

Año 11  
Número 118  
**JULIO**  
2019

# centro



Publicación  
gratuita del Centro  
Comercial, Industrial  
y de Fomento de  
Atlántida

## Cultura **Financiera**





## Misión

Apoyar y fomentar el desarrollo de la pequeña empresa local, capacitando y brindando servicios de excelente nivel en gestoría, que les ayude a gestionar eficientemente sus empresas. Somos quienes transmitimos la opinión de nuestros asociados a las autoridades, velando por sus intereses. Fomentamos el desarrollo local, comprometidos con toda la comunidad.

## Visión

Ser una institución referente para las empresas de la zona, con reconocimiento a nivel nacional por el trabajo en pos de la pequeña empresa y el fomento del asociativismo como elemento de crecimiento de la región. Ser referente de la comunidad como institución con responsabilidad social, involucrada en el quehacer de la sociedad toda.

*Aprobada por comisión directiva Junio 2010*

## Nuestra Gente

Gerente - **Alicia Perez Alvariza**  
 Encargada oficina - **Laura Navarro**  
 Área laboral y trámites - **Alba Cruz, Cristina Perez, Carolina Marquez, Valeria Correa, Viviana Laplace, Andres de Mello**  
 Capacitación, venta y trámites - **Viviana Contreras**  
 Área Contable - **Paola Garrido, Karina Medina**  
 Gestión de Pagos - **Micaela Novis**  
 Contador - **Luis González Ríos, Daniel Muzi**  
 Mantenimiento - **Leticia Piña**

Calle 11 y 1 - Barrio Jardín - Atlántida  
 Tel. 437 22531 - 437 22375 - 437 26137  
 info@ccifa.com.uy  
 www.ccifa.com.uy  
 Horario de atención al público: 9 a 15 hs.

## Autoridades

### PRESIDENTE

**Rogelio Carbó** / Rotisería Cuchilla Alta

### VICEPRESIDENTE

**Mariana Vieira** / Atlántida Joyas

### SECRETARIO

**Nestor Marsella** / Marsella e Hijos Ltda.

### TESORERO

**Leandro Melo** / Electricidad Melo

### VOCAL

**Juan Carlos Mastroiani** / Laser Tv

**Ariel Curras** / The Empire

**Gines Fernandez** / Óptica Atlántida

### SUPLENTE

**Leonel Souto** / Super Rodi

**Eduardo Baron** / La Cueva

**Alejandro Bologna** / Farmacia Bologna

**Camilo Uhalde** / Martin Fierro

**Sebastian Fernandez** / Veterinaria Sav

**Alvaro Cabo** / Kiosco La Plaza

**Michael Castaño** / Red-Tec

### COMISIÓN FISCAL

**Daniel Cambón** / Gastronómico

**Ruth Bevilacqua** / Cabañas Paradise

**Susana Lopez** / Farmacia Las Toscas

### SUPLENTE

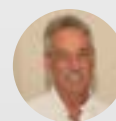
**Amalia Ocampo** / Fábrica de Pastas Santa Paula

**Gustavo Lanza** / Abitab



Una de las características de los avances tecnológicos del siglo XX fue que muchos de ellos fueron ideados para brindar más confort, ayudar y ahorrar tiempo en los quehaceres más diversos, y sustituir al ser humano en todos los trabajos en que fuera posible, y vaya que si hubieron invenciones de todo tipo. Gran parte de mi vida transcurrió en ese siglo, y aunque fuera de manera rudimentaria (muchas veces pasando directamente por nuestras manos y más lentamente) se resolvía algo de lo que hoy la tecnología nos soluciona totalmente, al instante y sin pensar. Aun así con esas limitantes no recuerdo que las personas vivieran sus actividades con la actitud de urgencia que se ve actualmente, o que se quejaban tanto por la "falta de tiempo". En definitiva podemos decir que el pronóstico de que todo este avance logrado nos permitiría hoy pleno siglo XXI tener más libertad, mas independencia, o incluso tener más tiempo para dedicarlo por ejemplo a mejorar nuestra condición humana no se ha cumplido en todos sus términos.

Hoy comprobamos que casi sin darnos cuenta nos hemos convertido en perfectos dependientes y subordinados de la tecnología. Es más el apagón del 16 de junio pasado o las fallas en los sistemas bancarios o de internet, no hacen más que confirmar lo altamente vulnerables y poco previsores que hemos sido, tanto desde la órbita estatal como nosotros mismos en nuestro entorno inmediato. Considero que hoy debemos reflotar el sentido común adormecido por la comodidad, y nuestro espíritu crítico deteriorado por los continuos cambios, para pensar y estar preparados para estas contingencias, pues las personas siempre deberíamos mantener nuestro primer puesto, por delante de cualquier tecnología.



**Rogelio Carbó**  
*Presidente*



Publicación oficial del CCIFA  
 Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida  
 Calle 1 y 11 - Barrio Jardín - Atlántida  
 Tel. 4372 2375 - 4372 2531

### Consejo Editor:

*Comisión Directiva:* Rogelio Carbó (Presidente) / Mariana Vieira (Secretario)

*Redactor Responsable:* Alicia Pérez

*Colaboradores:* Wilson Mesa / Mabel Bemposta

*Diseño:* Diego Nogueira

*Impresión:* Gráfica Mosca, Guayabo 1672



☎ **4372 2531**

✉ info@ccifa.com.uy

🏠 www.ccifa.com.uy

📍 Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida

## Números al día

### Índice de precios al consumo (IPC)

|           |        |
|-----------|--------|
| Mayo/19   | 195,19 |
| Variación | 0.40   |

### Salario Mínimo Nacional (SMN)

|            |           |
|------------|-----------|
| Enero 2019 | \$ 15.000 |
| Julio 2019 | \$ 15.650 |
| Enero 2020 | \$ 16.300 |

### Base de prestaciones y contribuciones

|            |          |
|------------|----------|
| Enero 2019 | \$ 4.154 |
|------------|----------|

### Ajuste por inflación

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Mayo 2019 - IPC | 7,7 % |
|-----------------|-------|

### Unidad indexada (UI)

|            |           |
|------------|-----------|
| 21/06/2019 | \$ 4,1910 |
|------------|-----------|

### Desempleo

|            |        |
|------------|--------|
| Abril 2019 | 7,96 % |
|------------|--------|

### Unidad reajutable (UR)

|            |             |
|------------|-------------|
| Junio 2019 | \$ 1.166,93 |
|------------|-------------|

### Cuota Mutual Mayo 2019

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Industria y Comercio | \$ 1.200 |
| Const.               | \$ 1.316 |

### Unidad reajutable de alquileres

|           |             |
|-----------|-------------|
| Mayo 2019 | \$ 1.165,35 |
|-----------|-------------|

## Sabías que...?

Comenzó por parte de BPS la segunda etapa de asesoramiento para aquellas personas que necesitan consultar por la desafiliación a su AFAP.

Antes de ingresar personal asesórate si puedes obtener el beneficio por la ley de promoción de empleo.

Para poder acceder a todos los servicios en línea de la DGI, debes solicitar la clave con contrato, a través de la misma se puede acceder a realizar trámites que antes se debían hacer en forma presencial, los timbres serán cobrados por parte de DGI a través de la factura de antel.

Si tu vivienda permanente la alquilas, puedes acceder al descuento del IRPF, el monto equivalente es el 6% del precio del alquiler efectivamente pagado en el ejercicio fiscal que se liquida, para acceder al crédito debes informarle a la dgi los datos del arrendador y del inmueble.

A partir del 30 de junio de 2019 es obligatorio el cobro de las bolsas plásticas utilizadas para contener y transportar productos y bienes que sean entregadas a un consumidor en cualquier punto de venta o entrega. Las bolsas podrán ser solo las bolsas de plástico biodegradable o compostable certificadas y las bolsas de plástico reciclado que contengan la constancia de cumplimiento.

El precio debe ser siempre igual o superior al precio mínimo fijado en \$4 iva inc.

No están obligados a presentar declaración jurada de IRPF, aquellas personas que NO superaron los \$ 604.050 y que cumplan que los ingresos provengan de uno o más de un empleador y no optaron por núcleo familiar. Tampoco estarán obligados a presentar aquellos que superaron los \$ 604.050 pero los ingresos provienen de un único empleador, incluye el mes de diciembre y no se optó por núcleo familiar.

## EN ESTE NÚMERO

Pág. 6

CURSO PARA PYMES

**CULTURA FINANCIERA**

Pág. 19

ENCUENTRO IBEROAMERICANO DE  
**CONVERGENCIA EMPRESARIAL**

Pág. 37

EMPLEO

**JUVENIL**

y más...

## Convenios



Visite nuestro sitio web para conocer los beneficios de nuestros convenios

[www.ccifa.com.uy](http://www.ccifa.com.uy)

Impresora Cappi, Fundasol, Parque de Vacaciones de UTE y Antel, UDE, Ambiente estufas a leña, Suárez y Suárez Calefacción, Alianza Atlántida, Liceo Neruda, Staff Tatiana, Macromercado, Librería Martín Fierro, Scópice, Óptica Atlántida, Técnicos, Enacom, Profesionales, Asociación Española, Atlántida Country Club, SEVP. Salón de Fiestas y congresos con precios preferenciales.

CURSO DE

# CULTURA FINANCIERA PARA PYMES



**29 de Julio al 27 de Agosto**  
**Lunes y Martes de 19 a 22 horas**

**Salón CCIFA**

Curso gratuito previa inscripción / CUPOS LIMITADOS

## Cuál es el programa?

El Curso de Cultura Financiera para Comerciantes es una formación teórica dirigida a empresarios de comercios y servicios de las PYMES nacionales donde se abordarán las principales temáticas prácticas de la educación financiera.

## Qué voy a aprender?

- Calcular eficientemente los distintos impuestos
- Pagar sueldos mensuales, jornales, vacacionales, etc.
- Fijar precios
- Estimar la rentabilidad del negocio
- Presupuesto y flujo de caja
- Inclusión financiera
- Costo real de un préstamo

Y mucho más...

Todo el diseño del programa y su sistema de clases se enfocan en que los conocimientos adquiridos sean aplicables y valorados por los asistentes.



**\* emergencia**

**1921**

## Elija atención de calidad elija Su emergencia

Su emergencia es la única en la zona con equipo humano y equipamiento tecnológico para atender emergencias pediátricas las 24 hs.

Ahora tiene a su disposición móviles equipados de última tecnología, un equipo médico de alta especialización y un sistema de comunicaciones de vanguardia que permite dar una respuesta rápida y eficiente cuando más lo necesita.

Neptunia - Pinamar - Salinas - Marindia  
Fortín de Santa Rosa - Villa Argentina - Atlántida  
Las Toscas - Parque del Plata - La Floresta  
Estación La Floresta - Soca

Ahora que puede elegir, elija Su emergencia. Asóciese **1920-1234**



# Atlántidajardín

## 6 EDICIÓN

18, 19 Y 20 DE OCTUBRE / 2019

— PEATONAL ATLÁNTIDA —

Una magnífica Atlántida Jardín VI Edición se avisa en el 2019

**1911-2019**

108 años de la fundación de Atlántida

**2014-2019**

6 ediciones de exposición y muestra de Atlántida Jardín

**2011-2019**

8 años de celebración y crecimiento

Este año, todo el año, siembra tu huella.  
Este año en octubre, muestra tu siembra.  
Este año en octubre, siembra una nueva huella.

### ACTIVIDADES

29 de abril - "Árboles de Otoño en Atlántida"  
31 de mayo - "El Agua"  
25 de junio - "Jardines Verticales"  
29 de Julio - "Canelones en la era de hielo" paleontólogo Andrés Rinderkmecht, casa de la cultura  
26 de agosto - Hablaremos de Los pájaros con Giancarlo Gaymonat  
18 de octubre - "Cumpleaños de Atlántida" adelantando el 19 con centros educativos y vecinos  
19 y 20 de octubre - Muestra de Atlántida Jardín, en el centro de la ciudad

### ¿TE SUMAS?

Entre todos construimos una costa más armónica, más cuidada

 **AtlantidaJardin**



## JUNTOS TODO ES MAS SIMPLE

DISFRUTA DEL CONVENIO QUE LA ESPAÑOLA Y CCIFA  
(CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLANTIDA)  
CREARON PARA FUNCIONARIOS, SOCIOS Y FAMILIARES



### BENEFICIOS GENERALES

- Órdenes para medicina general - **gratis**
- 6 órdenes especialista - **gratis**
- 6 órdenes ginecólogo - **gratis**
- 6 órdenes urólogo - **gratis**
- 6 órdenes médico de radio - **bonificado**
- 6 órdenes odontológicas - **gratis**
- 2 órdenes de emergencia en Central o urgencia en Sede - **gratis**
- 2 órdenes de urgencia a domicilio - **gratis**
- 12 tiques de medicamentos **bonificados**
- Emergencia odontológica - **sin límite gratis**
- 6 RX **bonificados**
- 6 tiques análisis orina - **bonificados**
- 6 análisis laboratorio - **bonificado**
- 1 mamografía - **gratis**
- 1 carnet de salud laboral cada 2 años - **gratis**



### ADEMAS

Beneficios especiales para niños, adolescentes y jóvenes de 0 a 30 años.

Beneficios para embarazadas:

- ✓ Analgesia para el parto - **gratis**
- ✓ Ecografías 3D y 4D: **50% de descuento** y DVD de obsequio
- ✓ Talleres de preparación para la maternidad/paternidad - **gratis**
- ✓ 1 ecografía obstétrica común por trimestre - **gratis**



 **FAMILIA**  
TE ATIENDE, TE CUIDA, TE ACOMPAÑA

INFORMES Y AFILIACIONES  
**0800 1853 - 1920 1234**

**Ejecutivos  
de venta:**

M<sup>a</sup> Noel Leguizamo, Cel: 098 969 349  
mleguizamo@asesp.com.uy

Alejandra Chirico, Cel: 095 468 278  
achirico@asesp.com.uy

COBERTURA TOTAL DE ASISTENCIA MEDICA

# Tiempo de Podas PARTE 1

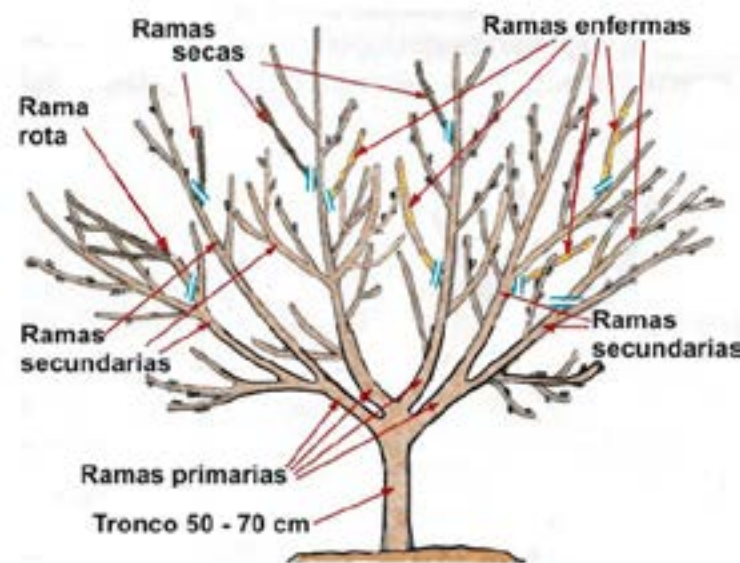
Por Grupo Myrsine: Guardaparques Juan Carlos Lema

Dentro de las actividades que se desarrollan en el jardín, existen aquellas que nos causan verdadero placer pues implican la creación de las estructuras agradables a la vista. Pero la poda es tal vez una de las actividades que pueden causarnos desagrado al momento de tener que llevarla a cabo. Pese a ello, resulta fundamental su aplicación para el mantenimiento de la plenitud de las plantas desde el punto de la forma hasta el buen estado sanitario.

