



PREPARA TU CASO EN 5 DÍAS

Antes de solicitar una pensión alimenticia



Cinco días para dejar de pensar “no sé por dónde empezar” y comenzar a organizar tu información con claridad.

G&G LEGAL STUDIO

Estrategia · Claridad · Acompañamiento

Versión 1.0 · Julio 2026



Este workbook no es para leerse. Es para trabajarse.

No necesitas tener todos los documentos a la mano para comenzar. Tampoco necesitas sentirte culpable por no haber empezado antes: cada quien organiza su historia en el momento en que puede hacerlo.

Este material está pensado para ayudarte a ordenar lo que ya sabes, sin tecnicismos y sin prisa. Puedes imprimirlo o llenarlo en tu computadora o celular; lo importante es que lo completes a tu propio ritmo.

Cada día está diseñado para una sola actividad de quince a veinte minutos. Te recomiendo no saltarte los días: lo que trabajes en uno servirá de base para el siguiente.

Antes de empezar, completa estos datos:

Mi nombre: _____

Fecha en que comienzo: _____

La principal duda que tengo hoy es:

Tu recorrido de cinco días



DÍA 1 — MI HISTORIA EN ORDEN

Comprender qué ha ocurrido y cuál es mi situación actual.



DÍA 2 — LAS NECESIDADES DE MIS HIJOS

Identificar cuánto cuesta realmente cubrir sus necesidades.



DÍA 3 — LO QUE YA PUEDO ACREDITAR

Organizar documentos, comprobantes y posibles pruebas.



DÍA 4 — LO QUE SÉ DE LA OTRA PERSONA

Reunir datos sobre su trabajo, ingresos y forma actual de contribuir.



DÍA 5 — MI MAPA INICIAL DEL CASO

Integrar la información, detectar lo que falta y definir los siguientes pasos.

No necesitas resolver todo hoy. Solo necesitas avanzar una pregunta a la vez.



Antes de hablar de una demanda, hay que entender la historia.

No todos los asuntos de pensión comienzan de la misma manera. Algunas personas nunca recibieron apoyo; otras reciben cantidades ocasionales; algunas tienen un acuerdo de palabra y otras ya cuentan con un convenio o una sentencia.



Los datos hablan

3 de cada 4 hijos de padres separados en México no reciben una pensión alimenticia.

Eso significa que miles de niñas, niños y adolescentes crecen sin que uno de sus padres contribuya de manera regular a cubrir sus necesidades.

¿Por qué ocurre?

No siempre porque la ley no los proteja. Muchas veces porque:

- La otra persona deja de aportar;
- Existe el miedo de iniciar un proceso;
- Se piensa que demandar cuesta demasiado;
- O simplemente se cree que **"ya es demasiado tarde"**.



Importante

La pensión alimenticia **no es un castigo para uno de los padres**. Es un derecho de las niñas, niños y adolescentes.

AHORA SABRIENDO LO ANTERIOR... HOY VAS A:

- ☐ Identificar tu situación actual.
- ☐ Ordenar las fechas más importantes.
- ☐ Definir qué deseas regular.
- ☐ Distinguir entre lo que sabes y lo que supones.

Tu herramienta de hoy: La línea del tiempo de mi historia.

¿Cuál es mi situación actual?

Relación con la otra persona

- ☐ Estamos o estuvimos casados.
- ☐ Estamos separados.
- ☐ Estamos divorciados.
- ☐ Vivimos o viven en concubinato.
- ☐ Nunca vivimos juntos.
- ☐ No existe reconocimiento de paternidad o maternidad.

Otro:

Respecto de la pensión

- ☐ Nunca se ha fijado una pensión.
- ☐ Existe un acuerdo de palabra.
- ☐ Entrega dinero ocasionalmente.
- ☐ Entrega una cantidad periódica.
- ☐ Compra directamente algunos productos.
- ☐ Existe un convenio.
- ☐ Existe una sentencia.
- ☐ Existe una pensión, pero no la cumple.
- ☐ No estoy segura de la situación jurídica.

Mis hijos viven:

- ☐ Todo el tiempo conmigo.
- ☐ Principalmente conmigo.
- ☐ Con ambas partes por períodos.

En otra situación:

¿Qué es lo que actualmente me preocupa más?

