



PARAÍSO

— Historias, actualidad y vida en San Francisco —

EDICIÓN
DIGITAL
N.º 1
AGOSTO 2026

Nueva Comisión Fomento



Los vecinos que asumieron el desafío de trabajar por nuestro barrio. **PAG. 8**

Memorias de San Francisco



Un recorrido por los orígenes de San Francisco. **PAG. 6**

Cultivando Comunidad



Compromiso y trabajo por un San Francisco mejor. **PAG. 18**

Preocupaciones Colectivas

Los temas que preocupan a nuestros vecinos y requieren atención. **PAG. 11**

Plaza Guyunusa

El corazón verde donde crece la vida comunitaria. **PAG. 20**

Las aves de mi barrio

Conociendo el valioso patrimonio natural de San Francisco. **PAG. 12**

Hierbas Medicinales

Saberes tradicionales y los beneficios de las plantas que nos rodean. **PAG. 14**

SAN FRANCISCO TIENE UNA NUEVA VOZ

Nace **PARAÍSO**, la revista que contará las historias, la actualidad y los proyectos de nuestro barrio.

Fotografía: Pata Eizmendi

¡PUBLICITE AQUÍ!

Llegue a vecinos, visitantes y comerciantes de San Francisco y Piriápolis.
Su empresa, emprendimiento o servicio puede formar parte de la revista
Paraíso.

Consultas y reservas: 098 202 293



[NUESTROS HORARIOS]
Martes a Sábado: 08:30 a 20:00 hs
Domingo: 08:30 a 14:00 hs
Lunes: CERRADO

 **CONTACTO**
091 725 490 

DIRECCIÓN
Calle 23 entre 1 y 2
San Francisco (Piriápolis) 



Casa Alma Viva

Espacio para terapias integrales

 Yoga |  Psicología |  Masajes

 099244552 - 092035045

 San Francisco
Piriápolis

ESPACIO VITAL

NO ES UN LUJO, ES SALUD.

TRATAMIENTOS

-  Drenaje linfático
-  Bruxismo (guantes masaje intraoral)
-  Masaje de espalda
-  Masaje terapéutico
-  Pre y post deportivo
-  Kinesiotaping
-  Terapias manuales personalizadas

 **TÉCNICA SUPERIOR**
EN TERAPIAS MANUALES

 **ATENCIÓN**
PERSONALIZADA
Y CON SEGUIMIENTO

 **ENFOQUE INTEGRAL**
PARA TU BIENESTAR

 CONSULTA POR MÁS INFO

 INFO AL WHATSAPP
094 964 515

PARA EVACUAR TODAS
LAS DUDAS Y ASESORARTE.

TU CUERPO ES TU TEMPLO.



MARIANA ROCHA

PSICÓLOGA GESTALTICA

AGENDA TU CONSULTA
PRESENCIAL Y ONLINE

095106419

INDICE

En esta edición

- Editorial5
- Memorias de San Francisco 6-7
- Nueva Comisión Fomento 8-10
- Preocupaciones colectivas 11
- Las Aves de mi Barrio 12-13
- Hierbas medicinales 14-15
- Culturales y sociales 17
- Cultivando comunidad 18-19
- Plaza Guyunusa 20-21
- Huerta Comunitaria 22-23

Equipo de esta edición

Editora y Directora de Paraíso
Rosario Gutiérrez

Edición, diseño y columna "Las aves de mi barrio"
Mariano Alvez

Memorias de San Francisco
Sonia Deber

Hierbas medicinales
Fernando Queirós

Comisión Fomento
Rodrigo Fernández

Fotografías
Pata Eizmendi y Mariano Alvez

¿Querés ser parte de la próxima edición?

En Paraíso creemos que las mejores historias nacen de nuestros vecinos. Si tenés una nota, una historia, fotografías, recuerdos, un emprendimiento o una propuesta para compartir, nos encantaría recibirla.

Escribinos a: sanfranciscorevista@gmail.com

PARAÍSO

— Historias, actualidad y vida en San Francisco —

EDITORIAL



Fotografía: Pata Eizmendi

Quienes vivimos en San Francisco y quienes lo visitamos asiduamente cada fin de semana compartimos algo en común: nos enamoramos de este lugar y le llamamos «PARAÍSO». Por eso, nos parece fundamental construir un puente de unión, información y opinión.