La poda persigue el objetivo de modificar el crecimiento o desarrollo de las plantas, de forma de aumentar los beneficios que se requieren en las mismas. Puede ser aplicada en árboles frutales, ornamentales, arbustos y plantas en macetas o jardineras; conforme a la utilidad impuesta a la planta, se le deberá aplicar una técnica de poda específica, aplicando un mismo principio (el corte de una parte de la planta), obtendrán resultados diferentes en el crecimiento del ejemplar.

La aplicación de podas no es una mera rutina que anualmente debamos repetir de manera sistemática, sino que es el resultado del análisis de la evolución de la planta en su cultivo y su respuesta al entorno, por lo tanto, los cortes que se aplicarán, estarán dirigidos a corregir y mejorar su estado, esperando el resultado en los meses siguientes.

La poda en árboles. Pueden agruparse de acuerdo de diferentes criterios, pero el comportamiento del follaje y la velocidad de crecimiento, son dos aspectos importantes a tomar en cuenta.



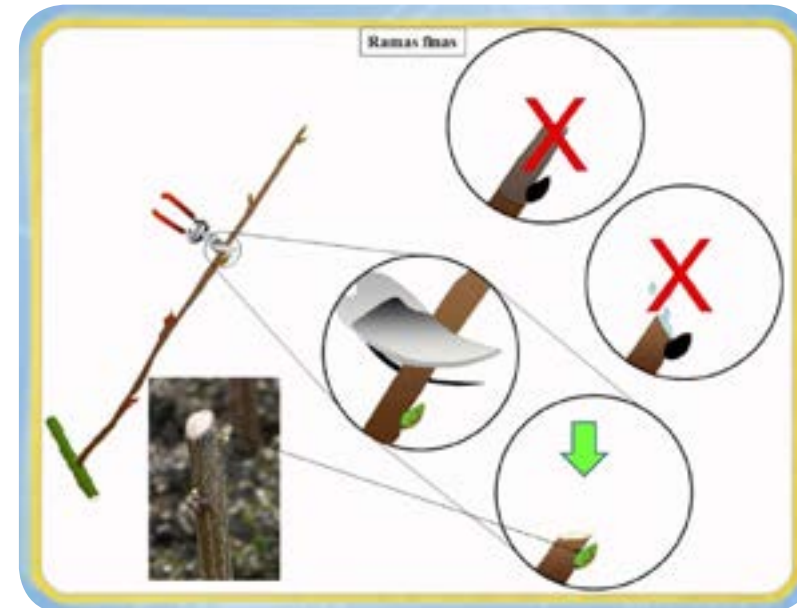
## FOLLAJE PERSISTENTE

Son aquellos que mantienen las ramas cubiertas de hojas durante todo el año, se encuentran en este grupo, las coníferas, las palmeras, y casos especiales como las "magnolias", "gomeritos", "acacias", "eucaliptos", "alcanfor", que presentan comportamientos bien diferentes entre sí. La aplicación de podas en este grupo debe tener en cuenta el porte del ejemplar, no podar intensamente, ya que la permanencia del follaje debe ser respetada, y tomar en cuenta la época de floración. En las coníferas, no se aplican podas en general, tan solo de mantenimiento, ya que muchas especies no suelen rebrotar ("pinos", "cedros", etc.) o se ven deformados en su porte cónico.

## FOLLAJE CADUCO

Son aquellos que llegado el otoño desprenden todas las hojas hasta dejar sus ramas descubiertas por completo, suelen resistir podas de grado más intenso que los de follaje persistente, pero también tenemos varios que no se deben podar. Los que presentan impacto otoñal como el "fresno", "arces", "liquidámbar", no deben podarse. Pero existen varias especies que florecen en primavera o verano y que les puede beneficiar una poda de ramas nuevas, para estimular un rebrote que renueve la floración como sucede en "catalpas", "espumillas", "ceibo", etc.

Las palmeras constituyen un caso especial para la poda, no se deben cortar en su tronco (estípites), ya que no poseen yemas para rebrote, la poda solo se remite a la eliminación de las hojas secas en la base del follaje.



## ALGUNAS CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Verificar el estado sanitario de las plantas a podar, atendiendo a la posibilidad de traslado de las plagas mediante el uso de las herramientas. Esto determinará la posibilidad de seleccionar aquellas ramas sanas que puedan ser empleadas para multiplicación. Las enfermas o dañadas deben ser eliminadas del jardín.

El primer paso en la poda de cualquier vegetal es siempre la eliminación de las ramas secas, que deben ser podadas encontrando la madera viva que conecta con la seca, para lograr una cicatrización correcta. Este paso siempre contribuye a mejorar el estado de la planta y puede ser realizado en cualquier época del año.

Intensidad de la poda. Aun sin considerar el objetivo de la misma, es necesario tener en cuenta la velocidad de crecimiento de la planta, para evaluar la intensidad de los cortes. Arbustos de crecimiento lento como el "evónimo" no pueden recibir podas intensas, mientras que especies como la "lantana", merece una poda drástica en virtud de su rápido crecimiento estival.

El tipo de corte así como la herramienta a emplear, dependen del grosor de la rama y de la disposición de las yemas laterales. En ramas finas o blandas, el corte se realizará con tijeras de poda, pero si el diámetro del tallo es mayor al alcance de la misma y la dureza impide la acción de la tijera, debemos pasar al uso de la sierra para madera.



Las herramientas deben estar en ambos casos bien afiladas, limpias y las tijeras ajustadas para efectuar un corte liso y prolijo, sin desgarrar la madera, para facilitar la adecuada cicatrización. Tanto en ramas finas o gruesas primero identificaremos la zona del corte para luego ubicar la yema elegida para el rebrote, en el caso de la tijera se efectuará un corte preferentemente oblicuo, comenzando enfrente a la yema y terminando el corte por encima de la misma (para yemas alternas)

En las ramas gruesas que se corten con la sierra, podemos primero quitar parte del follaje que sostiene la misma para evitar el peso. Luego procedemos a elegir el punto del corte y comenzamos marcando desde abajo hacia arriba hasta que la sierra se tranque, luego seguimos desde arriba proyectando la línea de la circunferencia del corte. De este modo evitaremos desgarrar de la corteza que impiden la cicatrización. ●

# Jura de la Constitución

## 18 de Julio de 1830

Por: Wilson Mesa



<<Artículo 1°. *La República Oriental del Uruguay es la asociación política de todos los habitantes comprendidos dentro de su territorio.*

Artículo 2°. *Ella es y será para siempre libre e independiente de todo poder extranjero.*>>.

(Dos primeros artículos de la Constitución uruguaya)

El próximo 18 de julio se conmemora el 189° aniversario de la jura de la primera Constitución uruguaya, siendo este un año de elecciones y en el que se habla tanto de reformas a la Constitución de la República, se me ocurre que puede ser una buena oportunidad para refrescar algunos conceptos sobre tan importante documento.

### ¿QUÉ ES LA CONSTITUCIÓN?

En primer lugar es necesario poner en claro de qué estamos hablando. La llamada "Carta Magna", es la "ley madre" de un Estado, tiene rango superior al resto de las normas jurídicas del mismo. Fundamenta todo el ordenamiento jurídico.

Entre otros asuntos, fija los límites y define las relaciones entre los tres Poderes del Estado (Ejecutivo, Legislativo y Judicial). Establece la forma de organización de las instituciones en que tales Poderes se asientan. También garantiza los derechos y libertades de los ciudadanos.



### LA PRIMERA CONSTITUCIÓN

Luego de la Declaratoria de la Independencia en la Florida, el 25 de agosto de 1825, la Provincia Oriental comenzó a buscar la forma de dar seguridad institucional a su nascente libertad, tutelada y en disputa, entre Argentina y Brasil. Una Asamblea de Representantes de la Provincia Oriental ejercía las funciones legislativas; en tanto que las funciones ejecutivas las desarrollaba un Gobernador delegado.

La Convención Preliminar de Paz, firmada entre Brasil y Argentina, con la mediación de Gran Bretaña, el 4 de octubre de 1828, "concedió" la independencia definitiva a la Provincia Oriental.

Mientras tanto, por decreto del Gobernador Provisorio, de fecha 26 de julio de 1828, se convocó al pueblo a elegir diputados para la que se designaba entonces como "Sala de Provincia", cuyo principal cometido sería elaborar una Constitución Nacional.

Una vez elegidos, los diputados se reunieron por primera vez el 22 de noviembre de 1828 en la

ciudad de San José, en la casa del ciudadano Juan E. Durán, dándose el nombre de "Honorable Junta de la Provincia".

Esta Asamblea General Constituyente y Legislativa, tuvo por Presidente a Gabriel Pereira, diputado por Canelones; como primer Vicepresidente a Silvestre Blanco, diputado por Montevideo; y como segundo Vicepresidente a Cristóbal Echevarriarza, por Montevideo.

Se designó una Comisión de Asuntos Constitucionales para elaborar el proyecto de la Carta Constitucional, la cual quedó con la Presidencia de Jaime Zudáñez, siendo Secretario José Ellauri; y como integrantes Luis B. Cavia, Cristóbal Echevarriarza, y Solano García.

Entre otros miembros de la Asamblea que tuvieron destacada participación en la elaboración de la Constitución, figuran Miguel Barreiro, Juan Benito Blanco, Alejandro Chucarro, Lázaro Gadea, Ramón Massini y Juan María Pérez. (Todos ellos recordados en calles de un conocido barrio montevideano).

La Comisión actuó durante casi dos años y realizó un excelente



trabajo, inspirándose esencialmente en los antecedentes constitucionales de Francia y de los Estados Unidos.

### JURA DE LA PRIMERA CONSTITUCIÓN

Las ceremonias para jurar la nueva Constitución, se señalaron para el día 18 de julio de 1830. En

horas de la mañana, se realizó la ceremonia en que prestaron juramento los miembros de la propia Asamblea Nacional Constituyente, el Gobernador Provisorio, Gral. Juan Antonio Lavalleja, así como los Jefes superiores del Ejército y de la Administración Pública.

La ceremonia principal, sin embargo, se realizó en horas de la tarde, en la actual Plaza de la Cons-

titución -entonces denominada Plaza Mayor- frente al edificio del Cabildo, en el cual había funcionado en los últimos tiempos la Asamblea Constituyente.

Sobre uno de los lados de dicha Plaza, se habían formado -según un relato histórico- las tropas militares al mando de los Coroneles Manuel Oribe y Eugenio Garzón, vestidos con vistosos uniformes de gala de destacados coloridos. Cada integrante de la tropa prestó juramento a la Constitución frente a una cruz sostenida por un Oficial, conformada por el fusil y el sable.

De inmediato, todos los civiles reunidos en la Plaza, fueron invitados a subir sucesivamente a una tarima colocada frente al Cabildo, en cuyos balcones se encontraban las autoridades públicas, a prestar juramento de fidelidad a la Constitución pasando frente al Alcalde Ordinario de Montevideo. Una ceremonia similar fue realizada, asimismo, en todas las ciudades y poblados de cierta importancia del interior del país.

### EL TEXTO DEL JURAMENTO

"¿Juráis a Dios y a la Patria cumplir y hacer cumplir en cuanto de Vos dependa, la Constitución del Estado Oriental del Uruguay sancionada el 10 de Setiembre de 1829 por los representantes de la Nación? ¿Juráis sostener y defender la forma de gobierno Representativo Republicano que establece la Constitución? Si así lo hiciéreis Dios os ayudará; si no, Él y la Patria os lo demandarán".

Hay que recordar que, en ese momento, el Estado adoptaba la religión católica como la oficial, pero permitía la libertad de

cultos. A partir de entonces la Provincia Oriental se organizó como Estado soberano e independiente, dejade llamarse "Provincia Oriental" y toma el nombre de "Estado Oriental del Uruguay".

En aquella Constitución se define al estado como la asociación política de todos los ciudadanos comprendidos en su territorio.

La Constitución establecía un régimen unitario y la República estaba dividida en nueve departamentos, que eran: Montevideo, Canelones, San José, Maldonado, Colonia, Soriano, Paysandú, Cerro Largo y Durazno.

### ¿QUIÉNES VOTABAN Y CÓMO?

El número de personas que podía votar era muy reducido. No tenían derecho al voto las mujeres, los sirvientes a sueldo, los peones a jornal, los soldados de línea y los deudores del Estado. En realidad, sólo tenían derecho a hacerlo los propietarios de terrenos, campos, o viviendas, que supiesen leer y escribir, que por supuesto eran muy escasos. No votaban los analfabetos.

Había una ausencia total de garantías para los actos electorales. El padrón era elaborado por funcionarios del gobierno de turno. Había habitantes inscriptos que no existían. Y los comisarios detenían y encarcelaban por delitos menores a los que iban a votar en contra del gobierno. Siempre había diferencia de votos en el conteo. Fue el tiempo de la famosa "Balota", que era un remedo de credencial para votar.

José Pedro Barrán comenta: "La Constitución y toda la estructura política anexa eran como una porcelana francesa bajo las pezuñas de un toro cimarrón."

A pesar de los avatares políticos que el destino reservaba a la Repú-

blica —y las numerosas revoluciones—, la Constitución de 1830 rigió mas o menos eficazmente la vida del país durante cerca de un siglo; hasta que fuera reformada por primera vez en 1917. Por ahora, fue la que tuvo un más extenso período de vigencia sin modificarse.

### LAS SEIS CONSTITUCIONES QUE EL URUGUAY HA TENIDO

**Primera Constitución (1830 - 1917)** - La Constitución de 1830 fue la primera Constitución de la actual República Oriental del Uruguay, entonces Estado Oriental del Uruguay. Fue promulgada el 28 de junio de 1830 y jurada por el pueblo el 18 de julio del mismo año.

**Segunda Constitución (1918 - 1933)** - Cambios principales: Se introduce el Art. 5º que separa al Estado de la iglesia católica. Es imposible hablar de Laicismo y Laicidad en el Uruguay sin citar el artículo 5º que empieza diciendo: "Todos los cultos religiosos son libres en el Uruguay. El Estado no sostiene religión alguna..."