¿Qué me gustaría que quedara formalmente regulado?

La línea del tiempo de mi historia

Fecha aproximada	¿Qué ocurrió?	¿Tengo algún documento o mensaje?

Algunos momentos que puedes considerar: inicio de la relación · nacimiento de los hijos · separación · última aportación · inicio o cambio de trabajo · acuerdos realizados · incumplimientos · gastos médicos o escolares relevantes.

Lo que hoy comprendí sobre mi historia:

Un dato que necesito confirmar:



La pensión no es solo para comida.

Las necesidades de niñas, niños y adolescentes pueden involucrar alimentación, vestido, vivienda, educación, salud, transporte y otros gastos relacionados con su desarrollo, según las circunstancias particulares de cada familia.



¿Sabías que...

El Estado mexicano publica cuánto cuesta, como mínimo, alimentarse?

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en su Boletín 621/25, publicado el 12 de noviembre de 2025, el valor mensual de la canasta alimentaria urbana fue de **\$2,450.01** pesos por persona.

Esta cifra representa un referente técnico del costo mínimo necesario para cubrir únicamente las necesidades básicas de alimentación y forma parte de los indicadores oficiales utilizados para medir las líneas de pobreza en México.

Además, el mismo boletín señala que el costo de la canasta alimentaria **registró un incremento anual del 4.3 %**, lo que refleja que el precio de los alimentos continúa aumentando y que las necesidades económicas de las familias cambian con el paso del tiempo.



¿Por qué es importante este dato?

Porque no siempre es posible conservar todos los comprobantes de alimentos. Los indicadores oficiales ayudan a dimensionar ese gasto y aportan un referente objetivo para comprender las necesidades básicas de alimentación.

AHORA SABRIENDO LO ANTERIOR... HOY VAS A:

- ☐ Identificar los gastos reales de tus hijos.
- ☐ Separar los gastos mensuales de los ocasionales.
- ☐ Detectar gastos que suelen olvidarse.
- ☐ Calcular una referencia mensual aproximada.

Tu herramienta de hoy: El mapa de necesidades de mis hijos.

¿Cuánto cuesta un mes?

Completa esta tabla por cada hijo o hija. Si tienes más de uno, puedes repetirla en una hoja adicional.

Concepto	Monto mensual aproximado	¿Tengo comprobante?
Alimentación		Sí / No
Colegiatura		Sí / No
Transporte		Sí / No
Medicamentos continuos		Sí / No
Terapias		Sí / No
Actividades deportivas o culturales		Sí / No
Teléfono o internet relacionado con estudios		Sí / No
Cuidado o estancia		Sí / No
Otro:		Sí / No
		Sí / No
		Sí / No
		Sí / No
		Sí / No
		Sí / No
		Sí / No

Total mensual aproximado por hijo: \$_____

Número de hijos:_____

No todo ocurre cada mes,pero también cuesta.

Gasto	Frecuencia	Costo aproximado	Equivalente mensual
Inscripción			
Uniformes			
Útiles escolares			
Consultas médicas			
Estudios médicos			
Lentes o tratamientos dentales			
Vacaciones escolares o cursos			
Emergencias			
Otros:			

Si un gasto se realiza una vez al año, divide su costo entre doce. El resultado no determina una pensión; únicamente te ayuda a dimensionar las necesidades reales.

¿Qué parte del hogar también sostiene a mis hijos?

Registra un monto aproximado: _____

Renta o crédito de vivienda: _____

Electricidad: _____

Agua: _____

Gas: _____

Internet: _____

Otros: _____

No se trata de asignar automáticamente todo el gasto del hogar a los hijos. El objetivo es reconocer que sus necesidades también se cubren dentro de la dinámica familiar.

Después de realizar este ejercicio, me di cuenta de que:

Mi gasto mensual aproximado relacionado con mis hijos es:

\$ _____



Una historia se explica. Un caso también se acredita.

No es necesario tener todos los documentos para pedir orientación, pero organizar lo que ya tienes puede facilitar el análisis de tu situación.

Error frecuente

"Necesito tener todos los documentos para iniciar un proceso."

Muchas personas retrasan la búsqueda de orientación porque creen que primero deben reunir todos los comprobantes.

