

CRUZ DÍAZ

ABOGADOS · LEÓN, GUANAJUATO

DIVORCIO: LO QUE SIGUE

GUÍA PARA PADRES

Protege a tus hijos.
Protege tu futuro.
Recupera el control.

**EL OBJETIVO NO ES GANAR.
ES SALIR MEJOR.**

EDICIÓN · SEPTIEMBRE 2026

NUNCA PENSÉ QUE ESTO ME IBA A PASAR.

Es una de las frases que más se repiten cuando un matrimonio se rompe. Y tiene sentido: el divorcio no golpea una sola parte de tu vida. Puede tocar al mismo tiempo tu identidad, tu dinero, tu rutina, tu sueño, tus amistades, tu relación con tus hijos, tu autoestima y tu capacidad para pensar con calma. Justo cuando necesitas tomar decisiones de largo plazo, todo dentro de ti quiere reaccionar al corto plazo.

EL OBJETIVO NO ES GANAR UN JUICIO.

ES SALIR DEL OTRO LADO CON UNA VIDA MEJOR DE LA QUE TIENES HOY.

Este libro mezcla derecho familiar vigente de Guanajuato con evidencia sobre adaptación al divorcio, conflicto parental, actividad física, depresión y resiliencia. La ley importa, pero no es el centro de tu vida. El centro es qué haces ahora para proteger a tus hijos, recuperar criterio y construir lo que sigue.

Fecha de corte legal: 7 de septiembre de 2026. La información es general y debe aterrizar a los hechos de cada familia.

CONTENIDO

PARTE I EL GOLPE

Lo que te está pasando y las mentiras que aparecen cuando todo se mueve.

PARTE II TUS HIJOS

Cómo reducir el daño que sí puedes controlar: conflicto, inestabilidad y guerra entre adultos.

PARTE III EL REBUILD

Seis pasos para recuperar cabeza, cuerpo, identidad y futuro.

PARTE IV · LO LEGAL

Divorcio en Guanajuato · hijos · patrimonio · documentos · errores

PARTE 1

EL GOLPE

ANTES DE SEGUIR, EVITA ESTO

**10 ERRORES QUE PUEDEN
COSTARTE DINERO,
TIEMPO Y RELACIÓN CON TUS HIJOS**

Si evitas estas diez cagadas, ya vas muy por delante.

Ahora sí: entiende qué te está pasando y cómo salir mejor del otro lado.

1. Usar a tus hijos como arma o mensaje.	2. Gastar por coraje en vez de proteger lo importante.
3. Pelearte por todo aunque no cambie el resultado.	4. No documentar violencia o incumplimientos graves.
5. Vaciar cuentas, esconder cosas o borrar evidencia.	6. Firmar por desesperación algo que no entiendes.
7. Responder cada provocación como si fuera obligatoria.	8. Mezclar coraje, dinero, custodia y ego en una sola guerra.
9. Descuidar sueño, cuerpo y cabeza mientras el juicio avanza.	10. Olvidar que el objetivo es salir mejor, no sólo ganar una escena.

*No necesitas fingir que no duele. Necesitas
evitar que el dolor tome decisiones por ti.*

CRUZ DÍAZ · LEÓN, GUANAJUATO

01

LAS MENTIRAS QUE TE ESTÁS DICIENDO

Tu cabeza puede sonar convincente y aun así estar equivocada.

“NUNCA VOY A RECUPERARME.”

El dolor actual se siente permanente porque lo estás viviendo ahora. La evidencia sobre adaptación muestra mucha variabilidad y, en niños y adultos, recuperación y resiliencia son resultados frecuentes.

“MIS MEJORES AÑOS YA PASARON.”

Terminó una estructura. No terminó tu capacidad de construir vínculos, salud, carrera, dinero o una vida más alineada con quien eres.

“FRACASÉ.”

El final de un matrimonio es un hecho sobre una relación, no una sentencia completa sobre tu valor. Sí vale revisar patrones, decisiones y cosas que toleraste o descuidaste.

“MIS HIJOS VAN A QUEDAR DAÑADOS PARA SIEMPRE.”