La revista PARAÍSO surge con el propósito de ofrecer a los vecinos un espacio de intercambio bimensual, interactivo y efectivo que nos permita conocernos, actuar comunitariamente, y cuidar nuestro balneario. En nuestras páginas publicaremos los artículos, anécdotas, propuestas, relatos, poesía y anuncios que ustedes nos envíen.

Además, será un espacio para rescatar la historia de nuestra comunidad a través de recuerdos y fotografías.

Por su parte, la Comisión Fomento utilizará este medio para informar sobre sus proyectos y acciones, así como para recibir propuestas e invitar a toda la comunidad a participar en sus actividades sociales, culturales y ambientales.

Junto con este primer número, enviamos nuestros mejores deseos para cumplir con estos objetivos y consolidar una comunidad unida y participativa.

CONVOCATORIA

MEMORIAS DE SAN FRANCISCO

Los orígenes de un barrio junto al mar



San Francisco es uno de los barrios más tradicionales de Piriápolis. Su historia está estrechamente vinculada al desarrollo turístico de la zona y al crecimiento de la costa oeste de la ciudad.

Generaciones de familias han elegido este lugar para vivir o vacacionar, atraídas por la cercanía al mar, la tranquilidad y la naturaleza.

A través de los años, vecinos y visitantes han sido protagonistas de innumerables historias que forman parte de la memoria colectiva del barrio.

CONVOCATORIA A LOS VECINOS

¿Tienes fotografías antiguas del barrio?

¿Recuerdas anécdotas, acontecimientos o personajes que marcaron la historia local?

La revista **PARAÍSO** invita a compartir ese material para incorporarlo en futuras ediciones y seguir construyendo juntos la memoria de San Francisco.

Por Sonia Deber

En San Francisco había agua suministrada por Gelhi, empresa que había loteado los terrenos, abierto algunas calles y colocado escasas luces. Había en algunas pocas esquinas tanques cortados para depositar la basura, que los perros callejeros y las aves diseminaban por todos lados. Es una imagen que hoy no podríamos tolerar.

Una de las primeras tareas de la comisión fue comunicarse con los vecinos y repartir volantes pidiendo que pusieran canastos para la basura. Los canastos los mandamos hacer, eran de mala calidad y se rompieron, el mío todavía está escondido detrás de la columna y a veces le pongo plantas.

La necesidad de solicitar el agua de OSE generó el llamado a Asamblea en Montevideo, pues los propietarios

eran, en su mayoría, de esa procedencia. Se solicitó en esa reunión la imprescindible personería jurídica.

Recién instalados aquí recibimos un volante que invitaba a los escasos vecinos a una reunión de camaradería en medio de una manzana vacía y muy arbolada, a los efectos de conocernos. Se solicitaba llevar algo sólido o líquido para compartir. Allí nos enteramos de una conmovedora historia.

Cuando un tiempo antes había sólo unos cinco o seis vecinos, se autoconvocaban con un elemento, no sé si una campana o un hierro golpeado, para bajar juntos a la solitaria playa.

Qué tiempos!!! Hoy para hacer uso de ella debemos esperar a febrero.

**Sonia, una vida de música y comunidad**

Nacida en Montevideo en 1940, Sonia dedicó su vida a la enseñanza y a la música. Profesora y directora de coros, hizo del canto una herramienta para unir personas, crear amistades y fortalecer comunidades.

Junto a su esposo Víctor, llegó a San Francisco en el año 2000 para cumplir un sueño compartido. Desde entonces, continúa participando activamente en la vida cultural del barrio, impulsando encuentros, festivales y proyectos que enriquecen a la comunidad.

Su entusiasmo, generosidad y amor por la cultura la han convertido en una referente muy querida de San Francisco.

Texto extraído de la presentación en su libro "Mosaico"

COMIENZA UNA NUEVA ETAPA

COMISIÓN FOMENTO

Presentación

En la Asamblea Ordinaria del 4 de abril de 2026 se ha constituido la nueva comisión y se han elegido los representantes correspondientes.