En materia electoral, la nueva Constitución fue muy garantista con respecto al sufragio, e incorporó en su Art. 9º la inscripción obligatoria en el Registro Cívico, la consagración del voto secreto, la representación proporcional integral y, por último, el reconocimiento del derecho de la mujer al voto activo.

**Tercera Constitución (1934 - 1942)** - Este texto sustituyó a la anterior carta magna vigente desde 1918. Se aprobó en el marco de la dictadura de Terra, por lo cual estuvo duramente cuestionada desde tiendas opositoras.

**Cuarta Constitución (1942 - 1952)** - La Constitución del año 1942 fue una reforma de la anterior Constitución de 1934. Ésta había sido creada en el marco de la dictadura de Terra y, a raíz del

llamado "golpe bueno" del presidente Alfredo Baldomir, se decidió reformar la Carta Magna uruguaya, en el entendido de que la anterior no era plenamente democrática.

**Quinta Constitución (1952 - 1967)** - Cambio principal: Se creó el Poder Ejecutivo Colegiado, electo por cuatro años y compuesto de nueve miembros, (seis por la mayoría y tres por la minoría). Tenía el nombre de Consejo Nacional de Gobierno. El presidente de este Consejo rotaba anualmente entre los miembros del lema más votado.

**Sexta Constitución (1967)** - Cambio principal: La Constitución del año 1967 restauró el Poder Ejecutivo unipersonal, derogando el Consejo Nacional de Gobierno, vigente durante los 16 años anteriores, y la figura del Vicepresidente de la República.

Esta Constitución está todavía vigente, aunque ha sufrido varias enmiendas plebiscitadas en 1989, 1994, 1996 y 2004.

Si bien hay quienes consideran a las enmiendas aprobadas en esos años como una nueva Constitución, el Parlamento continúa considerándolas como cambios a la Constitución de 1967.

El Uruguay se ha caracterizado por ser un país muy reformista de su Constitución, tanto que desde la de 1917 no ha pasado un solo acto electoral —cada 4 años hasta 1967 y cada 5 años de ahí en adelante—, sin que se intentara reformar la Constitución; incluso entre periodos de gobierno se la ha reformado.

En el período dictatorial -1973 a 1985- la Constitución no rigió, porque hubo un gobierno cívico-militar que la dejó de lado por completo. Pero retomó su total vigencia a partir de la vuelta a los gobiernos constitucionales de 1986 en adelante.



### ¿CÓMO SE RECUERDA LA JURA DE LA PRIMERA CONSTITUCIÓN?

El OBELISCO a los Constituyentes de 1830 - Está en uno de los extremos de la Avenida 18 de Julio, en Montevideo y es obra del escultor José Luis Zorrilla de San Martín. Fue inaugurado en 1938.

LA AVENIDA 18 de JULIO, es la principal de la capital del país y une el Obelisco con la Plaza Independencia.

LA PLAZA de la CONSTITUCIÓN es la vulgarmente llamada "Plaza de la Matriz".

En el interior del país también hay muchas plazas, calles y monumentos dedicados a celebrar la fecha del 18 de Julio de 1830.

Para finalizar, y retomando el tema central de esta reseña, la Jura de la Constitución el 18 de Julio de 1830, transcribo un breve párrafo de Isidoro de María, cronista ilustre de la época, que estuvo presente en ese acto memorable:

<<Contábamos quince abríles cuando la Jura de la Constitución de la República el año 30, en esta capital....La Plaza de la Matriz como era entonces.....con magníficos arcos triunfales en las cuatro esquinas y el gran tablado levantado en el centro, con sus escaleras, flotando en cada esquina del tablado la bandera nacional, la argentina, la brasileña y la inglesa...Forcejeando en el montón, subimos como uno de tantos al tablado por el lado oeste, y unimos nuestra débil voz a las de tanto ciudadano hecho y derecho, con un Sí, juramos, contentos como unas pascuas>>. ●

#### Fuentes de información

Isidoro de María - "Montevideo antiguo. Tradiciones y recuerdos". Ediciones de la Banda Oriental.  
Héctor Gross Espiell y Juan J. Arteaga - "Evolución Constitucional del Uruguay". F.C.U. Montevideo.  
Benjamín Nahum - "Manual de Historia del Uruguay. Tomo I: 1830-1903". Ediciones de la Banda Oriental.  
Wikipedia.  
Imágenes - Extraídas de Internet.

# CARTELERA INFORMATIVA

## CALENDARIO DE VENCIMIENTOS DE DECLARACION JURADA DE IRPF/IASSE E IVA SERVICIOS PERSONALES

| RUC, CEDULA, NIE | Periodo de vencimiento 2019 |
|------------------|-----------------------------|
| 0                | 27/06 al 02/07              |
| 1                | 03/07 al 08/07              |
| 2                | 02/07 al 14/07              |
| 3                | 15/07 al 21/07              |
| 4                | 22/07 al 25/07              |
| 5                | 26/07 al 31/07              |
| 6                | 01/08 al 06/08              |
| 7                | 07/08 al 12/08              |
| 8                | 13/08 al 18/08              |
| 9                | 19/08 al 22/08              |
| Atrasados        | 23/08 al 26/08              |

## COMIENZA LA SEGUNDA ETAPA DE LA LEY 19.590 CINCUENTONES

A partir del 1.º de abril las personas comprendidas en la segunda etapa podrán agendarse para asesoramiento ingresando a la consulta Desafiliación AFAP Cincuentones y por el 0800 5060.

Podrán solicitar asesoramiento hasta el 31/3/2020, quienes al 1/4/2016 tenían entre 53 y 55 años de edad, hayan quedado obligatoriamente comprendidos en el Régimen Mixto y cuenten con ahorro obligatorio (AFAP).

El asesoramiento brindará una proyección estimada de la eventual jubilación y renta a la que podría acceder según la decisión que adopte. Una vez asesorada, la persona dispone de 90 días calendario para tomar la decisión.

## LOS CONTRIBUYENTES PERSONAS FÍSICAS, QUE INICIEN UN EXPEDIENTE EN DGI O PRESENTEN ESCRITOS Y/O DOCUMENTACIÓN EN EL MISMO, DEBERÁN CONSTITUIR DOMICILIO ELECTRÓNICO

El cumplimiento de esta obligación comenzará a controlarse a partir del lunes 10 de junio, exclusivamente para todas las personas físicas que, en el marco de un expediente administrativo presenten escrito y/o documentación. A los efectos de recibir las notificaciones de DGI, deberán constituir un Domicilio Electrónico.

Si no contara con Domicilio Electrónico al momento de realizar el trámite o al presentar el escrito respectivo, de todas formas se recibirá el mismo y se le otorgará un plazo de 10 días hábiles para cumplir con dicha obligación. Vencido dicho plazo, el escrito y/o documentación presentada se archivará. No se cobrarán multas ni se aplicarán sanciones.

En el portal de la DGI, el mismo lunes, quedará disponible un Instructivo donde se explica, paso a paso como dar de alta el Domicilio Electrónico

No es necesario, constituir Domicilio Electrónico para otro tipo de interacciones con la Administración, como por ejemplo, la presentación de Declaraciones Juradas, Formularios, etc.

## CALENDARIO DE COBRO DE CREDITO DE IRPF

| Si presento su declaración jurada hasta: | Cobraré su crédito en Banco a partir de: | Cobraré su crédito en redes de cobranza a partir de: |
|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 7 de junio                               | 14 de junio                              | -                                                    |
| 14 de junio                              | 25 de junio                              | 28 de junio                                          |
| 5 de julio                               | 15 de julio                              | -                                                    |
| 12 de julio                              | 25 de julio                              | 29 de julio                                          |
| 9 de agosto                              | 15 de agosto                             | -                                                    |
| 16 de agosto                             | 23 de agosto                             | 28 de agosto                                         |
| 6 de setiembre                           | 16 de setiembre                          | -                                                    |
| 13 de setiembre                          | 25 de setiembre                          | 30 de setiembre                                      |
| 4 de octubre                             | 15 de octubre                            | -                                                    |
| 18 de octubre                            | 25 de octubre                            | 28 de octubre                                        |

Se debe tener en cuenta que se trata de fechas tentativas.

Las fechas correspondientes al cobro a través del Banco, son válidas si la adhesión la hicieron antes o el mismo día de presentar la Declaración Jurada.

Si ya se afilió al banco de su preferencia en años anteriores, no es necesaria la reafiliación.

## LEY DE PROMOCIÓN AL EMPLEO

La Ley N° 19.689 de estímulo a la generación de empleo, promueve la creación de nuevos puestos de trabajo mediante el subsidio al salario, dirigido a contrataciones de nuevos/as trabajadores/as sin actividad laboral. Desde el 1º de enero de 2019 el Programa brinda subsidios para nuevas contrataciones, del 25% (para trabajadores de 15 a 44 años) y 40% (para trabajadores desde 45 años en adelante) de las retribuciones mensuales sujetas a montepío, que perciban un sueldo base máximo equivalente a 2,5 SMN.

En ambos casos el monto máximo del subsidio será del 25% de 1,5 SMN y se otorgará por un plazo de 18 meses. Para acceder a cualquiera de los beneficios las empresas no deben estar recibiendo otros incentivos vinculados a la generación de empleo por parte del sector público. Las empresas interesadas deberán realizar previamente la gestión online de las contrataciones, ingresando a [viatrabajo.mtss.gub.uy](http://viatrabajo.mtss.gub.uy).

Por información y consultas: 0800 7171 | 1928 int. 1911 [promocionempleo@mtss.gub.uy](mailto:promocionempleo@mtss.gub.uy) o comuníquese con CCIFA por mayor asesoramiento.

## DEVOLUCIONES AUTOMÁTICAS DE IRPF

Se recuerda que los créditos disponibles en la actualidad son exclusivamente para aquellos contribuyentes que no tienen la obligación de hacer la Declaración Jurada.

Ante algunas consultas, DGI informa que se encuentran disponibles en este momento los créditos por devoluciones automáticas de IRPF exclusivamente para los contribuyentes que no tienen obligación de realizar las declaraciones juradas.

Hay devoluciones que no son automáticas y que quedan disponibles después de la realización de las declaraciones juradas.



## Una Ciudad Limpia No es la que mas se limpia Sino la que menos se ensucia

Estamos en plena campaña electoral en junio, en octubre y en noviembre, después del verano vendrán las departamentales.

Sería bueno que todos los actores políticos de todos los partidos y sectores acordaran, mantener las ciudades limpias.

Ver la cartelería colocada sobre los arboles algunas con clavos o con alambres, ver las columnas de la ciudad atiborrada de carteles, que ya no leemos, ver los pasacalles que se rompen, se caen y quedan como colgajos en el ingreso a la ciudad, ver los postes, las garitas y los muros con pintadas, nos provoca una gran desilusión.

Desilusión porque pasamos años hablando de la estética del balneario, de la importancia de los arboles, de cómo queremos que sea el mejor lugar, nos reunimos horas y horas trabajando en esa línea y después, llega un día en que todo lo dicho se olvida y se nos dice que será solo durante la campaña. Allí decimos que es verdaderamente incomprensible, que quienes dicen que hay que limpiar la ciudad y cuidarla, luego son los mismos que terminan ensuciando y contaminando el entorno.

Hoy apelamos a que se comprenda la real importancia de mantener las ciudades cuidadas, limpias, que se entienda que toda esa cartelería, pintadas etc, está contaminando la visual ahora, y el planeta después.

Estamos luchando por un uso responsable del plástico y nos encontramos con cartelería que en unos días termina en un contenedor. Pensamos que en esta época, año 2019, las redes, los medios de comunicación que ya existen se pueden hacer campañas amigables con el medio ambiente y con la ciudadanía. También se puede apelar a la creatividad, para tener una campaña limpia y responsable. Creemos que el camino es hablar, concertar, pactar entre todos, para cuidar este hermoso lugar en el que vivimos. ●

## Participamos del Primer Encuentro Iberoamericano de Convergencia Empresarial



1<sup>ER</sup> ENCUENTRO IBEROAMERICANO  
DE CONVERGENCIA EMPRESARIAL

Enfrentando desafíos  
en el nuevo mundo.

20 y 21 de JUNIO  
Radisson Montevideo

Los días 20 y 21 de Junio próximo pasado concurrimos al "Primer Encuentro Iberoamericano de Convergencia Empresarial". No creo que haya antecedentes de un evento de tal magnitud y características en nuestro medio. Estuvieron 32 disertantes de nueve países incluido el nuestro, y además de brindarnos la oportunidad de estrechar y generar vínculos con entidades afines la

cantidad y calidad de información que se manejó fue realmente impresionante, abarcando distintas áreas y poniendo énfasis en las temáticas más relevantes para el desarrollo en los escenarios que presenta el nuevo milenio. Los temas centrales fueron: Perspectivas de la economía regional a la luz de la coyuntura regional e internacional, demandas de inversiones en América Latina

en la próxima década, destinos y oportunidades al comercio Latinoamericano, la revolución tecnológica y su impacto en la economía. Si bien cada disertante puso su acento en la realidad de su país y en su especialidad o profesión, puedo decir que en líneas generales no encontré grandes desacuerdos entre las propuestas y puntos de vista, prevaleciendo las coincidencias.



# Carné de Manipulador de Alimentos

Carné obligatorio por resolución N°08/01034, para todas aquellas personas involucradas en las actividades vinculadas a la producción, industrialización, comercialización y manipulación de alimentos. Los programas de formación brindados por la Intendencia, ya sea en forma presencial o por vía web, garantizarán el nivel de conocimiento necesario para posibilitar prácticas correctas de higiene y manipulación de alimentos.

## MODALIDAD

El carné se obtiene mediante:

- Curso Presencial impartido por la Dirección de Contralor, con prueba de evaluación final.
- Por medio de la aprobación de la prueba de evaluación. Se descarga el material de estudio (manual de la OMS-OPS) y luego se inscribe para presentarse a dar la prueba de evaluación (Sin curso presencial).

## CONSULTAS

Dependencias donde se dictan cursos o se toman pruebas de evaluación:

Canelones- Dirección de Contralor, Dpto de Seguridad Alimentaria. Tel -1828- Interno -2102

Gerencia de Sector Contralor Ciudad de la Costa. Tel- 26821882- Interno -242

Gerencia de Sector Contralor Atlántida. Tel 43722036- Interno -1237

## COSTOS

El precio del carné será de 1 UR cuando se obtenga mediante el Curso presencial impartido por la Dirección de Contralor. El precio de dicho carné será de 0.50 UR cuando solamente se obtenga mediante la aprobación de la prueba de evaluación (Sin curso presencial). El pago puede realizarse en cualquiera de los Municipios del Departamento. ●

## Porque ser socio del CCIFA es más conveniente

Hoy sumamos un beneficio más a nuestros asociados, La escuela de conductores canaria. El convenio con CCIFA es para que sus asociados y los familiares de ellos tengan la posibilidad de tomar clases en la Academia contando con un 10% de descuento en el valor de la hora de clase y del examen. Deberán presentar constancia de estar al día con nuestra institución.