No. El divorcio aumenta algunos riesgos estadísticos, pero la mayoría de los niños cuyos padres se separan suele mostrar resiliencia y no desarrolla problemas psicológicos evidentes. Lo que ocurre antes y después importa mucho. [S3]

“TENGO QUE GANAR CADA PELEA.”

No. Una victoria pequeña puede costarte paz, dinero y meses de conflicto. No persigas 100% a cualquier precio.

“SI CEDO EN ALGO, SOY DÉBIL.”

Ceder por miedo es una cosa. Elegir una solución razonable porque protege a tus hijos o preserva recursos para tu futuro es estrategia.

02

NUNCA PENSÉ QUE ESTO ME IBA A PASAR

El shock no es una estrategia. Es una fase.

El divorcio rara vez llega como un problema aislado. Puede alterar sueño, apetito, concentración, productividad, seguridad económica y la sensación de quién eres. Cuando el estrés sube y el descanso cae, también puede empeorar la calidad de tus decisiones.

Ese es el peligro: justo cuando más necesitas juicio, paciencia y visión de largo plazo, tu cerebro quiere reaccionar a lo inmediato. Quiere responder el mensaje. Quiere demostrar algo. Quiere “ganar” hoy aunque la factura llegue dentro de seis meses.

REGLA DE LAS PRIMERAS SEMANAS

No conviertas una emoción de dos horas en una decisión de diez años. Si no es urgente, duerme una noche. Si afecta a tus hijos, dinero o patrimonio, piensa dos veces.

Tener dolor no significa que vas a quedarte aquí. La adaptación al divorcio no es igual para todos, pero la investigación distingue entre riesgo, recuperación y resiliencia. Una etapa difícil no predice por sí sola cómo vas a estar dentro de un año.

03

LO QUE TE ESTÁ PASANDO AHORA

No estás resolviendo sólo una separación. Estás reorganizando un sistema entero.

El matrimonio crea una estructura: rutinas, roles, economía, calendario, amistades, proyectos y una identidad compartida. Cuando esa estructura se rompe, el cerebro intenta reconstruir un mapa mientras sigues trabajando, pagando cuentas y siendo padre o madre.

Por eso aparecen síntomas que parecen no tener relación con el divorcio: cansancio, hiperalerta, rumiación, impulsividad, dificultad para concentrarte, ganas de aislarte o necesidad de revisar una y otra vez qué está haciendo la otra persona.

NO CONVIERTAS EL JUICIO EN EL PROTAGONISTA

El juicio resuelve derechos y obligaciones. No puede reconstruir tu autoestima, dormir por ti, entrenar por ti ni crear un hogar estable para tus hijos. La ley es una herramienta; tu vida sigue siendo el proyecto.

Tu trabajo ahora es separar tres carriles: lo que debe resolver la ley, lo que debes construir con tus hijos y lo que debes reconstruir dentro de ti.

04

ALGUNOS SE HUNDEN. OTROS DESPEGAN.

Mismo golpe. Respuestas distintas.

“Some sink. Some soar.” La frase funciona porque no niega la adversidad: reconoce que el mismo evento puede producir trayectorias muy distintas.

Una respuesta es quedarse girando alrededor del daño: revisar, vengarse, perseguir explicaciones, convertir cada desacuerdo en una prueba de quién tiene razón. La otra es usar el golpe como punto de partida: ordenar, actuar, recuperar condición física, proteger a los hijos, reconstruir dinero y redefinir la propia vida. El cambio real empieza cuando dejas de usar energía para que la otra persona pierda y empiezas a usarla para que tú y tus hijos estén mejor.

La psicología llama crecimiento postraumático a ciertos cambios positivos que algunas personas reportan después de atravesar eventos altamente estresantes: mayor sensación de fortaleza personal, relaciones más profundas, nuevas posibilidades, mayor apreciación por la vida y cambios en prioridades. No ocurre automáticamente y no vuelve “bueno” al divorcio. Significa que el dolor y el crecimiento pueden coexistir. [S1][S2]

CAMBIA LA PREGUNTA

CADA PESO QUE INViertes EN UN JUICIO INNECESARIO ES UN PESO QUE NO INViertes EN TI. Deja de preguntar “¿cómo le gano?” y empieza a preguntar “¿cómo salgo de esto mejor de lo que estoy hoy?”. El cambio de dirección es pasar de financiar la pelea a financiar tu reconstrucción.

