GUTIERREZ SILVA, JORGE RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE 2-57285/2021, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: **ULVIO CIPRIANO GUTIERREZ DURAN**, inscrita el día 01/06/2012, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 4 del Departamento de Montevideo, Acta N° 807, en el sentido que: Donde dice «...**ULBIO CIPRIANO GUTIERREZ DURAN**...» debe decir «...**ULVIO CIPRIANO GUTIERREZ DURAN**...» por así corresponder.

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

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 12º Turno,
MABENCIO RUBENS CARRASCO ROLDAN,

(IUE: 2-56135/2021)

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-

Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves

Colab. Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 18/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13º Turno,
RICARDO HUGO GUSTA LEAL,

(IUE: 2-45368/2021)

Montevideo, 1 de febrero de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 18/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17º Turno,
SONIA MATILDE PIÑERA FENDER o SONIA MATILDE PENERA FENDER,

(IUE: 2-6929/2020)

Montevideo, 7 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-07/03 v. 18/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8º Turno,
ESMERALDA ALICIA TRÍAS LUGO,

(IUE: 2-703/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-04/03 v. 17/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21º Turno,
DANIEL LEOPOLDO GANDOS DE LEON,

(IUE: 2-3961/2022)

Montevideo, 22 de febrero de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-04/03 v. 17/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27º Turno,
LUIS IGNACIO ZUFIAURRE GONZALEZ,

(IUE: 2-56904/2020)

Montevideo, 14 de diciembre de 2020.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-04/03 v. 17/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12º Turno,

MARTHA ECCHER ISASA,
(IUE: 2-65548/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-

Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves

Colab. Actuario Adjunto

10p-03/03 v. 16/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17º Turno,
ROSA ANTONINA CLAVIJO HERNANDEZ,

(IUE: 2-54302/2021)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-03/03 v. 16/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18º Turno,
ADELA LEDOUX CABALLERO,

(IUE: 2-4201/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-03/03 v. 16/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1º Turno,
HECTOR DARDO PEDEMONTE PEREZ,

(IUE: 2-64094/2021)

Montevideo, 22 de febrero de 2022.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario

10p-02/03 v. 15/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3º Turno,
JUAN GRANDAL FERNANDEZ,

(IUE: 2-1950/2022)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-02/03 v. 15/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4º Turno,
JULIO CESAR DELGADO NIETO y OLGA GARCÍA JUANI,

(IUE: 2-65092/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-02/03 v. 15/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10º Turno,
JOSEFA AIDA MIGLIETTI RAMI,

(IUE: 2-29973/2021)

Montevideo, 6 de setiembre de 2021.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-02/03 v. 15/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21º Turno,
NOE BAPTISTA GARCIA y MARTHA JACINTA DIAZ,

(IUE: 2-65568/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-



Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-02/03 v. 15/03	JORGE DARIO CONDE UMPIERREZ, (IUE: 2-2272/2022) Montevideo, 22 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ZULEMA TOMASA ARNELLO GONZALEZ, (IUE: 2-65553/2021) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves Colab. Actuario Adjunto 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARIA ESTHER DEAMBROSIO MESA, (IUE: 2-25241/2021) Montevideo, 1 de febrero de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, RICARDO ZANARDO NUÑEZ, (IUE: 2-60776/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, PEDRO LIMA y PEDRO LIMA ALMADA, (IUE: 65275/2021) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves Colab. Actuario Adjunto 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, ENRIQUETA LOPEZ y CLAUDINO ALBERTO RIFAS SANGUINETTI, (IUE: 2-4171/2022) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves Colab. Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, CLYDE FRANCIA LARRAMENDI, (IUE: 2-64492/2021) Montevideo, 2 de febrero de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, MARIA DEL CARMEN BERTAGNOLI, (IUE: 2-64053/2021) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves Colab. Actuario Adjunto 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JULIO CESAR ABALO DELGADO, (IUE: 2-54072/2021) Montevideo, 1 de febrero de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, LILIAM TERESITA POZZI RIVAS, (IUE: 2-3662/2022) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, DIBA MABEL RODRIGUEZ MARTÍNEZ, (IUE: 2-2998/2022) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, DELBIFELIPE GONZALEZ GONZALEZ, (IUE: 2-1986/2022) Montevideo, 18 de febrero de 2022.- María de Lourdes Baptista Casullo Actuario 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ANTONIO TORRES PEREZ y BLANCA GONZALEZ MELITO, (IUE: 2-57960/2021) Montevideo, 22 de febrero de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario 10p-24/02 v. 11/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, CELIA RODRIGUEZ DELGADO, (IUE: 2-63157/2021) Montevideo, 24 de enero de 2022.- María de Lourdes Baptista Casullo Actuario 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, JUANAARACELI PERNELLI PASCUA, (IUE: 2-2695/2022) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ANGEL ALVAREZ ALVAREZ, (IUE: 2-58318/2021) Montevideo, 14 de diciembre de 2021.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-24/02 v. 11/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, SUSANA LILIAN SAGASTIBERRY RODRIGUEZ, (IUE: 2-27451/2021) Montevideo, 2 de agosto de 2021.- Gloria Blanca Campalans Pereda Actuario Adjunto 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, GRACIELA OTERO MAS de AYALA, (IUE: 2-2298/2022) Montevideo, 21 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ARACELI VISCONTI DE SIANO, (IUE: 2-60061/2021) Montevideo, 21 de diciembre de 2021.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-24/02 v. 11/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ELCIRA JOSEFINA ECHEVERRIA GARMONT, (IUE: 2-64733/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, HUGO ARIEL HERNANDEZ HERNANDEZ, (IUE: 2-60088/2013) Montevideo, 17 de agosto de 2020.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-25/02 v. 14/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, EBER FRUCTUOSO SOSA PEREIRA, (IUE: 2-60147/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves Colab. Actuario Adjunto 10p-24/02 v. 11/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ULISES BAEZ y NORMA GLADYS ALVAREZ LARRAÑAGA,