Con gran entusiasmo comenzamos a trabajar. Uno de los primeros objetivos que nos trazamos fue el de mantener una comunicación fluida y un trabajo conjunto con los y las vecinas. Esta revista cumple en gran parte con ese propósito.

Nos proponemos además generar vínculos constructivos con las comisiones de los barrios cercanos y con el Municipio.

Presidenta: Rosario Gutiérrez
Vicepresidente: Daniel Milman
Secretaría: Fernanda Viana
Tesorero: Pablo del Pratto
Vocales: Ximena Piriz, Rodrigo Fernández, Sofía Santos



¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA COMISIÓN FOMENTO?

Representación:

Es la voz oficial del barrio ante la Intendencia y el Municipio y otras instituciones como OSE ANTEL etc. Es importante la comunicación con los y las vecinas para ser representativa de sus voluntades.

Gestión y Obras:

Centraliza los pedidos de mejoras con respecto a alumbrado, cunetas, espacios verdes, etc.

Convivencia:

Organiza actividades culturales, deportivas y recreativas.

¿Por qué es importante la participación de los y las vecinas?

Son ellos los conocedores de los problemas de la zona. No es posible ejercer una real representación si no se manifiesta la voluntad de los representados.

Una representación de pocas personas no es suficiente si se quieren hacer tareas relevantes.

¿Qué se espera de la Comisión?

Importa que las expectativas vecinales sean acordes a las posibilidades de la Comisión Directiva. Para ser una comisión potente que resuelva problemas y genere lo esperado por todos es necesaria la colaboración de la vecindad.

Quienes deseen participar activamente en sub-comisiones serán muy bienvenidos

Subcomisiones

- Urbanismo
- Ambiente y Ecología
- Cultura y sociedad
- Finanzas

Para participar comunicarse con el número de la comisión fomento: **098202293**

BUZÓN DE IDEAS

Invitaremos a todos los y las socias de la Comisión Fomento a realizar:

- Avistamiento de aves y reconocimiento de vegetación costera
- Pintar sendero lúdico en la rambla: rayuelas, líneas de equilibrio, y diferentes dibujos que inviten a jugar mientras se camina por la bicisenda.
- Hacer carteles motivadores educativos y de cuidados: sanidad, ambiente, vecindad, comunidad etc. en diferentes espacios concurridos de San Francisco (Esperamos ideas).

¿CÓMO PUEDES COLABORAR CON LA COMISIÓN?

Siendo socio/a

Teléfono: 098202293

Correo electrónico:

Cuenta bancaria: BROU CA

\$ 001573825-00001

Formando parte de las subcomisiones y de la GuyuFeria: organización, embellecimiento, difusión, armado y desarmado (A partir de setiembre)

Haciendo tareas específicas

- Trámites
- Flores y banderines para los eventos a comenzar en primavera
- Aportando ideas
- Pintando cartelería
- Participando en jornadas de arreglos y embellecimiento



PREOCUPACIONES COLECTIVAS

Camino Vecinal

El Camino Vecinal (De la Gloria) continúa siendo una preocupación para las comisiones de San Francisco y Punta Colorada. Se han realizado diversas gestiones ante el Municipio de Piriápolis para mejorar la seguridad y la circulación mediante señalización, iluminación, reubicación de contenedores y espacios seguros para peatones. Finalmente estas obras han sido programadas por el Municipio para ser realizadas en este quinquenio. Propondremos un encuentro de ambas comisiones con la Alcaldía a fin profundizar acerca de las obras a realizarse.

Calles afectadas por las lluvias

El deterioro de las calles tras las lluvias sigue siendo un problema recurrente. Consideramos necesario implementar soluciones preventivas, mejorando cunetas y desagües para evitar daños frecuentes. La comisión presentó un reclamo formal al municipio y solicita la colaboración de los vecinos en el mantenimiento de las canaletas de acceso a sus propiedades.

Iluminación

Invitamos a los vecinos a colaborar en un relevamiento de las zonas con problemas de alumbrado. El objetivo es contar con

calles seguras y bien iluminadas, evitando al mismo tiempo la contaminación lumínica.