PARTE 2

TUS HIJOS

Tus hijos no necesitan que destruyas al otro padre. Necesitan estabilidad, protección y adultos que reduzcan el fuego.

CRUZ DÍAZ · LEÓN, GUANAJUATO

05

TUS HIJOS ESTÁN MIRANDO

Recordarán menos los escritos legales que la forma en que vivieron la separación.

La investigación es consistente en algo importante: el divorcio, por sí solo, no explica la mayor parte de la variación en cómo se adaptan los niños. El entorno familiar antes y después de la ruptura pesa muchísimo: calidad de la crianza, vínculo con cada progenitor, estabilidad económica y, sobre todo, nivel de conflicto hostil. [S3][S4]

MAYORÍA

DE LOS NIÑOS

La mayoría de los hijos de padres separados muestra resiliencia y no presenta problemas psicológicos evidentes a largo plazo. Eso no significa que no duela; significa que dolor no equivale a daño permanente. [S3]

Tu hijo puede estar triste, enojado, confundido o preocupado y aun así adaptarse bien. El objetivo no es evitarle toda emoción. Es evitar cargarlo con una guerra que no le corresponde.

“Esto es entre adultos. Tú no tienes que escoger. Te queremos y vamos a seguir siendo tus padres.”

06

EL CONFLICTO ES LA VARIABLE

No puedes controlar a tu ex. Sí puedes reducir cuánto conflicto llega hasta tus hijos.

Las revisiones sobre divorcio y salud mental infantil señalan al conflicto interparental como uno de los factores más importantes asociados con peores trayectorias de adaptación. La frecuencia, intensidad y duración del conflicto hostil importan. [S4][S5]

**NO LO CONVIERTAS EN MENSAJERO. NI EN
ESPÍA. NI EN JUEZ. NI EN TERAPEUTA. NI EN
REHÉN.**

- No hables mal del otro progenitor frente a tus hijos.
- No les preguntes qué hizo, con quién salió o qué se dijo en la otra casa.
- No los uses para entregar mensajes, dinero, documentos o amenazas.
- No conviertas cada intercambio en una discusión.
- Mantén horarios, escuela, sueño y rutinas tan estables como sea razonable.
- Permite que tus hijos quieran al otro progenitor cuando sea seguro hacerlo.

LA EXCEPCIÓN ES LA SEGURIDAD

Reducir conflicto no significa minimizar violencia, abuso, amenazas o riesgo. Cuando existe peligro, la prioridad es protección y evidencia, no “llevarse bien”.

07

CÓMO LIDIAR CON TU EX

Menos reacción. Más estructura.

No necesitas tener una buena relación con tu ex para tener una comunicación funcional. En muchos casos, el mejor estándar es aburrido: breve, factual, centrado en los hijos y sin editoriales emocionales.

ANTES DE ENVIAR UN MENSAJE

¿Es necesario? ¿Es sobre los hijos o una obligación real? ¿Contiene un hecho o una provocación? ¿Lo escribiría igual si supiera que un tercero neutral podría leerlo después?

- Un tema por mensaje. Evita manifiestos de quince párrafos.
- Fechas, horas, cantidades y hechos concretos.
- No contestes insulto con insulto. Responde al punto útil o no respondas.
- No negocies temas patrimoniales mientras están intercambiando a los niños.
- Si acuerdan un cambio importante, déjalo por escrito.
- No discutas por teléfono durante una escalada si después nadie recordará lo mismo.

La meta no es que tu ex admita que tienes razón. La meta es que la interacción deje la menor cantidad posible de daño y ambigüedad.

08

CUANDO COOPERAR NO FUNCIONA

La crianza paralela puede bajar la fricción.

Hay separaciones en las que intentar “coparentar” todo produce más conflicto. Cuando la comunicación directa se vuelve una fuente constante de choques, una estructura más paralela puede ayudar: cada progenitor gestiona su tiempo y su casa dentro del plan acordado, y la comunicación se limita a lo realmente necesario.