(IUE: 2-60143/2021)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
Adriana Maria Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
TEODOSIO MAXIMO PEREZ BETANCOR y MARIA DELIA UMPIERREZ RODRIGUEZ,
(IUE: 2-2389/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
NADINA ANGELA CASTELLINI BELLOMO y SARANDI CASTELO FERNANDEZ,
(IUE: 2-62106/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ZULMA PILAR VARGAS ACOSTA,
(IUE: 2-4530/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Adriana María Vazquez Fresco
Actuario

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
HANZ JOSE BORNHOFFER SCHAGOVITZ,
(IUE: 2-60721/2021)

Montevideo, 11 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
EDGARDO RAMON QUINTAS LOPEZ,
(IUE: 2-61866/2021)

Montevideo, 7 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
BLANCA SUSANA CARRERE LOPEZ,
(IUE: 2-59413/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
EVERILDA GLADIS o GLADYS GONZÁLEZ RODRÍGUEZ y ADEMAR GUERRERO MACHADO,

(IUE: 2-28844/2021)

Montevideo, 29 de julio de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
TERESA MOREIRA GARCIA,
(IUE: 2-61260/2021)

Montevideo, 14 de diciembre de 2021.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JOSEFINA LAGALA VURRO,
(IUE: 2-2558/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
NELLY IRENE COSTA RAVAGLIA o RAVAGLIO,
(IUE: 2-2742/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
JUANA EIJO,
(IUE: 2-2097/2022)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
GLADYS BOSANO LOPEZ,
(IUE: 2-64066/2021)

Montevideo, 17 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
DARIO FERNANDO ABRAHAM GUAZO,
(IUE: 2-60774/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ROBERTO MANUEL MONTERO GOMEZ,
(IUE: 2-60654/2021)

Montevideo, 10 de febrero de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
NELSON AMERICO ZICAVO SABATEL,
(IUE: 2-2001/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JOSE ANTONIO CARLINI GONZALEZ,
(IUE: 2-53398/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARCIAL PEON REGUERA,
(IUE: 2-4841/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
IRMA ELMA FORMAGGIA BERNASCONI y EDUARDO ROSANO ROSANO,
(IUE: 2-65470/2021)

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Adriana María Vázquez Fresco
Actuario

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
GRACIELA ESTEFAN CASAS o CASA,
(IUE: 2-2002/2022)