La realidad es que **no siempre es necesario**. Dependiendo del caso, algunos documentos pueden solicitarse durante el procedimiento mediante oficios dirigidos a instituciones o autoridades competentes.

Lo importante es comenzar con la información que ya tienes.

CONSEJO PRÁCTICO

No te preocupes si hoy solo cuentas con algunos documentos. Comienza organizando lo que ya tienes. En muchas ocasiones, esa información es suficiente para realizar una primera valoración del caso y definir los siguientes pasos.

AHORA SABRIENDO LO ANTERIOR... HOY VAS A:

- ☐ Identificar qué documentos ya tienes.
- ☐ Saber cuáles podrías solicitar.
- ☐ Ordenar comprobantes.
- ☐ Distinguir documentos oficiales de otras evidencias.

Tu herramienta de hoy: Mi inventario de documentos y pruebas.

¿Qué documentos ya tengo o puedo solicitar?

Identidad y vínculo

- ☐ Actas de nacimiento de los hijos.
- ☐ Acta de matrimonio (solo en caso de estar casados).
- ☐ Identificaciones oficiales.
- ☐ CURP.
- ☐ Comprobantes de domicilio.
- ☐ Documento relacionado con reconocimiento de paternidad o maternidad (sólo en algunos caso).

Escuela

- ☐ Constancias escolares.
- ☐ Boletas o credenciales.
- ☐ Comprobantes de inscripción.
- ☐ Colegiaturas.
- ☐ Recibos de uniformes.
- ☐ Recibos de útiles.
- ☐ Transporte escolar (facturas de gasolina).

Salud

- ☐ Recetas.
- ☐ Facturas médicas.
- ☐ Comprobantes de medicamentos.
- ☐ Constancias de Terapias.
- ☐ Constancias de tratamientos continuos.
- ☐ Estudios médicos.

Junto a cada documento, marca: **Lo tengo** • **Puedo solicitarlo** • **No sé cómo obtenerlo**.

No todo viene en una hoja membretada.

Otros elementos que puedes considerar:

- ☐ Estados de cuenta.
- ☐ Transferencias.
- ☐ Depósitos.
- ☐ Correos.
- ☐ Recibos.
- ☐ Testigos.
- ☐ Información del lugar de trabajo.
- ☐ Publicaciones públicas relacionadas con actividad económica.
- ☐ Otros elementos.

No alteres, fabriques ni obtengas información de manera ilegal. Conserva los archivos originales y solicita orientación antes de decidir cómo utilizarlos.

Organiza, no acumules.

Te proponemos un sistema sencillo de cinco carpetas —físicas o digitales— para mantener todo en orden:

- ☐ Identidad.
- ☐ Escuela.
- ☐ Salud.
- ☐ Gastos diversos (transporte, contrato de arrendamiento, recibos de luz, recibos de internet).

El documento más importante que ya localicé es:

El documento que todavía necesito conseguir es:

¿Dónde podría solicitarlo?



No necesitas saberlo todo, pero cada dato puede ayudar.

Conocer la fuente de trabajo y algunos datos de identificación puede facilitar las solicitudes correspondientes más adelante. Es importante no obtener datos mediante engaños o accesos indebidos.

Una pregunta que recibo con frecuencia

"¿Y si no sé cuánto gana o no tiene un trabajo fijo?"

No te preocupes. **Eso no significa que no puedas solicitar una pensión alimenticia.**

Si conoces dónde trabaja, a qué se dedica, si tiene un negocio, realiza algún oficio, presta servicios de manera independiente o cuentas con cualquier información sobre la forma en que obtiene ingresos, esos datos pueden ser útiles para el análisis del caso.

Incluso cuando no se conoce con exactitud el ingreso de la otra persona, **existen mecanismos legales para obtener información o aportar elementos que permitan acreditar su capacidad económica**, dependiendo de las circunstancias de cada asunto.

LO IMPORTANTE

No necesitas tener todas las respuestas antes de buscar orientación.

Con la información que hoy conoces es posible comenzar a organizar tu caso e identificar qué datos podrán obtenerse posteriormente durante el procedimiento.

AHORA SABRIENDO LO ANTERIOR... HOY VAS A:

- ☐ Registrar datos de identificación.
- ☐ Organizar información laboral.
- ☐ Describir cómo contribuye actualmente.
- ☐ Separar información confirmada de suposiciones.