- Sigue horarios y acuerdos con precisión para reducir negociaciones improvisadas.
- Usa comunicación escrita para temas de escuela, salud, calendario y gastos.
- Intercambios breves, neutrales y sin conversaciones pendientes.
- No intentes controlar cada decisión cotidiana de la otra casa.
- No interrogues a tus hijos al regresar.
- Conserva los desacuerdos de adultos fuera de su campo de visión.

En familias de alto conflicto, la calidad de la crianza de al menos un progenitor se asocia con una mejor adaptación infantil. [S6] No necesitas controlar toda la familia para producir estabilidad en la parte que sí depende de ti.

09

SI HAY VIOLENCIA: DOCUMENTA

No borres el rastro. No fabriques uno.

Si existen amenazas, golpes, hostigamiento, control económico grave, destrucción de bienes, intimidación o riesgo para tus hijos, documentar puede ser importante para las decisiones legales y de protección.

- Conserva mensajes completos, correos, audios que ya obren legítimamente en tu poder y publicaciones relevantes.
- Guarda capturas con fecha y contexto; no recortes de forma que cambie su sentido.
- Toma fotografías de lesiones o daños y conserva los archivos originales.
- Guarda reportes médicos, denuncias, constancias, nombres de testigos y números de carpeta o asunto.
- Escribe una cronología: fecha, lugar, qué ocurrió, quién estuvo presente y qué evidencia existe.
- Haz respaldos fuera de un dispositivo al que la otra persona tenga acceso.
- No provoques una amenaza o una agresión para “conseguir evidencia”.

SI HAY RIESGO INMEDIATO

Prioriza salir del lugar de peligro y pedir intervención de emergencia. En Guanajuato existen mecanismos legales de protección frente a violencia familiar y de género; la estrategia del divorcio debe construirse alrededor de la seguridad, no al revés. [L4]

PARTE 3

EL REBUILD

**EL OBJETIVO NO ES GANAR UN JUICIO. ES SALIR
DEL OTRO LADO CON UNA VIDA MEJOR DE LA QUE
TIENES HOY.**

CRUZ DÍAZ · LEÓN, GUANAJUATO

10

LOS SEIS PASOS

Un marco simple para cuando tu cabeza quiere resolverlo todo al mismo tiempo.

1. TOCA FONDO

Reconoce la realidad sin negociar con ella. El matrimonio está en crisis o terminando. Mientras más rápido dejes de esperar que todo vuelva mágicamente a ayer, antes puedes actuar.

2. USA LA URGENCIA

La incomodidad puede convertirse en combustible. Haz una cosa útil hoy: reunir documentos, caminar, dormir, hablar con alguien confiable, ordenar cuentas.

3. PON TU MENTE EN ORDEN

No significa “pensar positivo”. Significa dirigir atención y energía hacia lo que sí puedes construir y controlar.

4. MUÉVETE

Tu cuerpo es parte del tratamiento del estrés. Movimiento, caminar, correr y fuerza no son decoración: tienen evidencia sobre ánimo, sueño y salud mental.

5. APILA LADRILLOS

Olvida por un momento “reconstruir mi vida”. Haz la siguiente acción pequeña y útil. Repite. La acumulación crea identidad y momentum.

6. CONVIERTE ESTO EN EJEMPLO

Tus hijos aprenderán de cómo manejaste una etapa difícil. No necesitan perfección; necesitan ver autocontrol, límites, recuperación y estabilidad.

11

MUEVE EL CUERPO

Cuando no puedes pensar mejor, a veces necesitas empezar por moverte.