Montevideo, 3 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
JUANITA GLADIS o GLADYS GERDOAINIS SANCHEZ, LUIS ALBERTO GUTIERREZ GERDOAINIS y MARIA ISABEL GUTIERREZ ROCHA,
(IUE: 2-4433/2022)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
GLORIA GLADYS TOLEDO RIVERO,
(IUE: 2-17144/2021)
Montevideo, 28 de junio de 2021.-
Marisa Ramona Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
GLADYS MARIA SIERRA,
(IUE: 2-56247/2021)
Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Marisa Ramona Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-23/02 v. 10/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
CECILIA GRAIFMAN,
(IUE: 2-41116/2021)
Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
SUSANA MARTA BRIL,
(IUE: 2-64936/2021)
Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
NILDA ROSA PEREIRA D'ABBISOGNO,
(IUE: 2-44595/2021)
Montevideo, 1 de febrero de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
**AMELIA ORFELINA RAMIREZ
ALMIRON,**
(IUE: 2-64477/2021)
Montevideo, 17 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ANA MARIA FERREIRA CATEURA,
(IUE: 2-63310/2021)
Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
OLGA MARIA CESTAU SEIJAS,
(IUE: 2-45663/2021)
Montevideo, 1 de febrero de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
**LUCIANO SEVERINO VIÑOLY
HERNANDEZ,**
(IUE: 2-61266/2020)
Montevideo, 3 de febrero de 2021.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MANUEL FERREIRA GULIN,
(IUE: 2-61759/2021)
Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
**BEATRIZ CRISTINA SOMMARUGA
ABELLA,**
(IUE: 2-30700/2021)
Montevideo, 11 de agosto de 2021.-
María José Piñeyro Castellanos
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
FRANCISCO MARTINEZ PANIZO,
(IUE: 2-59369/2021)
Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
**VARTUI CHALIKIAN CHOLAKIAN
DE GEOVANESIAN o VARTUI
CHALIKIAN CHOLAKIAN o
VARTOUHI TSALIKIAN,**
(IUE: 2-2901/2022)
Montevideo, 17 de febrero de 2022.-
Adriana María Vazquez Fresco
Actuario

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
**WALTER NESTOR MALLADA
RODRIGUEZ,**
(IUE: 2-45639/2021)
Montevideo, 8 de octubre de 2021.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
**JUAN JOSE o JUAN JOSE
GERARDO REY ARRIONDA,**
(IUE: 2-58172/2021)
Montevideo, 1 de diciembre de 2021.-
Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
**LILIAN DEL CARMEN CHERRO
SUAREZ,**
(IUE: 2-65297/2021)
Montevideo, 4 de febrero de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
EDUARDO MANUEL TENA BAVOSI,
(IUE: 2-30698/2021)
Montevideo, 23 de agosto de 2021.-
Priscilla Florencia Grillo Alvarez
Colab. Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
ISABEL ALEM BETUR,
(IUE: 2-1965/2022)
Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
SANTIAGO RUBEN BAUZÁ,
(IUE: 2-65651/2021)
Montevideo, 2 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
**NORMA JUSTA RODRIGUEZ
CERRON,**
(IUE: 2-62482/2021)
Montevideo, 4 de febrero de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
**GRACIELA BEATRIZ SILVEIRA
SUAREZ,**
(IUE: 2-64034/2021)
Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
CARLOS ROBERTO GLATTLI GRED,
(IUE: 2-2575/2022)
Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,



MARIA TERESA FONTAN POMAR,
(IUE: 2-56107/2021)

Montevideo, 9 de diciembre de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
TERESA MABEL CAMEJO
RODRIGUEZ,
(IUE: 2-64923/2021)

Montevideo, 9 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
MIGUELALCANGEL BARRIOS MARIN
y DELMA BONORA LETTIERI,
(IUE: 2-59219/2021)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
BRANDES KNAPPE, CARLOS
GUSTAVO,
(IUE: 2-41815/2021)

Montevideo, 3 de febrero de 2022.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ADRIANA DE LAS LLANAS DE
VARGAS,
(IUE: 2-63730/2021)

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
HECTOR LUIS SEOANE CAPURRO
y CATALINA PERLA GONZALEZ
DAVILA,
(IUE: 2-61499/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
MANUEL OMAR ZUSPERREGUY
PORTO,
(IUE: 2-65483/2021)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,

ROBERTO LOPEZ PASTORINO,
(IUE: 2-56103/2021)

Montevideo, 2 de diciembre de 2021.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6°
Turno, **JUAN MANUEL ABALDE**
MIRAMONTES,
(IUE: 493-474/2021)

Ciudad de la Costa, 4 de febrero de 2022.-
Silvia Laura Vence Périni
Actuario

10p-04/03 v. 17/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2°
Turno, **LEOPOLDINA CORREA**
GONZALEZ,
(IUE: 180-466/2021)

Ciudad de la Costa, 22 de febrero de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-25/02 v. 14/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4°
Turno, **ADOCINDA BLANCA ALEGRE**
MORENO,
(IUE: 180-452/2021)

Ciudad de la Costa, 22 de diciembre de 2022.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

