



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3116 - Montevideo, Miércoles 9 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

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

MAXPILAR INTERNATIONAL SOCIEDAD ANÓNIMA

En El Redactor N° 2930 a 2939 de fecha 10/06/2021 a 23/06/2021 en el Aviso de MAXPILAR INTERNATIONAL SOCIEDAD ANÓNIMA donde dice: Capital Integrado \$ 10.287.563 **debió decir: Capital Integrado \$ 4.409.909.-, por así corresponder.**

1p-v. 09/03

VIDIUM S.A.

\$ 60.000

MONTEVIDEO
100 AÑOS

Industrializar, comercializar en todas sus formas, mercaderías, arrendamientos bienes, obras, servicios en ramos, anexos: alimentación, artículos hogar y oficina, automotriz, bar, bazar, caucho, comunicación, construcción, cosmética, cueros, deportes, editorial, electrónica, electrotecnia, enseñanza, espectáculos, farmacia, ferretería, fotografía, hotel, imprenta, informática, joyería, juguetería, lana, lavadero, librería, limpieza, madera, máquinas, marítimo, mecánica, metalurgia, minería, música, obras de ingeniería, óptica, papel, perfumería, pesca, plástico, prensa, publicidad, química, servicios profesionales, técnicos, administrativos, tabaco, televisión, textil, transporte, turismo, valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria, vidrio, importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones, consignaciones. Compraventa, arrendamiento, administración, construcción y operaciones con bienes inmuebles. Explotación agropecuaria, forestación, fruticultura, citricultura y derivados. Participación, constitución, adquisición empresas operen en ramos pre-indicados. INSCRIPCIÓN: 04/01/2022 N° 92

1p-v. 09/03

TROYMEL S.A.

\$ 60.000

MONTEVIDEO
100 AÑOS

Industrializar, comercializar en todas sus formas, mercaderías, arrendamientos bienes, obras, servicios en ramos, anexos: alimentación, artículos hogar y oficina, automotriz, bar, bazar, caucho,

comunicación, construcción, cosmética, cueros, deportes, editorial, electrónica, electrotecnia, enseñanza, espectáculos, farmacia, ferretería, fotografía, hotel, imprenta, informática, joyería, juguetería, lana, lavadero, librería, limpieza, madera, máquinas, marítimo, mecánica, metalurgia, minería, música, obras de ingeniería, óptica, papel, perfumería, pesca, plástico, prensa, publicidad, química, servicios profesionales, técnicos, administrativos, tabaco, televisión, textil, transporte, turismo, valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria, vidrio, importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones, consignaciones. Compraventa, arrendamiento, administración, construcción y operaciones con bienes inmuebles. Explotación agropecuaria, forestación, fruticultura, citricultura y derivados. Participación, constitución, adquisición empresas operen en ramos pre-indicados. INSCRIPCIÓN: 21/01/2022 N° 733

1p-v. 09/03

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

SYNERGIA GLOBAL URUGUAY SRL

Contrato: 13/12/2021

Inscripción: 21299/2021

Socios: Diego Alejandro García (80 cuotas), (corresponde administración- representación) Juan Máximo Etcheverry (20 cuotas)

Capital: \$ 30.000

Plazo: 30 años. Prorrogas automáticas de 1 año a contar del vencimiento.

Objeto: transporte terrestre nacional e internacional, transporte de cargas aéreas internacionales, transporte de cargas marítimas internacionales, almacenamiento nacional, Despacho de aduanas, almacenamiento zona franca Uruguay.- Domicilio: Montevideo

1p-v. 09/03

JIGUANI SRL

CESION DE CUOTAS SOCIALES

Contrato: 30/11/2021

Inscripción: 1497/2022

Cedente: José Alberto BARBADO GALARDY (1 cuota)

Cesionaria: Yamila MERA MARTINEZ (1 cuota)

1p-v. 09/03

CONVOCATORIAS

ASOCIACIÓN CIVIL DALMANUTA

La A.C.D. convoca a sus asociados a la Asamblea General Ordinaria a realizarse el día 12 de marzo de 2022, a las 15 hrs. en su Local sito en la calle Camino del Pretal 6052.