# PROMO 26 AÑOS

KIT GRATIS y 6 meses al 50%!!!



SIEMPRE ESTAMOS CERCA



INFORMES Y SOPORTE TÉCNICO

0800-8568

www.sevpuruguay.com.uy

sevp@movinet.com.uy

097 218-972

# Marketing Digital

**El marketing digital engloba todas aquellas acciones y estrategias publicitarias o comerciales que se ejecutan en los medios y canales de internet.**

La internet pasó a ser mucho más que un medio de búsqueda de información y se convirtió en una gran comunidad. El marketing digital pone a nuestra disposición una serie de herramientas de gran diversidad desde las que pueden realizarse desde pequeñas acciones a prácticamente coste cero hasta complejas estrategias en las que se pueden combinar infinidad de técnicas y recursos.

Sin lugar a dudas, una web o un blog son dos de las principales herramientas desde las que centralizar una campaña de marketing digital para atraer usuarios y convertirlos en clientes mediante la generación de contenido de valor.

Una vez tengas claro si quieres disponer de una web, un blog o ambas, ten en cuenta que deberás tomar otras decisiones. Por ejemplo, qué dominio utilizarás, cómo será la arquitectura del sitio, qué contenidos tendrá, cómo los crearás, qué técnicas utilizarás para conseguir que los usuarios lleguen a tu página.

Los buscadores, como Google, Yahoo o Bing, son herramientas que permiten a los usuarios de internet encontrar contenidos relacionados con aquello que están buscando.

Publicidad display: Es la rama del marketing digital más tradicional. Podría considerarse la valla publicitaria del medio digital. Se trata de anuncios (banners) de diferentes tamaños y formatos (textos, imágenes, gráficos, vídeos...) que ocupan un espacio en los sitios de internet de una forma atractiva y llamativa.

El email marketing puede



hacerse a bases de datos propias, a partir de las cuales se generan mensajes en forma de newsletter, boletines, catálogos, cursos, etc.

Redes sociales: Estas plataformas, como sabrás, no han dejado de crecer y ganar popularidad desde la aparición del marketing digital. Además, han sabido adaptarse perfectamente a los cambios y demandas de los usuarios y de los hábitos de consumo.

Las redes sociales son completamente eficaces para la difusión de contenidos, así como para la creación de una comunidad, incluso la compra online y la atención al cliente.

Además, en muchas de ellas (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, etc.) también existe la posibilidad de poner en marcha campañas de publicidad online segmentadas, que pueden ser un buen complemento para cualquier estrategia online.

## Las ventajas del marketing digital o marketing online

El marketing digital es una estrategia imprescindible por la gran oportunidad de crecimiento, posicionamiento y ventas o captación de clientes que representan. Los clientes

potenciales, o al menos su gran mayoría, están constantemente conectados a internet desde el ordenador y, en los últimos años, también a través de sus teléfonos móviles o tablets. Este contexto ha propiciado un amplio abanico de ventajas del marketing digital, entre las que destacan:

El marketing online es accesible en términos de presupuesto, sobre todo si se los compara con los canales de marketing tradicionales como, por ejemplo, la televisión, la radio o la prensa. Mayor capacidad de control, optimización y corrección de las campañas debido a la recogida y posibilidad de consulta en tiempo real de los resultados obtenidos, además, de manera exacta.

Permite una segmentación muy específica, personalizada y precisa. En una campaña de marketing online, la empresa puede segmentar sus campañas teniendo en cuenta los datos sociodemográficos, así como según su comportamiento en internet. Permite una medición exacta de la campaña. Resultados obtenidos, beneficios, retorno de la inversión.

Son todas herramientas que tenemos al alcance y nos ayudan a estar más cerca de nuestros clientes. ●

# Las Hormonas de la Felicidad se Pueden Estimular

**Te ofrecemos una guía para entender el rol y funcionamiento de estas sustancias**



Ciertas hormonas se asocian al sentimiento de bienestar. Las hormonas juegan un rol fundamental en el estado de ánimo de las personas, al estimular, regular y controlar las funciones de varios tejidos y órganos. Hay distintas miradas sobre si existen, propiamente, las hormonas de la felicidad y el bienestar.

Lo que sí es claro que ciertas hormonas se asocian al sentimiento de bienestar, por lo que un desbalance en estas puede ocasionar síntomas de depresión, tristeza, pérdida de la libido y otros. Como la prevención es la mejor arma, hay algunas recomendaciones para aumentar la producción de estas hormonas naturalmente

## SEROTONINA

Su función en el cerebro afecta el ánimo y, cuando sus niveles están bajos, puede causar depresión y ansiedad. En niveles óptimos ayuda a promover la felicidad o a mantener el bienestar en general. Para producirla exponte a la luz solar, ésta ayuda a sintetizar la vitamina D, cuyo bajo nivel se asocia al desarrollo de la depresión. Ingiera alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial, precursor de la serotonina, como: leche, chocolate (mientras más oscuro mejor), frutas y vegetales como: zanahoria, almendras y nueces. Haz ejercicio; tiene efectos antidepresivos y ansiolíticos (tranquilizantes). Ríete, así reduces las hormonas que ocasionan el estrés, como el cortisol.

## OXITOCINA

Se libera, sobre todo, cuando se experimenta placer, deseo sexual o cuando las mujeres dan a luz. Por eso se le conoce como la "hormona del amor". Para producirla abraza a una persona. Esto, aparte de las ocasiones en las que se desarrolla la intimidad sexual. Deja salir tus emociones. Acaricia a tu mascota. Ejercítate y libera, también, las endorfinas.

## DOPAMINA

La dopamina se asocia a la felicidad, la motivación, la productividad y la capacidad de enfocarse en algo y aprender cosas nuevas. Para producirla fíjate una meta a corto plazo. Involúcrate en situaciones placenteras. Ejercítate. Ingiera alimentos como: café, té verde y proteínas.

## ENDORFINAS

Cuando el cuerpo las produce, se disminuye el dolor y se fomenta una sensación de bienestar. Para producirla ejercítate. Ingiera alimentos picantes. Ríete. Escucha música y baila.

Hay que animarse a practicar estas herramientas que todos tenemos. ●

**AJ Atlántida Joyas**

**VENTA y REPARACIÓN**

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS  
PLANES DE PAGO SIN INTERESES

Platería Criolla  
Lapiceras Parker  
Navajas Victorinox  
Encendedores Zippo

Calle 11 esq. Montevideo  
Tel: 4372 1551

**WHO**

**mistral EDWIN**  
*Thomson REEF*

Calle 22 entre  
Av. Artigas y Rep. de Chile  
Atlántida / Tel: 4372 6462

**SERVICIOS MANRIQUE**

LAVADOS, GOMERIA, ENGRASES  
ACEITES, FILTROS, BALANCEOS  
RECAUCHUTAJES PARA CAMIONES

cel: 099983113

**R. 11 Km. 165.800**

(Fret. al Country Club de Atlántida)

**ACADEMIA DE CHOFERES El Aguila**

Gonzalo Velazco

Autorizada I.M.C.

CLASES EN LA COSTA DE ORO  
4373 5086 - 098 433 236

RESIDENCIAL  
**Las Calandrias**

Calle 5 entre A y B  
Las Toscas Sur

Tel: 4372 0018  
Cel: 095 95 95 85

**OPTICA ATLANTIDA**

**AUDIOGRAMAS**  
INCORPORAMOS AUDIFONOS DIGITALES  
**REXTON**

ORDENES DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS  
ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS  
TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLANTIDA | 43723515

**hotel ARGENTINA**

Telefax. (00598) 4372 2414 - 4372 1728  
info@hotelargentina.com.uy  
www.hotelargentina.com.uy  
Calle 11 y 24 - Atlántida

**GRUPO SUR**

Solicite su SOA en el momento

AIG  
10% DE DESCUENTO PARA SOCIOS DEL CCIFA  
Calle 14 y Rep. de Chile / Atlántida  
Tel: 4371 9850 / 099 179 702 / 099 270 482

**Ferropark Ferreteria**

Horarios:  
Lunes a Sábado de 8:30 a 18:30  
Domingos de 9 a 13

TEL  
**43752515**

Av. Ferreira entre 8 y 9  
Parque del Plata

**BAR - pizzería parrillada**

**Restaurante Carlitos**

Calle 9 y Mario Ferreira  
Envíos a domicilio

Tel: 43755419

**Parque del Plata**  
Parrillada del mundo

**Da-Sol distribuciones**

**N&X**

cel. 099 370 021  
099 180 039

**Abitab**

**AGENCIA de QUINIELAS y CAMBIO**

Pague todas sus facturas en un solo lugar, el de siempre

LUNES a SÁBADOS de 8:30 a 20:00 hs.

Calle 11 y 24, Atlántida  
Tels. 43722109 - 43721484

**AGENCIA DE QUINIELAS 5**

LOTERIA URUGUAYA  
Quiniela  
Tombola

**cifer Ferraro**

SANITARIA / CERÁMICAS  
ELECTRICIDAD / GRIFERÍAS  
MUEBLES / ABERTURAS  
HERRAMIENTAS  
JARDINERÍA  
ELECTRODOMÉSTICOS  
PINTURA

ENVIOS SIN CARGO  
al TEL. 437 39676 - 437 36160

VISA OCA  
**LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA**

**SEVP**

**NUESTRO COMPROMISO ES PROTEGERLO. SIEMPRE.**

Atlántida: Calle 11 y 22  
Marinda: Interbalnearia km 40,750  
Tel: 4376 8814  
Email: sevp@movinet.com.uy

ESPETO y BUFFET

**Paladar**

**AHORA EN PANDO: Artigas esq. Solís**

Calle 11 y 22 / Atlántida / Tel: 4372 0280

**Baipa**

Atlántida **Panadería y Confitería**

CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA

**FARMACIA Las Toscas**  
de CARLOS RODRIGUEZ

PERFUMERÍA  
REGALERÍA  
TOMA DE PRESIÓN  
EXAMEN GLUCEMIA

Envíos sin cargo  
**4371 5367**  
Av. Central esq. Mario Ferreira

Aceptamos tarjetas de débito y crédito

**PARADISE**  
SPA COMPLEJO TURÍSTICO  
ATLANTIDA URUGUAY

**Cabañas y aparts totalmente equipados  
Spa, Piscina Climatizada, Hidromasajes**

Rambla y Calle 10 - 437 21573  
[www.paradise.com.uy](http://www.paradise.com.uy)

**tenacom**  
Enfermería y Acompañantes

SOMOS UN SERVICIO DE ACA  
PENSADO PARA SU FAMILIA

TELÉFONO  
**4372 1111**  
Av. Artigas entre 12 y 14  
Atlántida

**SAV**  
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0803  
Urgencias: 099 370 704  
Av. Artigas entre 26 y 24  
Atlántida

**PANADERIA**

**La Perla**  
**437 83934**  
18 de Julio e/Baltasar Brum  
e Interbalnearia  
SAN LUIS - CANELONES

**MORENO**  
ESTUDIO INMOBILIARIO  
DESDE 1970

Rambla del Arroyo esq. Calle D / Parque del Plata  
Telefax: 4375 5385 / 4375 2037  
Cel: 094 246 256 / 094 246 000  
[estudiomoreno@adinet.com.uy](mailto:estudiomoreno@adinet.com.uy) / [inmobiliariamoreno.com](http://inmobiliariamoreno.com)

CÁMARA INMOBILIARIA  
URUGUAYA  
CASA RECOMENDADA  
Círculo de  
Calidad

DISTRIBUIDORA

**CLAU-MAR S.R.L.**

*pagnifique* *Pernod Ricard* *Colonial* *Limag*

Calle 14 entre C y D, Parque del Plata  
Tel: 4375 5564 / email: [theophile14@vera.com.uy](mailto:theophile14@vera.com.uy)

**EL ABUELO**  
EXCLUSIVIDADES De DANIEL GONZALEZ

*skyblue* *Daniel Carion* *Brookfield* *Legacy*

**CALLE 11 y 22 - ATLANTIDA**  
**TEL.: 437 23710**

**Servicio Fúnebre**  
**En ANDA**  
estamos siempre  
a su lado.

Para su tranquilidad y la  
de su familia, nuestros  
socios podrán contar con  
**Servicio Fúnebre.**

**anda**  
Suc. Atlántida - Calle 1 s/n y Roger Balet

**Cuota mensual**  
**\$90**  
Socio y Cónyuge  
IVA inc

☎ 4372 9158 🌐 [anda.com.uy](http://anda.com.uy) 📺 ANDA

**BLANCO HNOS**  
Fábrica de Hormigón  
y Bloquería

Cel. 094 658 894  
Parque del Plata, Canelones

**LALUCHA IV**  
FERRETERIA S.R.L.

SANITARIA  
ELECTRICIDAD  
HERRAMIENTAS  
TORNILLERÍA  
PINTURA

**ENVÍOS  
SIN CARGO**

ROGER BALET Y AVDA. ARTIGAS  
ATLANTIDA. 4372 3603

**SANTA PAULA**

Tel. 437 39674  
Calle 33 y Muttoni  
La Floresta

Tel. 2708 6000  
Av. Brasil 2897 esq. Ellauri  
Montevideo

**DE LA FLORESTA**

TRANSPORTE

**EL TIBURÓN**

TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES  
**437 24040 0957 24040**  
[taxiselitiburon@hotmail.com](mailto:taxiselitiburon@hotmail.com)

"La calidad al servicio del cliente las 24 horas"  
Gracias por preferirnos

**P**  
**Ferretería El Puerto**

HORARIO:  
Lun a Sáb de 8 a 19

PARQUE DEL PLATA  
NORTE  
Av. Argentina esq. S1  
Tel. 4375 3292  
[ferreteriaelpuerto@live.com](mailto:ferreteriaelpuerto@live.com)

SERVICIO FUNEBRE - PREVISORA

**Empresa**  
interbalnearia  
*no deje que otras  
decidan por ud.*

Por experiencia, respeto  
seriedad y honestidad  
consúltenos

Adherida a CETI S.A.  
con servicios por PREVISIÓN S.A  
CAAMEPA, todas las cooperativas  
y mutualistas.