El Redactor

EMPLAZAMIENTOS

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Ciudad de la Costa de 2° Turno, dictada en
autos: «**LEGUISAMON LAGUNA,**
NELIDA MABEL Y JAVIER
LEGUISAMON, SABRINA LUCIA
AUTORIZACION PARA VIAJAR» IUE
179-413/2021, se cita, llama y emplaza
a **CARLA XIMENA JAVIER**
LEGUISAMON O CARLA XIMENA
JAVIER LEGUISAMON por el término de
90 días a efectos de comparecer a estar a
derecho en el presente proceso, bajo
apercibimiento de designarse Defensor de
Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.
Ciudad de la Costa, 09 de febrero de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-24/02 v. 11/03

CONVOCATORIAS

«**INDUSTRIA PAPELERA URUGUAYA**
S.A. (IPUSA)
ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA
CONVOCATORIA

Se convoca a los Señores Accionistas a la
Asamblea General Ordinaria a celebrarse el
día 25 de marzo de 2022 a las 10:00 horas en
Plaza Independencia 811 P.B., Montevideo,
Uruguay, a fin de considerar el siguiente
Orden del Día:

1. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.
 2. Consideración de la memoria, balance y
estado de resultados del ejercicio de la
Sociedad cerrado al 31/12/2021.
 3. Destino de los resultados.
 4. Elección del Directorio y aprobación de
su gestión.
 5. Designación de un accionista 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 Accionistas se cerrará al iniciarse el acto.
3p-04/03 v. 08/03

VENTA DE COMERCIOS

Ley 26 de setiembre de 1904.- **MONICA**
MARINEZ TENCA prometió vender
«**Veterinaria JAGUARETE**» sita en la calle
Monte Caseros número 2753 de la ciudad
de Montevideo a «**REFICERE S.R.L.**».-
Acreedores presentarse en calle Benito
Blanco número 750 esquina Juan María
Perez de la ciudad de Montevideo.-

20p-07/02 v. 08/03

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 6° Turno, dictada en autos:
«**OVSIVOICHUS GUPER, DORA Y**
OTRO C/ LEWIN OVSIVOICHUS,
VICTOR INCAPACIDAD» IUE 2-57070/
2014, en virtud del fallecimiento del Sr. José
Samuel Lewin, por resolución N° 2425/2021
de fecha 21/07/2021, se designó como nuevo
Curador del incapaz, Víctor Lewin
Ovsijovichus, al Sr. Salomón Lewin, quien
aceptó el cargo el 14/10/2021, sirviendo tal
providencia de suficiente discernimiento.
Montevideo, 10 de noviembre de 2021.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 27° Turno, dictada en autos:
«**SANTANA CASTRO, FACUNDO -**
INCAPACIDAD-» IUE 2-18164/2020, N°



3983/2020 de fecha 25/11/2020 se declaró que el SR. FACUNDO SANTANA CASTRO, nacido en Montevideo, el 13/7/1999, hijo de Graciela Jacqueline Santana padece un grado de discapacidad que le impide ocuparse del cuidado de sus bienes y dinero, designándose curador asistente al Sr. GASTON NICOLAS SANTANA CASTRO, a efectos de complementar la voluntad del Sr. Facundo Santana, únicamente en todos los asuntos relacionados con su dinero y bienes (administración y disposición), manteniéndose la plena capacidad jurídica reconocida por el art. 12 de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. El Sr. Gastón Santana aceptó el cargo el día 23/02/2021. Montevideo, 02 de marzo de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-22/02 v. 09/03

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9º Turno, dictada en autos caratulados: «**FERREIRASOSA, SILVIA-RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-20529/2021, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: SEBASTIAN FERREIRA FERREIRA, inscrita el día 20/04/2021, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 10 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-909, en el sentido que: donde dice «SEBASTIAN», debe decir: ENZO SEBASTIAN y donde dice en 1er. Apellido: «FERREIRA» debe decir: CUÑA, por así corresponder.

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-24/02 v. 11/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 2º Turno, dictada en autos caratulados: «**TRIUNFO GONZALEZ, GERARDO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-4125/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: MIGUEL OSCAR TRIUNFO LARREIZ, inscrita el día 02/07/2021, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. N° 5 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-1588, en el sentido que: en donde dice: «soltero» debe decir: «divorciado» por así corresponder.