Podas

La comisión ha realizado gestiones ante el Corralón Municipal y solicitó una mayor frecuencia en la recolección de ramas y restos de poda, ya que la capacidad de los puntos verdes resulta insuficiente y esto genera acumulación en veredas y espacios públicos. Al mismo tiempo, es fundamental que los vecinos se aseguren de que los jardineros depositen las podas únicamente en los puntos verdes habilitados (Vilardebó y Joaquín de Salterain - Punta Fría), contribuyendo entre todos al cuidado y la limpieza del barrio.

Hemos solicitado por formulario en Atención Ciudadana una mayor frecuencia del retiro de las podas en las calles o cualquier problema en los espacios urbanos.

Atención Ciudadana tel 44323173 int 120-121

Por Mariano Alvez

LAS AVES DE MI BARRIO

UN TESORO NATURAL EN SAN FRANCISCO

Hay algo que siempre me llama la atención cuando camino por San Francisco: nunca estamos solos. Aunque a veces no las veamos, las aves están ahí, acompañando cada amanecer, cada paseo por la playa y cada recorrido por los senderos del cerro.

Nuestro barrio tiene un privilegio que muchas veces pasa desapercibido. La cercanía entre la costa, el monte, los jardines y los cerros crea un ambiente ideal para una enorme variedad de especies. Basta detenerse unos minutos, escuchar con atención o levantar la vista para descubrir un mundo lleno de colores, cantos y comportamientos fascinantes.

Con el paso del tiempo aprendí que observar aves es también una forma de conocer mejor el lugar donde vivimos. Algunas son vecinas permanentes; otras aparecen en determinadas épocas del año. Algunas son ruidosas y fáciles de reconocer, mientras que otras pasan casi desapercibidas entre las ramas.

Por eso nace esta columna. La idea es compartir curiosidades, historias y observaciones sobre las aves que forman parte de la vida cotidiana de San Francisco.



Fotografía: Mariano Alvez

EL PROTAGONISTA DE ESTA EDICIÓN

EL CARDENAL AZUL

Su plumaje azul grisáceo contrasta con una pequeña mancha rojiza en la cabeza que le da una apariencia única. No es un ave que se deje ver fácilmente; muchas veces se la escucha antes de encontrarla entre los árboles.

Suele habitar zonas de monte y áreas arboladas, donde encuentra alimento y refugio. Se alimenta de semillas, frutos e insectos, y cumple un papel importante en la naturaleza al ayudar a dispersar semillas de distintas plantas.

**LAS AVES
DE MI BARRIO**



Fotografía: Mariano Alvez

Buenas prácticas para la mejor convivencia con las aves

Pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia para la conservación de las aves silvestres:

- Respetar los nidos y evitar acercarse demasiado durante la época de cría.
- Plantar árboles, arbustos y flores nativas que les proporcionen alimento y refugio.
- Evitar el uso excesivo de pesticidas y productos químicos en jardines.
- Mantener a las mascotas bajo control para prevenir ataques a aves y pichones.
- No capturar aves silvestres ni mantenerlas en cautiverio.
- Disfrutar de su observación a distancia, sin alterar sus comportamientos naturales.

HIERBAS MEDICINALES

Las "**plantas medicinales**" han sido empleadas desde hace siglos para mantener y restaurar la salud. Distintas culturas, en distintos lugares y en todos los tiempos han aportado su visión y su conocimiento. Es un legado ancestral que aún hoy se recupera y actualiza con nuevos aportes.

Para la medicina antigua el reino vegetal era una fuente muy importante en la obtención de remedios, cuya aplicación se relacionaba con las creencias y tradiciones de los diversos pueblos.

El uso de las plantas medicinales constituye una rica y antigua tradición que se mantiene viva en la cultura popular y es cada vez más valorada por la sociedad entera.

Definición de Planta Medicinal:
son vegetales que poseen principios activos que ejercen una acción farmacológica o terapéutica sobre el organismo. Algunos de los principios activos que poseen son: aceites esenciales, alcaloides, heterósidos, mucílagos, taninos.



¿Como una hierba tiene distinta incidencia en la salud?

