



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3117 - Montevideo, Jueves 10 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

DUMAX 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: 03/02/2022 N°1641

GENIAT 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: 03/02/2022 N°1643

1p-v.10/03

WIDEX 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: 03/02/2022 N°1644

1p-v.10/03

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

GREENERSRL

FECHA: 03/09/2021

REPRESENTANTE: SOFIA MUÑOZ, ci. 4.179.528-6

INSCRIPCIÓN: 14934/2021

1p-v.10/03

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 26° Turno, **LEONARDO RODRIGUEZ ALJANATI y MARIELA CUETO CARRIÓN, (IUE: 2-22861/2019)**

Montevideo, 4 de julio de 2019.-

María Fernanda Vega Berro

10p-10/03 v. 23/03

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, **NELSON ANTONIO MORENO PEREIRA, (IUE: 2-59484/2021)**

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-

Luis Gustavo Maquieira Veraza

Actuario

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **MARIA REINA CABRERA NICOLINI, (IUE: 2-60724/2021)**

Montevideo, 16 de febrero de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **JUAN CARLOS SCARPELLI CARDOZO, (IUE: 2-54516/2021)**

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-



Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MAGDALENA ELSA GARCIA MORACHINE,
(IUE: 2-5059/2022)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
MARÍA LUZ GARCIA ÁLVAREZ,
(IUE: 2-3878/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
IRMA ELIZABETH o ELISABETH LAURENS ASCUE,
(IUE: 2-57355/2021)

Montevideo, 4 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARTA NORA FAVRIN AREOSA,
(IUE: 2-50457/2021)

Montevideo, 10 de noviembre de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MARIA ADELIA PIÑA HERNANDEZ,
(IUE: 2-56375/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ANIBAL TEODORO LARA DACUNDA o da CUNDA o DACUNTA,
(IUE: 2-3623/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
GRACIELA ELIZABETH CASTAÑARES ANCHETA,
(IUE: 2-64117/2021)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
OLGA ELBA ARAUJO RODRIGUEZ,
(IUE: 2-5617/2022)

Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIA NELLY ITURBURO,
(IUE: 2-64970/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
BLANCA INES MARTINIANO,
(IUE: 2-5011/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JOSE GONZALEZ SANCHEZ,
(IUE: 2-5375/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
RAMONA MICAELA MIRANDA PALACIOS,
(IUE: 2-2278/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
CARLOTA RENEE SESPERES BALCALDI o BALCARDI,
(IUE: 2-65360/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ROSARIO JOSE PIFANO DI BELLO,
(IUE: 2-26091/2021)

Montevideo, 9 de diciembre de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno,
JUAN CARLOS GONZALEZ RODRÍGUEZ,
(IUE: 179-471/2021)

Ciudad de la Costa, 8 de febrero de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto
10p-10/03 v. 23/03

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

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
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 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



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	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	Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto
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-08/03 v. 21/03	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-02/03 v. 15/03
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 18° Turno, ADELA LEDOUX CABALLERO, (IUE: 2-4201/2022) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	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
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 1° Turno, HECTOR DARDO PEDEMONTE PEREZ, (IUE: 2-64094/2021) Montevideo, 22 de febrero de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario	10p-25/02 v. 14/03
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-07/03 v. 18/03	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-25/02 v. 14/03
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 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-25/02 v. 14/03
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 10° Turno, JOSEFA AIDA MIGLIETTI RAMI, (IUE: 2-29973/2021) Montevideo, 6 de setiembre de 2021.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-25/02 v. 14/03
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, NOE BAPTISTA GARCIA y MARTHA JACINTA DIAZ, (IUE: 2-65568/2021)	10p-04/03 v. 17/03	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, NOE BAPTISTA GARCIA y MARTHA JACINTA DIAZ, (IUE: 2-65568/2021)	10p-25/02 v. 14/03



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-24/02 v. 11/03	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 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 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 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 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 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 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, 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 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 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 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 17° Turno, ELCIRA JOSEFINA ECHEVERRIA GARMONT, (IUE: 2-64733/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Adriana Maria Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-24/02 v. 11/03
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ULISES BAEZ y NORMA GLADYS GONZÁLEZ RODRÍGUEZ y	