Ruta Interbalnearia KM. 46.500  
T. 437 24231

**AQUI D'TODO**

VERDULERIA y ALMACEN

**TIENDA, BAZAR  
JUGUETERIA**

Simón Bolívar  
e/18 de Julio y Sarandí  
**Tel. 4378 2284**

HORTIFRUTICOLA  
**HUERTA VIVA**

ENTREGAS  
A DOMICILIO

**SIN CARGO**

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721  
Cel. 095 151 361

ENTREGAS  
SIN CARGO

**BARRACA  
EL CINE**

RUTA INTERBALNEARIA km.44  
en la entrada del Aguila, Villa Argentina

**FERRETERIA  
SANITARIA  
ELECTRICIDAD**

Materiales para la  
construcción  
Pinturas

**CONSULTE POR CREDITOS Y TARJETAS**

**Tel. 4372 5807 - 4372 8105**  
Horario: LUNES a SABADOS 8:00 A 18:00 hs.  
[alvarezgiance@hotmail.com](mailto:alvarezgiance@hotmail.com) / [www.uruguay-empresas.com/el.cine](http://www.uruguay-empresas.com/el.cine)

# BK

Calidad en aberturas  
de aluminio

VIDRIERIA EN GENERAL

ENVÍOS A TODO  
EL PAÍS

- Mamparas
- Rejas
- Cortinas de enrollar
- Techos Livianos

Ruta Interbalnearia Km. 47.200  
Tel.: 437 23712 - 091 089 338  
aluminios bk@hotmail.com



Ubicación panorámica  
en Punta Piedras Negras  
frente al Islote de la  
Sirena

- Estacionamiento cerrado
- Salón comedor
- Jardín
- Terraza y balcones al mar
- Piscina climatizada en Resort Atlántida Jardín

Rbla. T. Berreta esq. Calle 1 / Atlántida  
rexatlantida@yahoo.com / www.rexatlantida.com  
Tel. 4372 2009

ALIMENTO PARA SU MASCOTA

ENVÍOS SIN COSTO



LOS MEJORES PRECIOS!  
NO DUDE EN CONSULTAR

094 722 704 / 4373 9257  
INTERBALNEARIA KM. 48.100 ENTRE CALLES 9 Y 10

Autoservice  
"Lo de Lilo"

Envíos  
**4378 4871**  
Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este

**LASER T.V.**  
CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.  
Tel. 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27  
MUEBLERÍA: Ruta Interbalnearia km 46.500. Tel: 437 2 25 89.  
TECNO LASER: Calle 11 y 22 - Tel: 437 2 25 48.  
SALINAS: Ruta Interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547  
FORNCOMPRAS  
f/Lasertv  
WWW.LASERTV.COM.UY

**VOLQUETAS**

437 23990  
437 24718

Calle 1 entre Ferreira y Rambla  
LAS TOSCAS



Ruta 11, Km 163  
Estación Atlántida  
Tel: 4372 0917  
Cel: 099 294 512  
viveroatlantida@hotmail.com

**ALEPA**

EXCAVACIONES  
NIVELADOS  
MOVIMIENTOS DE TIERRA  
AFINES

Achiras M.202 - Sol.10  
NEPTUNIA  
TEL. 437 69187  
CEL. 094 188 513

Facturación Electrónica

Soluciones WIFI.

Soporte Técnico Empresarial

Reparación de PC y Notebook.

Cámaras de Vigilancia

Centrales Telefónicas IP.

**RED  
LITEC  
INFORMATICA**



Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456

099372649

"Canelones, obrero fecundo, tu señalas un rumbo triunfal"



*Natur*  
HIGIENE AMBIENTAL

M. D. CERVINI S.A.

Las Personas son la base de  
esta Empresa nacida en  
Canelones con alcance Nacional

4372 5290  
2908 6890

JUAN SALVADOR  
GAVIOTA  
CENTRO EDUCATIVO

Porque  
otra educación  
es posible!

MATERNAL  
INICIAL  
PRIMARIA

Shangrilá - 268 22587  
juansalvadorgaviota.com.uy

**Melo**  
RENT A CAR  
MT 19 271



R. INTERBALNEARIA  
KM. 46.200, AtlántidaCanelones  
(a pocos minutos del Aeropuerto)

melorentacar@hotmail.com  
www.melorentacar.com.uy



CONDIMENTOS - YUYOS  
YERBAS MEDICINALES

HORARIO DE VERANO  
LUNES A DOMINGO DE 8 A 20H

DIAGONAL 11 Y RAMBLA  
PARQUE DEL PLATA  
(FRENTE AL ARROYO)  
TEL. 4375 5371

|                     |                    |                           |                       |
|---------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| Sésamo              | Harina semillas de | Maní con cáscara          | Tapioca               |
| Amaranto            | zapallo            | Lentejas pre lavadas      | Semillas de alfalfa   |
| Chia                | Aceite semillas de | Porotos de soja           | Burgul                |
| Quinoa              | zapallo            | Porotos lupino            | Levadura de cerveza   |
| Girasol pelado      | Mijo               | Garbanzos 1a calidad      | (medicinal)           |
| Avena               | Gluten             | Galletas de arroz dulces  | lecitina granulada    |
| Avena pelada        | Granola            | Galletas de arroz saladas | Sémola de maíz blanco |
| Avena arrollada     | Pasas de ciruela   | Nueces                    | Sémola de trigo       |
| Salvado de avena    | Fécula de mandioca | Almendras                 | Fariña                |
| Harina de lino      | Fitoestrógenos     | Germen de trigo           | Aceite canola         |
| Harina de quinoa    | Albahaca           | Condimento verde          | Agar-agar             |
| Harina integral     | Arvejas frescas    | Azúcar rubia              | Melaza                |
| Harina de centeno   | Arvejas peladas    | Azúcar orgánica           | Pasas de arándanos    |
| Harina de garbanzos | Mazamorra de trigo | Sal marina                | Maca                  |
| Harina de arroz     | Mazamorra blanca   | Proteína de soja          | Nueces pecan con      |
| Harina de lentejas  | Mazamorra colorada | Salsa de soja             | cáscara               |
| Harina de soja      | Salvado            | Soja verde                | Harina de sésamo      |
| Harina de mijo      | Maíz pororó        | Copos de maíz             | Lino                  |
| Harina de mandioca  | Maní tostado s/sal | Crema de maíz cascarrilla | Lino dorado           |

Colegio y Liceo  
**Nuestra Sra.  
del Rosario**



Tel: 4372 2923

Saber Ser, Saber Hacer, Crecer en la fe

**PRIMARIA COMPLETA** Vespertino de 13 a 17 hs  
Matutino 2 días opcional, 5 días opcional

Actividades Extracurriculares especiales

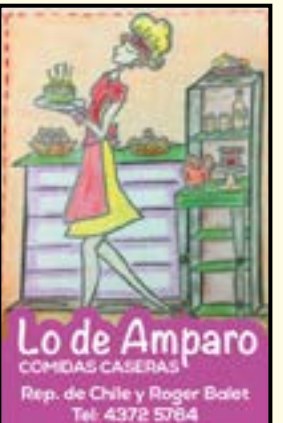
INGLES, INFORMATICA, TALLER DE DEPORTES, TALLER DE MUSICA, CANTO E INSTRUMENTOS  
CAMPAMENTOS, CLUB DE NARRADORES, DANZAS, TALLER DE EXPRESION PLASTICA

**SECUNDARIA** Matutino obligatorio de 7:55 a 13:05  
CICLO BASICO  
PRIMER AÑO BACHILLERATO Extensión horaria

**SUAREZ  
& PRESA**

**GOMERIA  
ENGRASE  
LAVADO**

Cel. 096 414 252  
Interbalnearia y  
Av. Argentina. Pque. del Plata



**ELECTROSHOP**  
ATLANTIDA

**SERVICE PC-NOTEBOOK  
PLAYSTATION-XBOX360**

INSUMOS PC-FOTOCOPIAS INTERNET  
RECARGA TONER CARTUCHOS  
JUEGOS PC XBOX360 PS2  
IMPRESIONES - ESCANEOS



CALLE 11 ENTRE 22 Y 24  
TEL. 43725271 - 99424473  
ATLANTIDA - CANELONES  
electroshop.atlantida@gmail.com

**Comida Vegetariana**

Congelados,  
Mercado de  
productos  
saludables.

✓ Ay. Circunvalación  
esq. Calle II - Atlántida.

43715585  
092662672

Risa Rico y Sano  
www.risaricoysano.com



**SCOPICE ALARMAS**  
lo protege

Su permanente compañía de seguridad  
ATLANTIDA FRENTE A TIENDA INGLESIA

4372 7771 / 4373 7911  
www.scopiceseguridad.com



**COCOMotos**

**MOTOS, BICICLETAS y AFINES**  
Distribuidor y Service Oficial Honda, keeway.

R. Interbalnearia e 9 y 10  
Parque del Plata

**Tel: 43754944 - 4375 6285  
099 680 157**

www.motosybicicletas.com.uy - ventas@motosybicicletas.com.uy

**FARMACIA BOLOGNA**

4375 2068  
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H  
PARQUE DEL PLATA



**ROTISERÍA ALKALA**

Ruta 11 km.165  
(pegado a la cancha de fútbol 5)  
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189  
Cel. 099 876 443



**IMPRENTA**  
AUTORIZADA POR DGI

**FERRER GRAF**

1959 - 2019  
en la costa de oro

4372 5118  
094 323 464  
094 892 197

www.ferrergraf.com  
ferrergraf@gmail.com



**HPINTADO CAMIONES**

**TEL.: 437 25392 - 437 27446  
ATLANTIDA**

**AUTOSERVICE MONACO**

LAS TOSCAS  
CALLE C Y 5

**TEL: 4372 1650**



**BARRACA PARQUE DEL PLATA**

R. Gral Liber Seregni (ex Interbalnearia)  
Km. 49.500 e/ calle 10 y 12 / Parque del Plata

Tel. 4375 5048 - 4375 4344  
barracaparquedelplata@gmail.com



**Lácteos de Colonia**

The Empire SRL

Perú s/n s15 m6  
Shangrila, Canelones

Cel:  
099122280  
099938738



**ARIES**  
Servicio Integral de Mantenimiento

096 111 214  
099 478 856

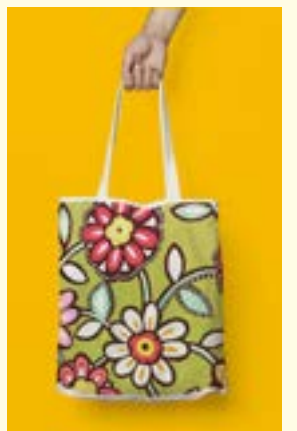
loliferrere@gmail.com  
robertobesares54@gmail.com



**Quinteros TALLER CHAPAY PINTURA**

TALLER DE APOYO A:  
**BSE**  
TRABAJOS POR ASEGURADORAS PRIVADAS

Interbalnearia Km. 46.700  
Atlántida - Canelones  
Telefax: 4372 7021  
Cel. 093 900 012  
tallerquinteros@adinet.com.uy

REMATES  
REMATES JUDICIALES  
TASACIONES  
ASESORAMIENTO  
CONSIGNACIONES

REBOLEDO

REMATADORES PÚBLICOS  
**ROSARIO PEREZ** **JUAN JOSÉ REBOLEDO**  
MATRÍCULA 7006 MATRÍCULA 6984

Barrio City Golf - Calle 1 casi calle 18 "ex Almacén Rosita"  
Cel: 091221671 - 098156250  
Mail: rosarioperezalonso.rematador@gmail.com  
reboledo.rematador@gmail.com



**PANADERIA y CONFITERIA Dani**

HORARIO DE VERANO  
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30

R. Interbalnearia km. 49.200

**Tel. 4375 3033**  
PARQUE DEL PLATA



**HELADERIA ATLANTIDA**

Calle 1 y Ciudad de Montevideo  
ATLANTIDA



**PAPELERIA**

Calle 1 y Av. Mario Ferreira / Parque del Plata, Canelones  
Tel: 4372 4718 / Telefax: 4372 3990 / aguadura@adinet.com.uy



**Escuela de Conductores Canaria**

**AUTOS**  
Te vamos a buscar y te llevamos a tu domicilio

Clases en Ciudad de la Costa  
y Costa de Oro

**0800 8910**  
**CEL. 099 372404**

**autoescuelacanaria@gmail.com**  
Dir. Tec. Alejandro Aquino



**MARSELLA E HIJOS LTDA**  
PRODUCTOS CONGELADOS

Ruta 11 km 164,500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Estación Atlántida  
marsellaehijosltda@gmail.com / www.marsellaehijos.com.uy

**Bianco y Rosé SRL**

**BANCO DE SEGUROS DEL ESTADO**  
AGENTES OFICIALES EXCLUSIVOS DEL ARROYO PANDO AL SOLIS CHICO

AGENCIA ATLÁNTIDA  
Calle 22 entre Artigas y 3  
Tel: 4372 2783  
Cel: 099 605 116  
bseatl@gmail.com

**Problemas con Drogas o Alcohol?**

Se Puede Salir!

Centro:  
**"Lo mejor está por venir"**  
JOVENES - ADULTOS - FAMILIARES

**Gustavo Azambuya**  
Operador Terapéutico  
Especialista en Adicciones

092 028 631    gustavo.azambuya43@gmail.com

**Kids Fresa**

Moda infantil  
y preadolescente

Calle 22 y Gral. Artigas  
Tel: 4372 6673  
Atlántida, Uruguay

**CERRAJERÍA ATLANTIDA**

Urgencias  
**099332400**  
**43720291**  
Calle 11 casi 18

USÁ  
**TU BOLSA**  
REUSABLE

CENTRO COMERCIAL INDUSTRIAL  
Y DE FOMENTO DE ATLANTIDA

# SIEMPRE JUNTOS SIEMPRE CON VOS

todo lo necesario en un mismo lugar.

**CALLE 9** entre Calle C y Calle B  
**Parque del Plata**

Fonopedidos 437 55 626 - 437 55 471 - [www.superrodi.uy](http://www.superrodi.uy)

## TAO

Por: Mabel Bemposta

**XXV**

Antes aún que el cielo y la tierra  
ya existía un ser inexpresable.  
Es un ser vacío y silencioso, libre,  
inmutable y solitario.  
Se encuentra en todas partes  
y es inagotable.  
Puede que sea la Madre del universo.  
No sé su nombre,  
pero lo llamo Tao.  
Si me esfuerzo en nombrarlo  
lo llamo «grande».  
Es grande porque se extiende.  
Su expansión le lleva lejos.  
La lejanía le hace retornar.  
El Tao, pues, es grande y el cielo es grande.  
La tierra es grande y también lo es el hombre.  
En el universo hay cuatro cosas grandes,  
y el hombre del reino es una de ellas.  
El hombre sigue la ley de la tierra.  
La tierra sigue la ley del cielo.  
El cielo sigue la ley del Tao.  
El Tao sigue su propia ley.

**XXVI**

Lo pesado es la raíz de lo ligero.  
La calma somete a lo agitado.  
Así, el sabio cuando viaja  
no se aleja de la caravana.  
Aunque pueda disfrutar de las cosas más excelsas,  
conserva su paz y se hace superior.  
¿Cómo el dueño de diez mil carros  
puede obrar con ligereza en el imperio?  
Quien se comporta ligeramente  
pierde la raíz de su poder.  
Quien se ofusca,  
se pierde a sí mismo.

**XXVII**

Un buen caminante no deja huellas.  
Un buen orador no se equivoca ni ofende.  
Un buen contable no necesita útiles de cálculo.

Un buen cerrajero no usa barrotes ni cerrojos,  
y nadie puede abrir lo que ha cerrado.  
Quien ata bien no utiliza cuerdas ni nudos,  
y nadie puede desatar lo que ha atado.  
Así, el sabio que siempre ayuda a los hombres,  
no los rechaza.  
El sabio que siempre conserva las cosas,  
no las abandona.  
De él se dice que está deslumbrado por la luz.  
Por esto, el hombre bueno no se considera maestro  
de los hombres;  
y el hombre que no es bueno estima como buenas  
las cosas de los hombres.  
No amar el magisterio ni la materia de los hombres,  
y aparentar ignorancia, siendo iluminado,  
éste es el secreto de toda maravilla.