ORDEN DEL DIA:

1) Presentación de lo actuado por la Comisión Directiva para su consideración y aprobación.

2) Consideración de los Estados Financieros de la Asociación Civil Dalmanutá al 31/12/2021.

3) Elección de autoridades.

1p-v. 09/03

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 1° Turno, CELIA MARIA GRILLE MESPOLET, (IUE: 2-65502/2021)

Montevideo, 24 de febrero de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, GLORIA APARICIO SILVERA, (IUE: 2-54326/2021)

Montevideo, 22 de febrero de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA ESTHER VERA TORRES y DAMASIO ORESTES CAQUIA o CAQUIAS, (IUE: 2-37065/2021)

Montevideo, 24 de febrero de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-09/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
ELSINO RAMON MACHIN VIDELA,
(IUE: 2-62045/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
BELTRÁN GUEDES FONSECA,
(IUE: 2-56033/2021)

Montevideo, 26 de noviembre de 2021.-
María de Lourdes Baptista Casullo
Actuario

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
IRIDE ERINA RODRIGUEZ MARINI
y NELLY MARTINA RODRIGUEZ
MARINI,
(IUE: 2-54873/2021)

Montevideo, 26 de noviembre de 2021.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JOSE ANTONIO LUJAMBIO RUSO,
(IUE: 2-63410/2021)

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

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
GLORIA IRIS BURGOS BARBOZA,
(IUE: 2-49465/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
TEODORA RODRIGUEZ DELGADO
y MARTIN LEONIDES MENDIZABAL
CLAVIJO,
(IUE: 2-64796/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
FELIPE SANTANA ,
(IUE: 2-57230/2021)

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
JUAN LUIS FONT SARASOLA,

(IUE: 2-61805/2021)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

P A N D O**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
GREGORIA GLADYS CASURIAGA
PEREIRA, (IUE: 175-482/2019)

Pando, 8 de octubre de 2019.-
Dra. Esc. Silvana Santomauro
Actuaria Adjunta

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,
ENRIQUE ORLANDO LUISE HEBERT,
(IUE: 176-609/2021)

Pando, 8 de febrero de 2022.-
Viviana Karen Rodríguez Ruíz
Colab. Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

PROCESOS SUCESORIOS**EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos: «**HORTIGUERA VIERA, ENILDA - SUCESIÓN**» IUE 2-18735/2021, se cita, llama y emplaza al Sr/a SONIA ACOSTA HORTIGUERA a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante ENILDA HORTIGUERA VIERA, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 11 de febrero de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

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,
LUISALEJANDRO MAGLIERI FALERO,
(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
Ac°uario

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 22° 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 25° 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 25° 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 26° 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 28° 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

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° 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 13° 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 17° 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 8° 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 21° 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 27° 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 12° 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 17° 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 18° 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 1° 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 3° 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 4° 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	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	10p-24/02 v. 11/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° 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 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 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 21° 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	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, 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, 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 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, 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 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, 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 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 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 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 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 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	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,	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 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 18° Turno,
ULISES BAEZ y NORMA GLADYS ALVAREZ LARRAÑAGA,

(IUE: 2-60143/2021)

Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
Adriana María 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: 2-2389/2022)

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,
GLADYS FRANCISCA CABRERA HERNANDEZ,

(IUE: 2-65110/2021)

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 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

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 ZICAVOSABATEL,

(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 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 4º 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

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6º 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 Ovsivovichus, 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 27º 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

SALÓN CALYFA

**PAGUE E-TIMBRE
AQUÍ**

2 408 76 23

EMPLAZAMIENTOS

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 2º 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 LEGUIZAMON 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

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 18º Turno, dictada en autos caratulados: «**GUTIERREZ SILVA, JORGE RECTIFICACIÓN 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

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

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 Mélenz 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

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



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, 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.