ADEMAR GUERRERO MACHADO, Colab. Actuario Adjunto
(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 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

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

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

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

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 2º 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

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 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

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**, inscripta 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 «...**ULVIO 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: «**FERREIRA SOSA, SILVIA-RECTIFICACION DE PARTIDA**», IUE **2-20529/2021**, se ha solicitado la rectificación

de la Partida de Nacimiento de: **SEBASTIAN FERREIRA FERREIRA**, inscripta 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 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

Si no contesto al whatsapp puede ser porque no puedo... o simplemente, no quiero

La coacción emocional a la que nos someten las tecnologías de la inmediatez como el whatsapp, está acabando con los principios de una buena comunicación. Es habitual encontrarse en numerosos conflictos, con personas que exigen cierta fluidez en la conversación.

No estamos obligados a contestar pero, sin embargo, moralmente se nos presiona para ello. Esto termina por “quemarnos” y hacer de nuestros contactos con los demás, una verdadera odisea.

Por ello, conviene elaborar estos derechos tecnológicos y hacer valer nuestros deseos. Empecinarnos en cumplir las expectativas de los demás, acaba por agotarnos, intoxicarnos y mermar nuestra identidad.

¿Quién no ha sentido alguna vez que se le cuestionaba por su manera de contestar los mensajes? ¿Quién no ha sido presionado o no ha sido víctima de las prisas de los demás? ¿Quién no ha sentido que las redes sociales, estaban acabando con su intimidad?

Contestar o no es tu decisión

Tenemos el derecho de no contestar si no queremos o, en su caso, de hacerlo cuando nos convenga. Asimismo, conservamos este derecho para publicar en nuestras redes sociales lo que queramos. Abundan en la red, ejemplos de personas que han decidido tomarse un descanso y salir del mundo del whatsapp y otras aplicaciones, con el objetivo de aliviar su vida y brindarse un poco de paz.

Con su acción, pasaron a ser criticados y cuestionados por muchas personas. No contestar, no es “ser un antisocial” o “un desconsiderado”, como muchos quieren hacernos creer... simplemente, estamos haciendo uso de nuestros derechos.

“No debemos prestarnos a la tiranía de las nuevas tecnologías, pues hacerlo es dejar morir nuestra voluntad.”

La vulnerabilidad psicológica ante el Whatsapp

Lo que estamos tratando en este artículo, no afecta por igual a todas las personas. De hecho, la vulnerabilidad psicológica, depende en gran medida de las características de personalidad o los estados emocionales que definen a la persona en ese momento.

En esta dirección, han aparecido algunos estudios que pretenden explicar la adicción y el tratamiento inadecuado de las nuevas tecnologías. Estos apuntan a perfiles definidos por:

- **Baja autoestima:** las personas con una mayor tendencia a buscar apoyo en los demás y con una necesidad alta de aprobación social. Debido a estas necesidades, es habitual que se haga un uso inapropiado del teléfono móvil.
- **Extraversión:** las personas extrovertidas, suelen buscar situaciones sociales particulares, que generan un uso inadecuado del teléfono.
- **Impulsividad:** la baja capacidad de reflexión sobre las consecuencias de una acción previa a su realización, suele provocar comportamientos inadecuados para con los demás.

Podemos entender, pues, que las personas que tienen gran dependencia de las tecnologías y que, por ello, presionan a través de las redes, poseen alguna característica de las comentadas anteriormente. Así, recordemos en este punto, que la presión social es una cuestión aprendida y que la necesidad de contacto permanente con los demás, favorece una percepción totalmente subjetiva de proximidad.

Por ello, es esencial que valoremos esto y que recordemos que si no nos contestan, no quiere decir que no nos aprecien o no quieran tener relación con nosotros. Una persona que no contesta al whatsapp, puede estar durmiendo, viendo la televisión, leyendo un libro, comiendo, respirando o simplemente, ¡viviendo!



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.