Porque tienen muchos componentes y estos guardan una proporción sabiamente elegida por la naturaleza. Así es que por ejemplo una hierba puede: aportar nutrientes, mejorar la circulación, favorecer el funcionamiento del hígado, bajar la presión, en forma tópica mejorar las manchas de la piel.



Por qué utilizar Hierbas Medicinales

HIERBAS MEDICINALES

1) Porque representan la posibilidad de recuperar un conocimiento adquirido durante miles de años, transmitido por nuestros ancestros de generación en generación.

2) Porque son muy eficaces en el tratamiento de muchas afecciones.

3) Porque su acción, dada por el conjunto de sus componentes, es más integral que la de un medicamento alopático.

4) Porque no solo nos permiten establecer nuevos vínculos con la naturaleza, sino también vínculos más solidarios entre las personas.

5) Porque ya sean recolectadas o cultivadas, son un recurso económico para el cuidado de la salud.

6) Porque en varios países muchas plantas son reconocidas oficialmente por su valor y están incluidas en Farmacopeas o Listados Aprobados.

Los componentes activos de las plantas medicinales son producto del laboratorio natural.

El organismo humano acepta mejor la droga obtenida de ellos en vista del hecho de que el hombre es una parte integral de la naturaleza.

La planta es un ser vivo y como tal tiene energía sutil, que ayuda a equilibrarnos físicamente, mentalmente y emocionalmente.

Las plantas a diferencia de los fármacos no solo equilibran el cuerpo físico, también nos ayudan en otros planos.

En las próximas ediciones de la revista Paraíso se trabajará sobre las plantas específicas.

¡PUBLICITE AQUÍ!

Llegue a vecinos, visitantes y comerciantes de San Francisco y Piriápolis.
Su empresa, emprendimiento o servicio puede formar parte de la revista Paraíso.
Consultas y reservas: 098 202 293

CARPINTERÍA — EN EL BARRIO —

TRABAJOS EN MADERA
RECICLADA Y NUEVA

CARPINTERÍA
DECKS
PÉRGOLAS
ALEROS
MUEBLES A MEDIDA
REPARACIONES Y RESTAURACIONES

— CALIDAD, COMPROMISO Y BUEN ACABADO —

 Mariano | 095022458



Mantenimiento de casas, limpieza de terrenos y servicios en general

-  Sanitaria
-  Electricidad
-  Pintura
-  Herrería
-  Construcción de cabañas,
decks y aleros

PIRIÁPOLIS – SAN FRANCISCO
PUNTA COLORADA – PUNTA NEGRA
PUNTA FRÍA – PLAYA HERMOSA.

 099 25 48 62 *Yamandir*



VIVERO DEL CHAJÁ

TALLER DE CERÁMICA Y VIDRIO



Descubre tu lado creativo en el hermoso entorno del
Balneario San Francisco, Piriápolis.

Clases de Cerámica y vidrio para todos los niveles,
desde principiantes hasta más avanzados.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Clases prácticas y personalizadas.

Materiales incluidos.

Un ambiente inspirador y relajante.

¿CUÁNDO?

Semanalmente
Jueves o Sábados
Jueves: 15 a 17.30 hs.
Sábados: 10 a 12.30 hs.

¿DÓNDE?

San Francisco, Nacurutu
(Calle 24) entre
Anacagüita y Cisne.

INSCRIPCIONES:  092 221173

No te pierdas la oportunidad de crear algo hermoso
y disfrutar la compañía de otros entusiastas del Arte.

— • ¡Te esperamos! • —

Culturales y Sociales

NUESTRO DESAFÍO:

Comprar equipo de sonido ya que es uno de los mayores obstáculos dado que el alquiler tiene un alto costo.

Hacer un escenario firme, estable, bonito y fácil de armar.

Realizar los murales de mosaico que están ofreciendo hacer vecinos/as creativos de San Francisco. Esperamos colaboracion comunitaria.

Armar con tiempo una cartelera de espectáculos circenses y musicales.

Plaza Guyunusa

Nos vamos preparando para la primavera

Este año hemos decidido no hacer feria en invierno y prepararnos para hacerla desde la primavera en adelante.