El ejercicio no es una frase motivacional. En 2024, una revisión y metaanálisis en red de 218 estudios y 14,170 participantes con depresión encontró reducciones clínicamente relevantes con caminar o trotar, yoga, entrenamiento de fuerza y ejercicio aeróbico mixto. Los autores concluyeron que estas modalidades pueden considerarse junto con psicoterapia y antidepresivos como tratamientos centrales para la depresión. La certeza de la evidencia varió y varios estudios tenían riesgo de sesgo. [S7]

218

ESTUDIOS

MISMA LIGA QUE PSICOTERAPIA Y FARMACOTERAPIA. El BMJ reportó efectos comparables; en algunas modalidades, las estimaciones fueron mayores. [S7]

En el gran metaanálisis de 2024, los efectos de varias modalidades de ejercicio fueron comparables a la psicoterapia y a la farmacoterapia para reducir síntomas depresivos. Algunas estimaciones fueron incluso mayores, aunque la certeza de varias comparaciones fue baja. Eso no significa suspender medicación: significa que moverte merece un lugar central, no decorativo, en tu reconstrucción. [S7]

La Organización Mundial de la Salud recomienda para adultos 150-300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o 75-150 de actividad vigorosa, además de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana. También subraya que hacer algo es mejor que no hacer nada. [S8]

MOVERTE NO ES UN EXTRA.

En 218 estudios con 14,170 participantes, varias modalidades de ejercicio produjeron efectos comparables a la farmacoterapia y la psicoterapia para síntomas depresivos. Algunas estimaciones fueron mayores, aunque la certeza fue baja en varias comparaciones. [S7]

NO ES SÓLO ENDORFINAS.

El ejercicio aumenta endorfinas, pero el efecto no termina ahí: también puede modular BDNF, la respuesta al estrés y vías inflamatorias, además de mejorar sueño, fuerza, condición cardiovascular y sensación de capacidad. Te ayuda a sentirte mejor y, al mismo tiempo, a estar físicamente mejor. [S10]

NO ES MAGIA. ES UNA HERRAMIENTA CON EVIDENCIA.

12

FUERZA

Reconstruir capacidad física también reconstruye sensación de capacidad.

El entrenamiento de fuerza merece una mención aparte. Un metaanálisis de 33 ensayos clínicos aleatorizados con 1,877 adultos encontró una reducción moderada y significativa de síntomas depresivos asociada al entrenamiento de resistencia. El número necesario a tratar estimado fue 4, aunque los autores pidieron más estudios de alta calidad y comparaciones directas con otros tratamientos. [S9]

33

ENSAYOS

Entrenamiento de fuerza: efecto antidepresivo moderado en una síntesis de 1,877 participantes. [S9]

La fuerza tiene además una ventaja práctica para alguien atravesando un divorcio: te da métricas que no dependen de tu ex. Repeticiones, kilos, pasos, horas de sueño, constancia. Son variables propias. Cuando tu vida parece impredecible, volver a tener variables bajo tu control importa.

UN PROTOCOLO SIMPLE DE RECONSTRUCCIÓN

2 días de fuerza de cuerpo completo + caminatas frecuentes. Si ya entrenas, mantén la rutina y evita convertir cada sesión en castigo. Consistencia antes que heroísmo.

Si tienes una lesión, condición médica o tratamiento psiquiátrico, adapta el plan con el profesional correspondiente. No necesitas abandonar tratamiento para usar el ejercicio como herramienta.

13

INVIERTE EN RECONSTRUIRTE, NO EN LA BATALLA

Cada peso gastado en una pelea innecesaria deja de estar disponible para tu futuro.

“Invest in the rebuild, not the battle.” La idea es brutalmente simple: el dinero, tiempo y energía son finitos. Lo que entregas a una pelea innecesaria deja de estar disponible para reconstruir salud, estabilidad, vivienda, ahorro, carrera, relación con tus hijos y una vida que sí quieras vivir.

Hay conflictos que sí requieren firmeza: seguridad, ocultamiento de bienes, incumplimientos graves, derechos de tus hijos. Firmeza no es lo mismo que guerra permanente. Litigar por orgullo, castigo o para obligar al otro a sentir dolor suele tener un costo que no aparece sólo en la cuenta del abogado: aparece en tiempo, sueño, productividad y exposición de los hijos al conflicto.

HAZ LA CUENTA COMPLETA

\$60,000 gastados en una pelea que no cambia un resultado importante son \$60,000 que no fueron a terapia, entrenamiento, ahorro, vivienda, tus hijos, tu negocio o tu siguiente etapa. Cada peso que inviertes en una guerra innecesaria es un peso que no inviertes en ti.