**XXVIII**

Quien conoce su esencia masculina,  
y se mantiene en el principio femenino,  
es como el arroyo del mundo.  
Mientras sea como el arroyo del mundo  
la virtud eterna no lo abandonará,  
y retornará a la infancia.  
Quien conoce su propia blancura,  
y se mantiene en la oscuridad,  
es como ser el modelo del mundo.  
Mientras sea como el modelo del mundo,  
la virtud eterno no se alterará en él,  
y retornará a lo absoluto.  
Quien conoce su gloria,  
y se mantiene en la desgracia,  
es como el valle del mundo.  
Mientras sea como el valle del mundo  
la virtud eterna le colmará  
y retornará a la sencillez.  
Lo sencillo, cuando se divide,  
modela todos los útiles.  
El sabio, cuando gobierna  
rige a todos los ministros  
y así conserva la unidad.

**VERSO XXV**

En este verso, Lao Tsé nos dice que el Tao es la  
"Madre del universo", grande e infinita. Ese Tao que  
somos es "grande e infinito", no admite la mediocri-  
dad. El mediocre se aleja de su grandeza. Somos los  
protagonistas de nuestra experiencia de vida, por  
ende debemos hacernos cargo de nuestra creación.  
Si somos mediocres, crearemos una vida mediocre;  
si permitimos que el Tao se exprese a través nuestro,  
seremos maravillosos.  
"La necesidad que uno siente todos los días de su  
vida, aunque no se dé cuenta de ello. Estar en comu-  
nicación con algo más grande que uno mismo, más  
vivo que uno mismo, anterior a uno mismo, aunque  
aún no haya nacido, que perdurará en el tiempo."  
(Lillian Smith, de su libro "The Journey, 1954)  
Vivir sintiéndonos uno con el todo. Nuestra  
grandeza no la encontraremos en el estudio, el  
oficio, la profesión, o en los halagos de los otros; la  
grandeza está dentro nuestro. Se trata de confiar  
en nosotros mismos.  
Vivir la paradoja: "...puedes ser la grandeza y no ser  
nadie, simultáneamente."

**VERSO XXVI**

Es el verso dedicado a darnos una clave para vivir  
en calma. Para lograrlo es necesario entender que la  
paz es interna, no tiene nada que ver con lo que nos  
rodea. A esta altura del análisis del Tao, sabemos que  
se puede estar en paz en medio del caos. Lao Tsé nos  
exhorta a ser conscientes de que siempre podemos  
elegir nuestra actitud. Echar la culpa a alguien, o a  
algo, de haber perdido nuestra paz interna es ser  
deshonesto. Si buscamos "afuera" los motivos de  
nuestra perturbación, nos pasará como dice Lao Tsé:  
"...si te dejas llevar de un lado a otro, pierdes contac-  
to con tu raíz." "La calma somete a la intranquilidad".  
Si frente a una situación perturbadora logramos  
mantener la calma, podremos solucionarla mejor,  
pero si en cambio nos ponemos histéricos, todo  
empeora. Como dice Lao Tsé: "...tambaleándose  
como un estúpido."

**VERSO XXVII**

En este verso, Lao Tsé, nos revela el "gran secreto".  
Dicho secreto es que el que entiende la paradoja  
de saberse que es nada y es todo al mismo tiempo,  
no pierde su tiempo en la Tierra detrás de ilusiones  
falsas como la "gloria", "el triunfo", entre otras.  
Dar sin esperar recibir, es decir, vivir entregados a  
esta experiencia de compartir con todos los seres  
que nos rodean. No abandonemos a nadie. Si nos  
sentimos "buenos", debemos servir a los "malos" y si  
somos "malos" debemos aceptar la luz del "bueno".  
En realidad es la unidad expresándose en opuestos  
para reconocerse.  
En vez de criticar determinados comportamientos  
que nos parecen dañinos, enseñemos a superarlos,  
pero siempre tomándonos a nosotros mismos como  
nuestro primer alumno.  
El mundo nos brinda infinitas posibilidades de ayu-  
dar sin interferir, y eso lo sabemos porque se acercan  
en busca de nuestra ayuda.

**VERSO XXVIII**

A través de este verso, Lao Tsé, nos dice que vivir  
en el sendero de la virtud se manifiesta en nuestras  
acciones y no, en nuestras palabras. En sus versos  
encontramos las claves para lograrlo:  
-"Sé como un valle bajo el cielo...", es decir, con  
humildad y permitiendo que todo fluya a través  
de nosotros.  
-"Sé un modelo para el mundo...", percibiendo el  
modelo de nuestro mundo y vivir con armonía, sin  
imponer nuestro ego a los demás.  
-"...ser la fuente del mundo...", es decir, transmitir  
conscientemente energía positiva.  
-"Si conservas tus cualidades originarias...", o sea,  
aceptar que somos el universo expresándose a  
través nuestro.  
Así logramos ser los mejores gobernantes de nuestra  
vida y seres amorosos con todo lo que nos rodea. ●

# Nuevas obligaciones para realizar trámites ante la DGI



## USUARIO.GUB.UY

**¿Qué beneficios tiene Usuario gub.uy?**  
Con tu Usuario gub.uy podrás acceder a muchos servicios digitales del Estado sin necesidad de crear una cuenta distinta para cada uno de ellos.

**Beneficios**  
No recordar múltiples usuarios y contraseñas  
Varios mecanismos de autenticación; por ej: cédula electrónica y usuario/contraseña.  
En el futuro se irán agregando nuevos mecanismos, por ej: autenticación con el móvil.

**¿Cómo ingreso a Usuario gub.uy?**  
Para iniciar sesión con tu Usuario gub.uy dirígete a <https://mi.iduruguay.gub.uy/> y hacé clic en Iniciar Sesión. Luego se te desplegará una pantalla donde deberás ingresar tu usuario y contraseña.

**¿A qué servicios digitales puedo acceder con mi Usuario gub.uy?**  
Servicios digitales que utilizan Usuario gub.uy:  
DGI - Dirección General Impositiva: Lista de Trámites  
Intendencia de Montevideo  
MGAP - Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca: Lista de Trámites  
MINT - Ministerio del Interior: Lista de Trámites  
MSP - Ministerio de Salud Pública: Lista de Trámites  
MTOP - Ministerio de Transporte y Obras Públicas: Lista de Trámites  
MTSS - Ministerio de Trabajo y Seguridad Social: Lista de Trámites  
MVOTMA - Ministerio de Vivienda, Ordenamiento Territorial y Medio Ambiente: Lista de Trámites  
URCDP - Unidad Reguladora y de Control de Datos Personales: Registro de Bases de Datos  
URSEC - Unidad Reguladora de Servicios de Comunicaciones: Lista de Trámites ●

## CONSTITUIR DOMICILIO ELECTRÓNICO

En una primera instancia esta obligatoriedad es para recibir las notificaciones que envía la DGI a las empresas que tienen expedientes administrativos, cuando se presente escritos o cuando se presente documentación.

**Que significa el domicilio electrónico?**  
La empresa debe crear un ID, del cual hemos hablado en la revista de setiembre del pasado año, es la Identificación personal, que les permite realizar variados tramites en diferentes organismos del estado, allí se da una dirección de correo electrónica, que será a donde en este caso la DGI elevara todas las notificaciones, a través del sistema E-Notificaciones.

**Quien debe constituir el domicilio electrónico?**  
Tanto personas física con o sin actividad empresarial, pero que se vinculen con la DGI.

# Empleo juvenil

En el marco del fomento y promoción del empleo juvenil, se otorga a las empresas que contraten trabajadores en diversas modalidades, un subsidio que se hace efectivo a través de un crédito para el pago de obligaciones a BPS, Ley 19.133 de 20/09/2013, Art. 764 de la Ley 19.355 de 19/12/2015 y Decreto 115/015 de 27/04/2015. Se presenta a continuación un resumen de las diferentes modalidades:

| Modalidad                             | Características                                                                                                                                                          | Subsidio sobre el salario del trabajador                      | Importe máximo del subsidio                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Trabajo Protegido Joven (TJP)         | Hasta 29 años desempleados, en situación de vulnerabilidad socio económica.<br>Contrato Máx. - 18 meses                                                                  | 60 % - hombres                                                | 60% de 2 <a href="#">SMN</a>                     |
|                                       |                                                                                                                                                                          | 80 % - mujeres                                                | 80% de 2 <a href="#">SMN</a>                     |
| Primer Experiencia Laboral (PEL)      | Hasta 24 años sin experiencia formal por un plazo mayor a 90 días corridos.<br>Contrato Máx. - 12 meses                                                                  | 25 %                                                          | 25% de Valor preestablecido (ver tabla inferior) |
| Práctica Laboral para egresados (PLE) | Hasta 29 años, titulados y sin experiencia vinculada con la formación.<br>Contrato Máx. - 12 meses                                                                       | 15 %                                                          | 15% de Valor preestablecido (ver tabla inferior) |
| Practica Formativa en Empresas        | Hasta 29 años.<br>Deben estar acordadas por escrito entre la Institución Educativa y la Empresa<br>Plazo máx. - 50% de la carga horaria total del curso, hasta 120 horas | Trabajador remunerado aporta por régimen general sin subsidio |                                                  |
|                                       |                                                                                                                                                                          | Trabajador no remunerado.<br>Sin subsidio - no aporta         |                                                  |

Los jóvenes que hayan participado del programa de Empleo juvenil de Temporada, podrán integrarse a las diferentes modalidades generales, ya que no se considera como impedimento dicha experiencia laboral (Decreto 458/016 de 30/12/2016). ●

## ENTREVISTA AL SOCIO

# Sr. Carlos Ferreira

## Rematador y Operador Inmobiliario

Por: Andrés De Mello

### El Buscador (Jorge Bucay)

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador... Un buscador es alguien que busca; no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda. Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Había aprendido a hacer caso riguroso de estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo. Así que lo dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, le llamó mucho la atención una colina a la derecha del sendero. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores. La rodeaba por completo una especie de pequeña valla de madera lustrada. Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en aquel lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de aquel paraíso multicolor. Sus ojos eran los de un buscador, y quizá por eso descubrió aquella inscripción sobre una de las piedras: Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días. Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que aquella piedra no era simplemente una piedra: era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en aquel lugar. Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla. Decía: Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas. El buscador se sintió terriblemente conmovido. Aquel hermoso lugar era un cementerio, y cada piedra era una tumba. Una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el

tiempo de vida exacto del muerto. Pero lo que lo conectó con el espanto fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los once años... Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio pasaba por allí y se acercó. Lo miró llorar durante un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar. -No, por ningún familiar —dijo el buscador—. ¿Qué pasa en este pueblo? ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que les ha obligado a construir un cementerio de niños? El anciano sonrió y dijo: — Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré...: "Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta como esta que tengo aquí, para que se la cuelgue al cuello. Es tradición entre nosotros que, a partir de ese momento, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: A la izquierda, qué fue lo disfrutado. A la derecha, cuánto tiempo duró el gozo. Conoció a su novia y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana? ¿Dos? ¿Tres semanas y media...? Y después, la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso... ¿Cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana? ¿Y el embarazo y el nacimiento del primer hijo...? ¿Y la boda de los amigos? ¿Y el viaje más deseado? ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano? ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones? ¿Horas? ¿Días? Así, vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... Cada momento. Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es para nosotros el único y verdadero tiempo vivido"



**Carlos Ferreira, rematador y operador inmobiliario, profesiones elegidas por vocación, es un ejemplo de que en nuestra vida hay que buscar aquello que amamos para tener una vida feliz.**

**A: ¿Cuál o cuáles fueron los motivos que te hicieron tomar la decisión de venir a vivir en Las Toscas?**

CF: Llego a esta zona luego de conocer a mi esposa y conformar nuestra familia, y Las Toscas la elegimos por ser un balneario encantador, muy tranquilo y seguro.

**A: ¿De dónde eras antes de conocer a tu pareja?**

CF: Vivía en la ciudad de Pando, nacido en Montevideo en el barrio del Buceo.

**A: ¿Cómo llegás al mundo de los remates?**

CF: Llego por vocación, era una carrera que había dejado en suspenso por mis actividades anteriores.

**A: Y la época de estudiante, ¿cómo fue?**

CF: Fue difícil porque al ser padre y el sostén de la familia se complicaba concurrir por las noches a estudiar.

**A: ¿Recordás la experiencia de tu primer remate?**

CF: Claro que la recuerdo, mi primer remate fue un experiencia inolvidable y me dio el punta pie inicial para abrazar con fuerza esta hermosa profesión.

**A: ¿A qué te dedicabas antes de recibirte de rematador?**

CF: Era vendedor de una empresa líder en el mercado.

**A: ¿Cómo y cuándo anexás la inmobiliaria?**

CF: Después de realizar los estudios complementarios de un año más.

**A: ¿Cómo fue la experiencia del Congreso realizado en Buenos Aires?**

CF: Una experiencia inolvidable, enriquecedora y fructífera. Fui invitado a través de la Asociación de Rematadores, y se tocaron los temas que conciernen a ámbito inmobiliario.

**A: ¿Crees que la capacitación ayuda a la empresa inmobiliaria?**

CF: Por supuesto capacitarse es crecer es estar a la vanguardia y ayuda a crecer.

**A: ¿Cuáles son los mayores retos hoy en el mundo inmobiliario?**

CF: Son los grandes emprendimientos y las ventas en pozo como nueva modalidad de ventas.

**A: ¿Por qué elegís estos dos rubros?**

CF: Creo que por vocación y al haber trabajado tanto tiempo en ventas y atención al cliente me ayudó a tener las herramientas necesarias para afrontar este negocio.

**A: ¿Cómo convive la inmobiliaria con el mundo de Internet?**

CF: Son el uno para el otro las dos van de la mano, es una herramienta fundamental.

**A: ¿Ha cambiado el negocio inmobiliario en estos años?**

CF: Si por supuesto a cambiado la operativa y también los productos.

**A: ¿Qué se da más compra o alquiler?**

CF: Alquiler es lo que más sale, las ventas son mas duras.

**A: ¿Por qué crees que se da este cambio?**

CF: Los cambios surgen de las inquietudes de los clientes, la oferta y demanda y la modernidad que viene de la mano de la tecnología.

**A: ¿Cómo llegás al CCIFA?**

CF: Llego a través de Viviana que es amiga de mi cuñada y de mi señora.

**A: ¿Qué haces para relajarte en el día a día?**

CF: Salir a caminar y tener ese espacio para relajarme y liberar la mente. También me gusta jugar juegos on line de Supercell.