Tu herramienta de hoy: La ficha de información de la otra persona.

Lo que conozco

Junto a cada dato, indica si está: **Confirmado** • **Aproximado** • **No lo sé.**

Nombre completo: _____

Fecha de nacimiento aproximada: _____

CURP, si se conoce: _____

RFC, si se conoce: _____

Número de Seguridad Social, si se conoce: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Nombre exacto del lugar de trabajo: _____

Razón social, si se conoce: _____

Domicilio del centro de trabajo: _____

Puesto: _____

Antigüedad aproximada: _____

Ingreso conocido o estimado: \$ _____

Frecuencia de pago: _____

Otros trabajos o actividades económicas: _____

Vehículos, negocios o actividades económicas conocidas:

¿Cómo contribuye hoy?

¿Entrega dinero?

- ☐ Sí.
- ☐ No.
- ☐ Algunas veces.

Forma:

- ☐ Transferencia.
- ☐ Efectivo.
- ☐ Compra productos.
- ☐ Paga directamente escuela o servicios.

Otra:

Fecha	Cantidad o apoyo	Forma de entrega	¿Existe algún comprobante?

¿La cantidad fue acordada o decidida unilateralmente?

¿Qué gastos quedan fuera de esa aportación?

No es lo mismo saber que imaginar.

Información confirmada	Información que necesito verificar

Una estrategia responsable se construye con hechos verificables. No necesitas conocer cada detalle antes de pedir orientación, pero sí conviene distinguir entre un dato y una suposición.



Ya no tienes información suelta. Ahora tienes un mapa.

En estos cinco días organizaste mucho más que documentos. Organizaste tu historia.

Hace cinco días quizá solo tenías dudas.

Hoy tienes algo mucho más valioso: información organizada.

Quizá todavía no tengas todas las respuestas, pero ahora conoces mejor tu historia, las necesidades de tus hijos y la información que puede ayudarte a tomar decisiones con mayor claridad.

Ese también es un avance.



PARA REFLEXIONAR

Muchas personas creen que iniciar un proceso jurídico comienza el día en que se presenta una demanda.

En realidad, comienza mucho antes.

Comienza cuando decides informarte, organizar tu historia y comprender tus derechos.

Una estrategia sólida siempre empieza con información clara.

AHORA SABRIENDO LO ANTERIOR... HOY VAS A:

- ☐ Integrar lo trabajado.
- ☐ Identificar fortalezas y vacíos.
- ☐ Formular preguntas concretas.
- ☐ Decidir cuál será tu siguiente paso.

Tu herramienta de hoy: Mi mapa inicial del caso.

Mi caso en una página

Número de hijos: _____

Edades: _____

¿Con quién viven?: _____

Situación de la relación entre las partes (papá, mamá) :

Aportación actual de la otra persona:

Gasto mensual aproximado relacionado con los hijos: \$ _____

Documentos principales que ya tengo:

Información laboral conocida:

Lo que quiero solicitar o regular:

SEMÁFORO DE PREPARACIÓN

¿Qué tan organizada está mi información?

Marca ✓ únicamente aquello que ya tienes.

VERDE

Ya cuento con esta información

- ☐ Identifiqué las necesidades de mis hijos.
- ☐ Tengo un estimado de sus gastos mensuales.
- ☐ Organicé los documentos con los que cuento.
- ☐ Conozco la información básica de la otra persona.
- ☐ Ya elaboré la cronología de mi caso.
- ☐ Tengo claro qué quiero solicitar.

AMARILLO

Todavía necesito completar

- ☐ Conseguir algunos documentos.
 - ☐ Organizar mejor mis comprobantes.
 - ☐ Investigar algunos datos de la otra persona.
 - ☐ Calcular mejor algunos gastos.
 - ☐ Resolver algunas dudas jurídicas.
-

ROJO

Necesito orientación antes de continuar

- ☐ No sé qué procedimiento corresponde.
 - ☐ No sé qué documentos son importantes.
 - ☐ No sé cómo demostrar algunos hechos.
 - ☐ Tengo dudas sobre mis derechos.
 - ☐ No sé cuál debería ser mi siguiente paso.
-

¿Cómo interpretar tu resultado?