La estrategia madura no pregunta “¿cómo gano todo?”. Pregunta “¿qué necesito proteger, qué puedo soltar y qué resultado me deja más fuerte dentro de dos años?”

14

APILA LADRILLOS

Una vida se reconstruye con acciones pequeñas repetidas, no con una revelación.

Cuando la meta es “arreglar mi vida”, el cerebro se paraliza. Reduce el tamaño del objetivo. Un ladrillo es la acción mínima que produce avance real.

- Dormir a una hora razonable: ladrillo.
- Hacer una comida decente: ladrillo.
- Entrenar 30 minutos: ladrillo.
- Reunir un documento: ladrillo.
- No responder una provocación: ladrillo.
- Pagar una deuda pequeña: ladrillo.
- Tener una tarde tranquila con tus hijos: ladrillo.

La acumulación importa porque cambia la historia que te cuentas sobre ti. Dejas de verte como alguien a quien “le está pasando un divorcio” y empiezas a verte como alguien que está tomando control de lo siguiente.

TU OBJETIVO ESTA SEMANA

No reconstruyas tu vida. Coloca siete ladrillos. Uno por día.

15

RECONSTRUYE IDENTIDAD Y DINERO

No construyas una nueva vida sólo como reacción a tu ex.

Después de una separación aparece un vacío de identidad: rutinas que ya no existen, amigos que cambian, planes que desaparecen, una casa distinta, una economía distinta. Ese vacío se va a llenar. La pregunta es con qué.

No lo llenes únicamente con demostrar que estás “mejor”, salir con alguien rápido o competir con la otra persona. Eso sigue dejando a tu ex en el centro de tu identidad.

TRES PREGUNTAS

¿Qué dejaste de hacer durante el matrimonio? ¿Qué parte de ti quieres recuperar? ¿Qué vida financiera y personal te gustaría tener aunque nadie pudiera verla en redes sociales?

Haz un presupuesto nuevo aunque no te guste el número. Dos hogares cuestan más que uno. La claridad financiera no elimina el golpe, pero evita que el miedo haga cálculos por ti.

PARTE 4

LO LEGAL

La ley debe darte estructura para proteger lo importante y cerrar lo que corresponde.

CRUZ DÍAZ · LEÓN, GUANAJUATO

16

SÍ PUEDES DIVORCIARTE AUNQUE LA OTRA PERSONA NO QUIERA

En Guanajuato, una persona no puede obligarte a seguir casado sólo porque se niega a aceptar el divorcio.

La Suprema Corte analizó expresamente el artículo 323 del Código Civil de Guanajuato y determinó que exigir la acreditación de una causal para disolver el matrimonio cuando no hay mutuo consentimiento vulnera el libre desarrollo de la personalidad. Para decretar el divorcio basta con que uno de los cónyuges lo solicite; no tiene que justificar por qué ya no quiere continuar casado. [L1]

LO QUE SÍ PUEDE DISCUTIRSE

Que el vínculo pueda terminar no significa que todo lo demás quede resuelto automáticamente. Custodia, convivencia, alimentos, bienes, compensaciones y medidas de protección pueden requerir acuerdos o decisiones judiciales.

La edición oficial consultada del Código Civil de Guanajuato registra su última reforma al 18 de diciembre de 2025; el Código de Procedimientos Civiles registra reforma al 3 de julio de 2026. [L2][L3]

17

TUS HIJOS Y TU PATRIMONIO

Divorciarte es una decisión. Ordenar sus consecuencias es el trabajo jurídico real.

Si hay hijos menores, el acuerdo o la resolución debe proteger su interés superior. Custodia, convivencia y alimentos no deberían redactarse como frases vagas. Entre más claro sea el esquema, menos conflictos futuros genera.

En patrimonio, lo primero es identificar el régimen matrimonial y el origen de cada bien. No asumas que todo se divide automáticamente por mitad ni que basta con ver de quién está a nombre una factura.