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9º Turno, dictada en autos

caratulados: «**MAINERE FARUOLO, BEATRIZ - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-63373/2021, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Beatriz Lisie MAINERE FARUOLO, inscrita el día 03/01/1954, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 24 del Departamento de Montevideo, Acta N° 2, en el sentido que: donde dice «Faruolo» debe decir «Faruelo» por así corresponder. Montevideo, 09 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9º Turno, dictada en autos caratulados: «**MAINERE FARUOLO, BEATRIZ - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-63373/2021, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: María Celia FARUELO y Hugo Artigas MAINERE, inscrita el día 17/01/1953, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 18 del Departamento de Montevideo, Acta N° 24, en el sentido que: en donde dice «Faruolo» debe decir «Faruelo» por así corresponder.

Montevideo, 09 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9º Turno, dictada en autos caratulados: «**MAINERE FARUOLO, BEATRIZ - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-63373/2021, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: María Celia FARUELO, inscrita el día 09/11/2021, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 2 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-2065, en el sentido que: donde dice «Cecilia» debe decir «Celia» por así corresponder.

Montevideo, 08 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-21/02 v. 08/03

Y tú... ¿te amas?

“-¿Pero tú me amas? - preguntó Alicia.

-¡No, no te amo! - respondió el Conejo Blanco.

Alicia arrugó la frente y comenzó a frotarse las manos, como hacía siempre cuando se sentía herida.

-¿Lo ves?- dijo el Conejo Blanco. Ahora te estarás preguntando qué te hace tan imperfecta, qué has hecho mal para que no consiga amarte al menos un poco.

Y es por eso mismo que no puedo amarte. No siempre te amarán Alicia, habrán días en los cuales estarán cansados, enojados con la vida, con la cabeza en las nubes y te lastimarán. Porque la gente es así, siempre acaba pisoteando los sentimientos de los demás, a veces por descuido, incomprendiones o conflictos con sí mismos.

Y si no te amas al menos un poco, si no creas una coraza de amor propio y felicidad alrededor de tu corazón, los débiles dardos de la gente se harán letales y te destruirán.

La primera vez que te vi hice un pacto conmigo mismo: "¡Evitaré amarte hasta que no hayas aprendido a amarte a ti misma!"

Por eso Alicia no, no te amo."

... y tú, ¿cuánto te amas a ti mismo?... ¿cuánto depende tu felicidad de lo que piensen o hagan los otros?

¡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 Taller

El Redactor
PUBLICACIONES
JUDICIALES
Y COMERCIALES
TELÉFONO
2 407 85 76

SALÓN CALYFA
PAGUE E-TIMBRE
AQUÍ



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.

1. Organiza tu entorno: que este represente lo mejor de ti

Mantener tu casa, habitación, ambiente de trabajo y entorno físico en orden, representa un paso adelante en la tarea de cuidar de uno mismo. El sitio en donde te encuentres tiene que invitar a la estancia y no a la huida. El desorden, la luz escasa y la falta de calidez, hacen que nos sintamos incómodos y ello, si lo tenemos cada día, incrementa el malestar psicológico general.

2. Busca un momento de relajación cada día

Llevamos un estilo de vida en el que “nunca tenemos tiempo”. En parte, esto es cierto, pero el tiempo es un recurso que se “quita” de un sitio y se “pone” en otro. Con lo cual, para cuidar de uno mismo, es importante buscar aunque sea diez minutos diarios de relax y desconexión, disfrutar de un café o un té, mirar la TV o las redes sociales en tu móvil, sin que nada ni nadie te moleste. Este momento de relajación puede ser por la mañana, por la tarde o por la noche... no importa en qué franja horaria esté, pero tiene que existir sí o sí.

3. Incluye la risa en tu rutina

Recorre a aquello que te haga reír: una serie, películas, un programa de radio o monólogos... da igual lo que sea, siempre y cuando te haga

conectar con tu sentido del humor. El impacto que tiene buscar la risa cada día, es muy positivo y se nota en el estado de ánimo. Sé proactivo y acércate a lo que te haga reír... búscalo, no esperes a que toque tu puerta.

4. Aléjate de personas y emociones negativas

Alejarse de aquello que hace daño, es un paso imprescindible para cuidar de uno mismo. Si mantienes relaciones tóxicas o tienes en tu círculo más cercano a personas que te transmiten negatividad, tienes que marcar distancia y ponerles límites. Es bastante difícil cuidar de uno mismo, si nos rodeamos de personas que se dediquen a tirar por la borda nuestros esfuerzos por alcanzar el bienestar.

5. Cultiva tus relaciones personales, dedicales 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. Dedicales 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 mejoras 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.