Para todo esto contamos con los generosos aportes de los y las vecinas.

Recordamos nuestro
número de cuenta:

BROU CA

\$ 001573825-00001

En asunto poner cuota
socio o aporte feria.

Oportunamente iremos
informando en que se
va invirtiendo el dinero.



Cultivando Comunidad

Un repaso por las acciones, gestiones y mejoras realizadas en el barrio durante los últimos meses.

Abril

Reuniones y acuerdos de la nueva Comisión Fomento.

Los jueves de abril se reunió el grupo de huerta y vecinos de la Guyunusa.

Junto con el grupo "Guyuhuerta" se conmemoró el Día de la Identidad Charrúa con fogón y conversatorio en Plaza Guyunusa sobre la matanza de Salsipuedes, ocurrida el 11 de abril de 1831. Se trató especialmente sobre Guyunusa con Andrea Olivera.

Mayo

1ero de mayo Convocatoria al barrio con

- Olla de lentejas (con ingredientes donados por supermercado El Depósito)
- Música
- Restauración de los juegos de la Guyuguri
- Podas de árboles
- Limpieza de baño
- Corte de céspedes por los vecinos



Cultivando Comunidad

Junio

Visita al Corralón Municipal generando vínculo cercano y conocimiento personal con las funcionarias. Se nos informa de las modalidades de los trámites Se ingresan formularios por luminaria de la "Guyugurí", por mayor frecuencia de desocupación de los puntos verdes, por limpieza de cunetas en zonas que se inundan y se rompen las calles.

Se planifican las actividades de feria para el año: necesidades e implementación
Entrevista con el Concejo ampliado de la Alcaldía.

Julio

Actividad de pintura de cartelera en la plaza con niños y adultos





Plaza Guyunusa



Plaza Guyunusa

La Plaza Guyunusa es mucho más que un espacio público: es un lugar con historia, nacido gracias al trabajo de la Comisión de Fomento y al compromiso de los vecinos y vecinas del barrio.

Hoy es un verdadero punto de encuentro para todas las generaciones. Niños, adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores encuentran en este espacio un lugar para compartir, disfrutar y fortalecer los lazos de la comunidad.

Si bien es un predio municipal, su construcción, desarrollo y cuidado han sido posibles gracias

a la gestión y el permanente compromiso de quienes viven en San Francisco. Hemos solicitado al Concejo Ampliado el comodato a nombre la Comisión Fomento.

Con el paso de los años, la Plaza Guyunusa se ha convertido en un símbolo de la vida comunitaria del barrio. Allí se realizan ferias artesanales, encuentros vecinales, conversatorios, celebraciones como la Fiesta de la Primavera y la Fiesta de Otoño, espectáculos de murgas y muchas otras actividades que hacen de este espacio un lugar de , participación y encuentro.





HUERTA COMUNITARIA GUYUNUSA

Este año se agrega la Guyuhuerta con el objetivo de conocer, valorar aprender y disfrutar de las bondades de la huerta orgánica, es decir de la producción de vegetales nutridos por desechos orgánicos y no químicos.



GUYUHUERTA

La actividad realizada comunitariamente tiene diversos objetivos y efectos:

- Produce el enorme placer compartido que da ver la tierra producir alimento. Desde los años escolares nos maravillábamos al ver brotar las semillas en los germinadores, hoy lo recordamos haciendo los almácigos que luego serán plantados en los bancales.
- Sentir el placer de vivenciar el proceso que va de la semilla a la ensalada.
- Generar una actividad comunitaria de trabajo, esfuerzo, dedicación, reflexión, aprendizaje y placer.
- Contagiar a otros la alegría de participar en el ámbito íntimo e inagotable de la huerta.

El grupo de huerta es abierto a todos y todas las vecinas que quieran participar ya sea trabajando semanalmente, como haciendo aportes: manguera, pala, plantines, frutales o yendo a pedir ayuda para hacer huerta en sus casas. 099325147

GRACIAS VIVERO EL CHAJA
POR LA DONACION DE
1 METRO CÚBICO DE TIERRA PARA
NUESTRA HUERTA



PARAÍSO

— Historias, actualidad y vida en San Francisco —