Guanajuato también reconoce una compensación económica en ciertos matrimonios bajo separación de bienes: el artículo 342-A permite reclamar hasta 50% del valor de los bienes adquiridos durante el matrimonio cuando se cumplen los requisitos legales, incluido que la persona reclamante se haya dedicado preponderantemente al hogar o cuidado de la familia. La Suprema Corte ha seguido desarrollando la interpretación de esta figura. [L5][L6]

SI CUIDASTE LA CASA O A LOS HIJOS

No asumas que “como no estaba a mi nombre, no tengo nada que reclamar”. Ese dato puede ser jurídicamente relevante y debe analizarse antes de firmar renunciaciones o convenios.

18

JUNTA ESTO PRIMERO

Tener esto a la mano baja fricción, evita omisiones y te da claridad más rápido.

-
- Identificación oficial y acta de matrimonio.
 - Actas de nacimiento de hijos.
 - Domicilios actuales y datos del último domicilio familiar.
 - Capitulaciones matrimoniales, si existen.
 - Escrituras, créditos hipotecarios, estados de cuenta y documentos de vehículos.
 - Información de empresas, inversiones y deudas relevantes.
 - Comprobantes de ingresos y gastos de los hijos.
 - Resoluciones o convenios familiares previos.
 - Evidencia relevante de incumplimientos, amenazas o violencia, si existe.

HAZLO FÁCIL DE USAR

Crea carpetas separadas: Identidad / Hijos / Bienes / Ingresos / Gastos / Comunicaciones / Evidencia. Conserva originales y una copia digital organizada.

19

DIEZ ERRORES QUE ENCARECEN UN DIVORCIO

Esta sección va en rojo por una razón: son errores que pueden costar dinero, tiempo o relación con tus hijos.

1	Amenazar con “quitarle a los hijos”. Además de escalar el conflicto, puede volverse evidencia de una dinámica que no prioriza a los menores.
2	Vaciar cuentas u ocultar bienes. Una reacción impulsiva puede crear problemas mucho más grandes que el dinero que intentabas proteger.
3	Firmar por cansancio. El deseo de “que ya se acabe” es un mal asesor para obligaciones que durarán años.
4	Usar alimentos o convivencia como moneda. Los derechos de los hijos no son fichas para intercambiar por casa, dinero o concesiones.
5	Pelear por mensajes. Insultos, amenazas y provocaciones dejan registro y además mantienen tu sistema nervioso dentro del conflicto.

DIEZ ERRORES QUE ENCARECEN UN DIVORCIO · CONT.

6	Hacer a los hijos elegir. Ponerlos en medio puede afectar su adaptación y destruir confianza con ambos padres.
7	Publicar la guerra. Las redes rara vez mejoran una estrategia familiar. Sí pueden ampliar el daño y dejar evidencia permanente.
8	Ignorar documentos o notificaciones. No querer participar no hace desaparecer el proceso ni los plazos.
9	Perseguir el 100%. A veces ganar una pelea pequeña destruye recursos que necesitabas para la vida posterior.
10	No documentar violencia o incumplimientos graves. Conserva evidencia completa y ordenada. La memoria se degrada; los archivos, fechas y constancias ayudan a reconstruir hechos.
NO PAGUES EL IMPUESTO EMOCIONAL La venganza es cara. La claridad también cuesta, pero deja algo construido al final.	

20

TU PLAN DE LAS PRÓXIMAS 72 HORAS

No resuelvas tu vida. Recupera tracción.

HOY

Escribe tres columnas: hijos / dinero / legal. Anota sólo lo urgente.

HOY

Haz una caminata de 10 a 30 minutos. No para “ponerte en forma”. Para mover el sistema.

HOY

No envíes el mensaje que sólo existe para herir.

MAÑANA

Reúne acta de matrimonio, identificaciones, actas de hijos y documentos patrimoniales.

MAÑANA

Haz una lista real de ingresos, gastos, deudas y activos.

EN 72 HORAS

Haz una sesión de fuerza o actividad física estructurada.

EN 72 HORAS

Define una regla de comunicación con tu ex: breve, factual y sobre lo necesario.

EN 72 HORAS

Pide una evaluación legal antes de firmar o hacer movimientos patrimoniales importantes.