Predomina el verde

Ya cuentas con una buena base de información para analizar tu caso.

Predomina el amarillo

Vas por buen camino. Antes de continuar conviene completar la información que todavía hace falta.

Predomina el rojo

No significa que no puedas iniciar un procedimiento. Solo indica que probablemente una orientación jurídica te ayudará a comprender mejor tu situación y definir una estrategia.

IMPORTANTE

Este semáforo no mide si vas a ganar o perder un procedimiento. Únicamente te ayuda a identificar qué tan organizada está la información de tu caso antes de tomar una decisión.

No llegues a una asesoría sin saber qué quieres preguntar.

Preguntas sugeridas:

- ☐ ¿Qué vía podría ser más adecuada?
- ☐ ¿Puede intentarse primero un convenio?
- ☐ ¿Qué documentos son indispensables?
- ☐ ¿Qué información puede solicitarse mediante oficios?
- ☐ ¿Podría fijarse una pensión provisional?
- ☐ ¿Qué ocurre si la otra persona trabaja por su cuenta?
- ☐ ¿Qué sucede si cambia de empleo?
- ☐ ¿Existen alimentos retroactivos en mi situación?
- ☐ ¿Qué gastos y actuaciones podrían generarse?

Mis preguntas personales:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

No todos los casos comienzan con una demanda.

- ☐ Necesito continuar reuniendo información.
- ☐ Quiero solicitar orientación jurídica.
- ☐ Quiero explorar un convenio o mediación.
- ☐ Quiero conocer el costo de una representación.
- ☐ Ya tengo abogado, pero necesito comprender mejor mi procedimiento.
- ☐ Necesito acudir a una institución pública.
- ☐ Todavía no estoy listo o lista para tomar una decisión.

La acción concreta que realizaré durante los próximos siete días será:



Antes de cerrar este workbook...

Quiero que te detengas un momento.

Hace unos días abriste este material porque probablemente tenías dudas, incertidumbre o simplemente no sabías por dónde empezar.

Hoy quizá tu situación no ha cambiado...

Pero tú sí.

Hoy conoces mejor tu historia.

Hoy entendemos mejor las necesidades de tus hijos.

Hoy sabes qué información tienes y cuál hace falta.

Y, sobre todo, hoy puedes tomar decisiones con mayor claridad.

Eso también es avanzar.



Tú compromiso conmigo

Antes de cerrar este workbook, escribe una acción concreta que realizarás durante los próximos siete días.



Fecha: _____

❤️ Gracias

Si llegaste hasta aquí, quiero decirte algo.

Ojalá este workbook te ayude a descubrir que comprender tu situación no siempre comienza con aprender leyes.

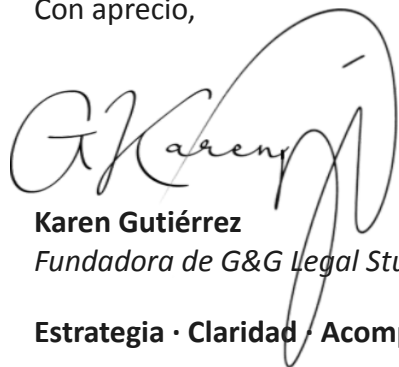
A veces comienza simplemente poniendo en orden tu historia.

Ese fue el propósito de este material: ayudarte a transformar dudas en claridad, para que puedas tomar decisiones con mayor seguridad.

Gracias por permitirme acompañarte durante estos cinco días.

"Creo profundamente que una persona informada toma mejores decisiones. Por eso mi compromiso es traducir el derecho a un lenguaje que cualquier persona pueda entender."

Con aprecio,



Karen Gutiérrez

Fundadora de G&G Legal Studio

Estrategia • Claridad • Acompañamiento

Contacto



WhatsApp:

773 140 3522



Correo:

gglegalstudio@gmail.com



Facebook:

@GGLegalStudio

Aviso importante

Este workbook tiene fines exclusivamente informativos y organizativos. No constituye una asesoría jurídica personalizada, no sustituye la representación legal y no garantiza la procedencia de una pensión, alimentos retroactivos ni alguna cantidad determinada. La legislación y las circunstancias pueden variar, por lo que cada caso debe revisarse individualmente.



G&G LEGAL STUDIO