**A: Genial, muchísimas gracias por tu tiempo.**

CF: Gracias a ustedes. ●

# FORMANDO TRABAJADORES DEL ÁREA TURÍSTICA



En el mes de Junio se realizó una presentación en nuestra sede social, por parte de INEFOP de los próximos cursos para el Sector de Turismo, que se irán a desarrollar en nuestro departamento. Contamos con la presencia de la Comuna Canaria, el Ministerio de Turismo, La cámara uruguaya de turismo y el sector empresarial.

## Los cursos a dictarse serían los siguientes:

Baquiano Turístico  
Atención al turista  
Mozo/a  
Mucama/o  
Recepcionista  
Ayudante de cocina  
Barman  
Gestión patrimonio cultural  
Mantenimiento piscinas  
Gestión empresarial. Gastronómicos  
Servicios turísticos de bodegas  
Marketing Digital  
Gestión empresarial. Turísticos  
Inglés Presencial u Online 3 niveles  
Portugués Presencial u Online 3 niveles

Los trabajadores de la actividad privada interesados, deben escribir a [canelones@inefop.org.uy](mailto:canelones@inefop.org.uy), el plazo vence el 10 de julio, los que se quieran formar en estas áreas deben formular todas las consultas a esa dirección de correo electrónico, y allí anotarse al curso que sea de su interés.

# Cuando el espectador de teatro es un niño, queda atrás la idea que el teatro es cosa de adultos

## Un poco de historia

Si miramos hacia atrás, vemos que Platón pensaba que ya los infantes debían unirse a las expresiones de cánticos y bailes públicos. En la Edad Media y en el Renacimiento se destacó especialmente el teatro con títeres. Pero sería en el siglo XIX y principios del XX, que aparecerían los Hermanos Grim y Antoine de Saint- Exupery ( entre otros) los que realizaron verdaderos intentos de ofrecer teatro para niños. Cuenta la historia, que fueron Jacinto Benavente y Eduardo Marquina, quienes un 20 de diciembre de 1909, introdujeron el verdadero teatro infantil.

## Los niños como receptores del teatro

El interés de los niños/niñas por concurrir al teatro y formar parte del público es cada vez más relevante. Las obras teatrales pensadas e interpretadas para los más pequeños crecen y se multiplican, al corroborar como ellos se implican en las propuestas lúdicas. Como receptores del arte escénico, son exigentes, demandan ritmo, verosimilitud y buenas historias. Los niños son buenos observadores de los decorados, la música, la iluminación y los vestuarios. También muy buenos escuchas del lenguaje, más allá que no lo comprendan cabalmente.

Cuando se ven fascinados por la propuesta, suelen crear climas sorprendentes: pueden llegar a sostener profundos silencios, arengar al personaje que admiran y reír hasta soltar grandes carcajadas.

La población infantil se engancha rápidamente con el lenguaje de las emociones y suelen ser muy empáticos con lo que ocurre en el escenario.

Pensamos que debemos transmitir el gusto por el teatro, por ver espectáculos de diferentes géneros. Es más que conocido el poder que posee para educar y transmitir valores, por eso podemos decir que con el teatro siempre se aprende algo nuevo. Cuando el niño se apropia de lo que sucede en el escenario siempre se verá enriquecido. Y es que el teatro nos identifica y nos define.

TEATRO ALSUR tiene con sus vecinos más pequeños, una cita en estas vacaciones de invierno: una gran oferta en materia de teatro infantil. Hemos pensado en que aprendan, se diviertan y por sobre todo, que a temprana edad empiecen a disfrutar de la actividad cultural.

Lic. Ana Lasserre  
Directora TEATRO ALSUR



# Cuánta agua puede absorber cada terreno?



**CAMPO DE SOJA**  
30 milímetros por hora



**CAMPO DE PASTURAS**  
100 milímetros por hora



**MONTE NATIVO**  
300 milímetros por hora

**No es que llueva más,  
EL PROBLEMA es que cada vez tenemos menos montes nativos!**

## Recomendamos...

Por: *Mabel Bemposta*

¿Qué es lo correcto? ¿Qué estamos haciendo como integrantes de la especie "humana"?

Este mes recomendamos "AND BREATHE NORMALLY" (Y respira normalmente), película islandesa del 2018, primer largometraje de la directora y escritora Ísold Uggadóttir.

Película que nos hace cuestionar muchísimos temas. La trama se centra en la relación de dos mujeres, una madre islandesa y una refugiada de Guinea-Bissau.

A disfrutarla y aprovechar sus mensajes para ser cada día mejores seres humanos.

Feliz Vida.



### ABERTURAS

**Aberturas BK** T. 4372 3712,  
091 089 738, Inter. Km. 47.200  
**Fenster Haus** fensterhaus.com.uy,  
info@fensterhaus.com.uy, T. 4378 8449

### ABITAB

**Abitab y Cambio** Calle 11 y 24,  
Atlántida, T. 4372 2109 - 4372 1484

### ABOGADOS

**Cecilia Pastorino** T. 099 612 571  
**Lucy de Azpitarte** La Floresta, T. 4373  
9946, C. 095 200 236  
**Patricia La Paz** T. 4372 8583, C. 099 954 164  
**Florencia Martinez Balmelli**  
C. 098 724 209, T. 4372 4082, Atlántida  
**Soledad Arregui** T. 4372 5598,  
C. 099 292 834

### ACOMPAÑANTES

**ENACOM** Enfermería y Acompañantes,  
T. 4372 1111, Atlántida, Av. Artigas y 12

### AGENCIAS de VIAJES

**Atlantitours** Rep. del Paraguay e/ 5 y 7,  
Atlántida, T. 4372 3060 - 094 421616  
**Bastour** C. 093 304 682,  
Galería Portofino, Atlántida

### AGROVETERINARIAS

**El Relincho** Ruta 11 C. 099 343 908

### ALOJAMIENTO

**El Descubrimiento Resort Club** Ruta  
Interbalnearia km 59.800, T. 4378 2141  
**Pueblo Suizo Resort** T. 4378 7197,  
www.pueblosuizo.com  
**Refugio del Solís** T. 4373 8326,  
www.refugiodelsolis.com.uy

### ALQUILER de AUTOS

**Rent a Car Melo** R. Inter Km 46.200,  
Atlántida T. 4372 4455, 098 024 455

### ARQUITECTOS

**Arquitectura Integral** T. 4372 2338,  
Atlántida, Rambla e/ 10 y B  
**Silvia Torti** Calle 23 y H, Parque del  
Plata, C. 099 204 945, T. 4375 0253

### ARTÍSTICO

**Espacio Wayra** Argentina e/ Ferreira y  
Rambla, P. del Plata. T. 4375 2371, C. 098  
546 348, davidmontenegro.jimdo.com

### ASOCIACIONES

**Ajupen Atlántida** Calle 18 casi Gral.  
Artigas, Atlántida, T. 4372 0879

### AUTOMOTORAS

**HPintado** Ruta 11 y Pinares,  
B. Español, T. 4372 7446 / 4372 5392

### AUTOSERVICIOS

**Agrandaditos** Av. Argentina entre W1  
y X, Parque del Plata Norte  
**Benji** T. 4378 7888,  
Jaureguiberry, Calle Ariel esq. Artigas  
**Super Dunas** Av. Argentina esq. L,  
Parque del Plata, T. 4375 5256  
**La Bomba** Ruta 11 km 163,500,  
T. 4372 5051  
**La Locura** Calle 24 esquina Y,  
Parque del Plata Norte  
**La Pausa** Calle H entre 3 y 4,  
Parque del Plata  
**Lo de Ramón** T. 4372 8448,  
Las Toscas, Central y 7  
**Nelly** Monseñor Orsali entre 5 y  
Mario Ferreira, Estación Atlántida  
**Provisión Ricardo**  
Est. Atlántida, Calle 5 y 6  
**Silva y Silva** R1 entre 18 y 20, Parque  
del Plata Norte, C. 095 148 664  
**Super Parque** Calle 17 esquina R2,  
Parque del Plata  
**Yaya** T. 4372 4993, Calle 50 esq. 58,  
Atlántida Norte

### BARRACAS

**El Cine** Ruta Interbalnearia Km. 44 T.  
4372 5807 - 4372 8105  
**La Cruz** Calle 19 entre Ruta 11 y 22,  
City Golf, T. 4372 4406  
**La Fortuna** Calle W entre 17 y 16,  
Parque del Plata, C. 097 988 407  
**Parque del Plata** T. 4375 5048, 4375 4344,  
P. del Plata, Interbalnearia Km 49,500

### BAROMÉTRICA

**Barométrica Parque del Plata**  
T. 4375 2300 Cel 099 610 540

### BOLSAS Y ARTÍCULOS DESCARTABLES

**Bolsas del Plata** Av. Argentina entre  
G y H, Parque del Plata, T. 4375 3712

### CALEFACCIÓN

**Suárez y Suárez Calefacción** T. 4372 4437,  
C. 099 649 370, V. Arg., Calle 16 esq. 15

### CAMIONES

**HPintado Camiones** T. 4372 5392,  
4372 7446, Atlántida

### CARNICERÍAS

**Progreso** Ruta 11 y 5,  
Est. Atlántida. T. 4372 4265

### CARPINTERÍAS

**Carpintería S y S** T. 4372 1586,  
Las Toscas, Inter. Km. 47,100 Lado Sur

### CASAS de CAMBIO / RED de COBRANZAS

**Abitab** Calle 11 y 24,  
Atlántida T. 4372 2109 - 4372 1484  
**Cambio 18** Ciudad de Montevideo y  
Calle 11, T. 4372 2672

### CELULARES / TELEFONÍA

**Librecel** T. 4372 0165, Poetas Urugua-  
yos esq. Rambla, Villa Argentina

### CERRAJERÍAS

**Cerrajería Atlántida** T. 4372 0291,  
Atlántida, Calle 11 C. de Montevideo  
**Delisa Gabriel C.** 094 242 978,  
Amezaga 1994, Montevideo

### CLUBES/ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**Club El Descubrimiento**  
Ruta Interbalnearia Km. 59,800  
T. 4378 2141 - 4378 2143  
info@eldescubrimiento.com  
**COETC** Joanicó 3725, Montevideo,  
T. 2506 4545  
**Shaolin Chuan Uruguay** Ruta 11 e  
Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 6778

### COLEGIOS y LICEOS

**Alianza Atlántida** Av. Artigas y 26,  
T. 4372 3214, Inglés para todos  
**Instituto Neruda** T. 4372 1771, R. Interb.  
km. 45.800, Calle Laborido esq. 50  
**Juan Salvador Gaviota** Shangrilá,  
T. 2682 2587  
**Ntra Señora del Rosario** T. 4372 2923,  
4372 0796, Est. Atlántida, R. 11 Km. 165

## COMIDAS

**Acá Nomás** Atlántida, Calle 11 e Inter.  
**Carlitos** Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419  
**Paladar** Calle 11 y 22, Atlántida  
**Martino's** Servicio Integral de Catering C. 099 967 400  
**Naio Pizza** Av. Argentina y X, P. del Plata, C. 095 146 579, T. 4375 7568  
**Toque Orgánico** T. 4372 3448

## CONSTRUCCIÓN

**Ademar Correa** C. 096 399 577, Pinamar  
**Al Cubo** Interbalnearia entre Laborido y 5 B, Atlántida Norte, T. 4372 2125  
**Geremias Amarillo** C. 091 377 431  
**Juan Raúl Olivera** Calle 23 esq. 25, City Golf, Cel. 095 694 698  
**Quinchados Santos** C. 099 331 073  
**Techos HG** C. 095 633 732

## CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

**Centro de Vacaciones de CEA**  
 T. 4372 4171 Avda. pinares, Atlántida

## CRÉDITOS

**República Microfinanzas** Av. Libertador 1672, Montevideo, T. 2901 6040

## DISEÑO GRÁFICO/WEB

**Diego Nogueira** C. 099 336 427

## DISTRIBUIDORAS

**Cigarrillos** Ana Paola Castillo, C. 095 566 502  
**Cigarrillos** Roberto Garibotti, C. 098 959 710  
**Clau-Mar** T. 4375 5564  
**Da Sof Nix** C. 099 370 021, 099 180 039  
**Marsella e Hijos** T. 4372 7334  
 Ruta 11 Km 164,500  
**Ramallo y Ramallo Hnos. Chacinados** C. 094 570 243  
**Rola Ltda.** Ruta 11 km. 162,800, Est. Atlántida, T. 4372 1317, 4372 8779, rolasrl@dedicado.net.uy  
**The Empire** C. 099 122 280 - 099 938 738  
**Tomas Armendariz** T. 4376 1640

## ELECTRICISTAS

**Diego López** T. 4378 8467, C. 095 112 644, Firma Autorizada por UTE  
**Rudemar Marrero** T. 4378 9694, Cuchilla Alta, 16 e/ 5 y B

## ELECTRODOMÉSTICOS

**Laser TV** T. 4372 2547, Atlántida, Calle 22 e/11 y Rep. de Chile  
**Mueblería Marrero** R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550

## EMERGENCIAS

**Sapp Emergencia Móvil** T. 4375 5705, 4375 5066, Parque del Plata, Ferreira y 5  
**Su Emergencia** T.1921

## EMPRESAS FÚNEBRES

**Empresa Atlántida** T. 2292 0427, 4399 2070, 4372 0122, Pando, San Jacinto y Atlántida. Ruta 11 km 165  
**Empresa Interbalnearia** T. 4372 4231, Atlántida, Inter. Km. 46,500 esq. 52

## ENTRETENIMIENTO

**Costa Aventura** Ruta Interbalnearia Km 56, Costa Azul

## ESCRIBANOS

**Fanny García** T. 4375 3098, Parque del Plata, Calle 9 y B  
**Gonzalo Quintana** Circunvalación y 11, T. 4371 9506, C. 099 759 476  
**Lorena Álvarez Umpiérrez** T. 4372 5776, Atlántida, Calle 51 esq. 52  
**María Acosta** C. 094 321 292  
**Patricia La Paz** T.4372 8583, C.099 954 164

## ESCUELAS de CONDUCTORES

**Academia El Águila**  
 T. 4373 5086 - C. 098 433 236  
**Canaria** T. 0800 8910, C. 099 372 404

## ESTACIONES de SERVICIO

**Ancap Atlántida** R. Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 2195  
**Petrobras Atlántida** T. 4372 2079

## EXCAVACIONES

**Alepa** T. 4376 9187, C. 094 188 513, Neptunia, Achiras m.202 s.10  
**Futuro Construcciones** C. 096 981 011  
**Martinez Salgado** Calle 9 y Z2, Parque del Plata, C. 094 521 204

## FÁBRICAS de PASTAS

**Lo de María** Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243  
**Santa Paula** T. 4373 9674, La Floresta, Calle 33 y Muttoni

## FARMACIAS

**Costa del Sol** T. 4378 2077, San Luis, Honduras esq. 19 de Abril  
**Estación Atlántida** T. 4372 5188  
**Este** T. 4317 2027, Migués, Varela y Gregorio Migués  
**Farmacia Las Toscas** Av. Ferreira y Central, T. 4371 5367  
**Lucrecia** T. 4447 4952, José P. Varela esq. Fabini, Solís de Matajojo, Lavalleja