21

CERRAR BIEN IMPORTA

La historia que tus hijos recuerden no tiene que ser la historia del pleito.

El divorcio puede ser uno de los periodos más duros de tu vida y aun así no convertirse en el centro permanente de tu identidad. La evidencia permite sostener dos cosas al mismo tiempo: el divorcio puede elevar riesgos y generar dolor; y la mayoría de las personas y de los niños no quedan definidos para siempre por esa ruptura. [S1][S3]

Tu tarea no es demostrar que nada te afectó. Es decidir qué haces con lo que sí te afectó.

NOSOTROS LLEVAMOS LA PARTE LEGAL. TÚ CONSTRUYES LO QUE SIGUE.

Protege a tus hijos. Protege tu capacidad de decidir. Entrena. Duerme. Ordena tus números. Escoge las peleas que sí importan. Suelta las que sólo alimentan el incendio.

FUENTES Y NOTAS

Fuentes legales - Guanajuato y México

[L1] Suprema Corte de Justicia de la Nación. Tesis 1a. XVI/2017 (10a.), registro digital 2013534. Inconstitucionalidad de exigir causales en el artículo 323 del Código Civil de Guanajuato.

[L2] Congreso del Estado de Guanajuato. Código Civil para el Estado de Guanajuato. Compilación oficial; reforma publicada 18 de diciembre de 2025.

[L3] Congreso del Estado de Guanajuato. Código de Procedimientos Civiles para el Estado de Guanajuato. Compilación oficial; reforma publicada 3 de julio de 2026.

[L4] Congreso del Estado de Guanajuato. Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Guanajuato. Reforma publicada 8 de julio de 2026.

[L5] Código Civil para el Estado de Guanajuato, artículo 342-A: compensación económica en matrimonios bajo separación de bienes cuando se actualizan sus requisitos.

[L6] Suprema Corte de Justicia de la Nación. Criterios 2024-2025 sobre interpretación del artículo 342-A del Código Civil de Guanajuato y bienes considerados para cuantificar compensación económica.

Fuentes científicas

[S1] Altinisik MS. Post-divorce growth: a mixed-methods investigation of how post-traumatic stress shapes growth after divorce. *Frontiers in Psychology*. 2026.

[S2] Kocjan GZ et al. Posttraumatic Growth and Subjective Well-Being in Men and Women after Divorce. 2023.

[S3] D'Onofrio B, Emery R. Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychiatry*. 2019;18:100-101.

[S4] Support literature on children of separating parents: quality of parenting, parent-child interaction and hostile conflict are central predictors of adjustment.

[S5] The Divorce Process and Child Adaptation Trajectory Typology Model. Review of pre- and post-divorce interparental conflict and child adaptation. 2022.

[S6] Sandler IN et al. Review of shared parenting and child adjustment in high-conflict divorced families. 2018/2021.

[S7] Noetel M et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2024;384:e075847. 218 estudios y 14,170 participantes. El resumen visual reportó efectos comparables a psicoterapia y farmacoterapia; las

modalidades mejor posicionadas incluyeron caminar/trotar, yoga y fuerza. La certeza fue baja o muy baja en varias comparaciones.

[S8] World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: adults should accumulate 150-300 min moderate or 75-150 min vigorous activity weekly plus muscle strengthening at least 2 days/week.

[S9] Gordon BR et al. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Psychiatry*. 2018;75(6):566-576.

[S10] Ross RE et al. The role of exercise in the treatment of depression: biological underpinnings and clinical outcomes. Review of shared pathways including BDNF, HPA-axis and immuno-inflammatory function; complementary literature also supports increases in endorphin signaling with exercise.

Nota: la evidencia sobre ejercicio se refiere a síntomas depresivos en población clínica, no específicamente a personas en divorcio. Los resultados apoyan al ejercicio como tratamiento central o coadyuvante; no implican suspender por cuenta propia psicoterapia o medicación.

CRUZ DÍAZ

ABOGADOS · LEÓN, GUANAJUATO

SALIR MEJOR IMPORTA.

Protege a tus hijos. Reduce el conflicto.
Recupera el control. Construye una vida que
no gire alrededor de esta pelea.