## FERRETERÍAS

**AMI** 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 7566  
**El Puerto** T. 4375 3292, Av. Argentina esq S1 P. del Plata  
**Ferraro** T. 4373 9676, 4373 6160, La Floresta, Lavalleja y Oribe  
**Ferropark** Av. Ferreira entre 8 y 9, Parque del Plata, T. 4375 2515  
**La Fortuna** Calle W entre 17 y 16, Parque del Plata, C. 097 988 407  
**La Lucha IV** T. 4372 3603, Atlántida, Roger Balet y Av. Artigas  
**Principal** T. 4372 1117, Atlántida, Av. Artigas y C. de Montevideo  
**Villa del Sol** Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4372 6635

## FIAMBRERÍAS

**Lo de Leo** Mario Ferreira entre 9 y 10, Parque del Plata

## FIESTAS / EVENTOS

**El Timón** M. Ferreira e/ 12 y 13. P. del Plata, C. 095 357 108, T. 4375 7042

## FLETES

**Encomiendas y Fletes** T: 4372 8669, C. 099 138 236, Atlántida

## FLORERÍAS

**La Botica del Alma** 22 entre Artigas y 3, Atlántida, T. 4372 4504, C. 095 485 530

## HELADERÍA

**Heladería Atlántida**  
 Calle 11 y Ciudad de Montevideo

## HERRERÍAS

**Active Metal**  
 T. 4371 9186, C. 094 706 857

## HORTIFRUTÍCOLAS

**Hortícola El Fortín** T. 4372 3757, 4372 0537, Camino El Fortín  
**Huerta Viva** T. 4372 6721, C. 095 151 361, Las Toscas, Ferreira e/ D y E  
**Huerta Viva 2** Artigas y Garibaldi, Pando, T. 2292 1920  
**La Juli** Las Achiras entre 7 y 8, Estación Atlántida  
**Lo Natural** Circunvalación esq. 11, Atlántida

## HOTELES

**Argentina** T. 4372 2414, 4372 1728, Atlántida, Calle 11 y 24  
**Munday** Calle 24 y 1, Atlántida, T. 4372 2300  
**Niagara Inn** T. 4372 1184, 4372 0095  
 Las Toscas, Inter. Km. 47.400 y D

**Paradise** T. 4372 1573, Atlántida, Rambla y Calle 10  
**Hotel Rex de Atlántida** Rambla Tomás Berreta y Calle 1, T. 4372 2009, rexatlantida.com

## IMPRENTAS

**Impresores N VILA** Calle 26 y 9, Atlántida, T. 4372 4371, C. 098 830 598  
**FerrerGraf** T. 4372 5118, Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas

## INFORMÁTICA

**Electroshop** T. 4372 5271, C. 094 244 473, Calle 11 e/ 22 y 24, Atlántida  
**Red Tec** Galería Portofino local 13, Atlántida, T. 4371 6456, C. 099 372 649

## INMOBILIARIAS

**Ana Falero Propiedades** Calle 1 y 22 Atlántida, T. 4372 1512  
**Bea** T. 4372 7481, C. 099 033 710, Atlántida, Calle 9 e/ 26 y 24  
**Calipso** T. 4372 1107, C. 094 811 336, www.calipsocasas.com.uy  
**Maná** Calle 11 y C. de Montevideo, T. 4372 2423, C. 092 495 851, www.inmobiliariamana.com, info@inmobiliariamana.com  
**Moreno** T. 4375 5385, P. del Plata, Rambla Artigas e/ D y E, www.inmobiliariamoreno.com  
**Santestevan** Av. Giannattasio km 26, T. 2696 4888, www.santestevan.com  
**Scópice** T. 4372 7771, 4373 7911, Atlántida, La Floresta, lafloresta@scopice.com

## JOYERÍAS

**Atlántida Joyas** T. 4372 1551, Atlántida, Calle 11 esq. C. de Montevideo

## KIOSCOS

**De la Plaza** Atlántida, Calle 11 entre C. de Montevideo y Roger Balet  
**La Rotonda** Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida  
**Lorena** Calle 10 y Mario Ferreira, Parque del Plata

## LAVADEROS

**Lavadero El Cántaro** T. 437 27658, Atlántida, Av. Artigas y Circunvalación

## LAVADEROS / GOMERÍAS

**Martínez Lavadero Automotriz** T. 4372 6956, City Golf, R.11 Km. 165,800  
**Servicios Manrique** T. 4372 6956, Ruta 11 Km. 165,500  
**Suarez y Presa** Interbalnearia y Argentina, P. del Plata, C. 096 414 252

## LIBRERÍAS / PAPELERÍAS

**Amyca** Av. Artigas y 24, Atlántida, T. 4372 2115  
**Collage** Artigas esq. 18, Atlántida, C. 094 264 898 y 099 884 811  
**La Papelería** Calle 1 y Mario Ferreira, Parque del Plata, T. 4372 4718  
**Martín Fierro** T. 4372 1520, Atlántida, Calle 1 y C. de Montevideo

## LICORERÍAS

**Licorería Atlántida** T. 4372 8252, Atlántida, Circunvalación y R. 11

## MARMOLERÍAS

**Moreno Roca** Ruta Interbalnearia km. 42.500, El Fortín, T. 4376 5133

## MASCOTAS

**Cat Dog** Ruta Interbalnearia, T. 4373 9257

## MAT. ELÉCTRICOS

**Maudy** T. 4372 5689, Atlántida, Interbalnearia km. 45,500

## MÉDICOS

**Rodrigo Sarantes** T. 098 732 689

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

**Atlántida FM** Calle 1 y C. de Montevideo, T. 4372 6123  
**Cable Plus** Edificio Portofino, Atlántida, T. 4372 0072

## MOTOS

**Coco Motos** T. 4375 4944, C. 099 680 157, Ruta Interbalnearia entre 9 y 10  
**Punto Repuestos** Calle 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 6034, C. 099 213 321, www.puntorepuestos.com.uy  
**SekuBikes** Ruta Interbalnearia entre 6 y 7 Parque del Plata, C. 098 934 916

## MUEBLES / BAZAR

**Mueblería Marrero** R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550  
**Mueblería y Tapicería San Luis** Caruso y Honduras s/n C. 095 850 180

## ODONTÓLOGOS

**Alexandro Estefan** T. 4372 4426  
**Consultorio Odontológico** Calle A entre 5 y 6, Las Toscas, C. 099 889 544  
**Moriana Cáceres** T. 4372 4426  
**Py Enrique** Av. Argentina entre G y H, Parque del Plata, C. 099210659

## ÓPTICAS

**Óptica Atlántida** T. 4372 3515, Atlántida, Calle 22 y 11

## PANADERÍAS

**Amasando por un Sueño** R. Interbalnearia Km. 37,800, Salinas T. 4376 0577  
**Baipa** T. 4372 2016, Atlántida, Av. Artigas y Calle 26  
**Cuchilla Alta** T. 4378 8660  
**Dani** C. 095 355 715, R. Interbalnearia Km. 49,200, P. del Plata  
**La Perla** T. 4378 3934, San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia

## PELUQUERÍAS/ESTÉTICA

**Betty Coiffeur** Gral. Artigas e/ Circunvalación y 26, Ed. Lucania ap. 001, Atlántida  
**By Valeri** Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810  
**Marisol Peinados** Ruta Interbalnearia Km. 49 entre 7 y 8, Parque del Plata  
**Mónica Peinados** T. 4372 3360  
**Pelo y Piel** Katharina Nauert, C. 098 176 968, C. de Mdeo entre 1 y 11  
**Rufino y Mirna** Circunvalación entre 3 y 11, Atlántida, T. 4372 3860  
**Staff Tatiana** Calle 1 y C. de Montevideo, Atlántida, T. 099 281 324  
**Stilo** Calle P entre 42 y 43, P. del Plata  
**Verdún** T. 4372 4777, C. 095 072 991, Ruta Interbalnearia Km. 46,200

## PERIÓDICOS

**Diario de Arena** Por información o suscripciones: T. 4378 4033

## PINTOR DE LETRAS

**Marcelo** T. 4372 6334, marcelocasagrande007@gmail.com

## PSICÓLOGOS

**Ines Vazquez Bachino**  
 C. 099 559 328, La Floresta  
**Marianela Durán** Psicóloga y Dip. Psicopedagogía C. 096 847 132  
**Natalia Arreche** C. 099 373 153

## PUBLICIDAD

**Visual Art** T. 4375 3152, C. 098 854 292

## RECARGA de OXÍGENO

**Recarga de Oxígeno** T. 4372 3990, 4372 4718, Las Toscas, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla

## REMATES TASACIONES

**Carlos Ferreira** Av. 30m entre D y E, Las Toscas, C. 099 237 424  
**Juan Jose Reboledo** C. 098 156 250  
**Rosario Perez** C. 091 221 671

**REMISES**

**Atlantitours** T. 4372 2790, C. 094 421 616

**REPOSTERÍA**

**Maria Cecilia Layko** Calle H e/ 19 y B, Las Toscas, C. 094 401 955, T. 4379 6023

**RESIDENCIALES**

**Las Calandrias**  
T. 4372 0018, C. 095 959 585

**RESTAURANTES**

**Carlitos** Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419

**Don Vito** T. 4372 7458,

Calle 11 y 22, Atlántida

**Paladar** Calle 11 y 22, Atlántida

**Índigo** Rambla y Rep. de Chile, Atlántida, T. 4372 2702

**La Birra** C. de Montevideo y 11, Atlántida

**La Vuelta** Mario Ferreira entre Central y G, Las Toscas

**Las Carabelas** Ruta Interbalnearia Km 59.800, T. 4378 2141

**Lo de Amparo** Rep. de Chile y Roger Balet, Atlántida, T. 4372 5764

**Rincón el Águila** Ruta Interbalnearia km. 44, Villa Argentina

**RESORTS**

**Pueblo Suizo** T. 4378 7197, C. 094 379 950, R. Interbalnearia Km. 77.500, Jaureguiberry

**ROTISERÍAS**

**Alkala** Ruta 11 km. 165, Atlántida, T. 4372 1189, C. 099 876 443

**Lo de Amparo** Rep. de Chile y Roger Balet, Atlántida, T. 4372 5764

**Lo de María** Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243

**Rotisería Atlántida** Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida

**RYSA Rico y Sano** Circunvalación y 11, T. 4371 5585, C. 092 662 672

**SEGUROS**

**Bianco y Rosé SRL** T. 4372 2783, C. 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas

**Grupo Sur Seguros** C. 099 179 702, Roger Balet esq. Rep. de Chile Atlántida

**SERVICIOS**

**Aries** C. 096 334 001, C. 096 111 214

**SUPERGAS**

**Acodike** T. 4375 4040, C. 098 065 914  
**Supergas Atlántida** T. 4372 8430

**SUPERMERCADOS**

**Fuentes** Juan Caruso y Diagonal Honduras, San Luis, T. 4378 2008

**La Cueva** T. 4375 5371, Parque del Plata, Rambla Costanera y C

**Lo de Pedro** Calle Artigas e/ 12 y 10, T. 4372 6583, C. 093 909 825

**Super Parque del Plata** Ferreira entre 9 y 10, Parque del Plata, T. 4375 1961

**Super Rodi** T. 4375 5626, Calle 9 e/ B y C, Parque del Plata

**TALLER AUTOMOTRIZ**

**Electromecánica Gayol** T. 4372 0833, Atlántida, Inter. e/ 20 y 2

**Power Motors** T. 4375 4694, Parque del Plata, Calle 5 esq. Inter.

**Reparauto Ltda** T. 4372 5955, Las Toscas, Inter. Km. 47 e/ A y B

**Taller Quinteros** T. 4372 7021, Las Toscas, Inter. y A

**TAXIS**

**Atlantitours** T. 4372 2790 C. 094 421 616

**El Tiburón** T. 4372 4040, C. 095 724 040

**TIENDAS**

**Aquí de Todo** T. 4378 2284, San Luis, Simón Bolívar y 18 de Julio

**El Abuelo** T. 4372 3710, Atlántida, Calle 11 e/ C. de Mdeo. y 22

**Fresa Kids** T. 4372 6673, Calle 22 y Gral. Artigas, Atlántida

**Lo de Miriam** Calle 22 y T1, Parque del Plata Norte, T. 4375 5434

**Lolita Atlántida** C. de Montevideo y Peatonal, T. 4372 2397

**Rosita** Calle 9 y B, Parque del Plata, T. 4375 6000

**Utopía** Mario Ferreira entre D y E, Las Toscas

**Who** Calle 22 y Artigas, T. 4372 6462

**TRANSPORTES**

**Pimar Ltda** T. 4372 1513, Atlántida, Circunvalación e/ 7 y 9

**Walter Hernández** T. 4372 5036

**VIAJES Y TURISMO**

**BasTour** C. 093 304 682, C. 093 304 720, bastour34@gmail.com

**VETERINARIAS**

**El Relincho** Ruta 11 km 165,500 City Golf, T. 4372 6797

**SAV** Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida, T. 4372 0803

**VIGILANCIA / ALARMAS**

**Pablo Pereyra** Instalación de Alarmas y cámaras, C. 099 954 544

**Scópice** T. 4372 7771, 4373 7911, Atlántida, La Floresta

**Segura Observa** Atlántida, T. 4372 7550

**SEVP** T. 4376 6351, Marindia suc. Atlántida, Inter. Km. 48,800

**VIVEROS**

**Atlántida** Ruta 11 km. 163, Estación Atlántida, T. 4372 0917

**Ecoflora** T. 4372 5480, Las Toscas, Calle D e/ 9 y 10

**Koln** Camino al Fortín y C. García, Est. Atlántida, T. 4372 8767, C. 098 989 641

**VOLQUETAS**

**Volquetas** T. 4372 3990, 4372 4718, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla, Las Toscas



**CONSUMÍ  
EN TU COMERCIO  
LOCAL**  
MEJOR PARA VOS, MEJOR PARA TODOS



**PETROBRAS  
ATLANTIDA**

◆ MINIMERCADO ◆ CAMBIO DE ACEITE  
◆ LAVADERO ◆ GOMERIA

PISTA 24 hs. Todos los días del año

Ruta Interbalnearia Km 45 (pegado a T. Inglesa)  
Tel. 4372 2079



DESCARGÁ NUESTRA APLICACIÓN

**TAXIS  
EL TIBURÓN**

095 72 40 40  
43 72 40 40

Disponible en la App Store | Google play

# TU NOS IMPORTAS



La única que ofrece:

- POLICLÍNICA de medicina general y pediatría.
- Servicio de enfermería en domicilio y en POLICLÍNICA.
- 24 horas de la compañía calificada de Vigilia en casos de traslados de urgencia que deriven en internación.
- Cobertura en todo el país (Parcial Internacional).

Afiliate a través de:

2 292 15 75 097 215 430 

Seguinos   Cobertura parcial de asistencia médica.

**SAPP**

NOS CONOCEMOS

**Tomás**  
**Armendariz** **TA**  
— LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN —