



MENORS SUPERVIVENTS D'UN SUÏCIDI

Guia breu per a famílies amb infants i adolescents

(Complementària a la Guia de Famílies amb Menors)

(TDS 2025)

COM EXPLICAR-HO I COM ACOMPANYAR-LOS

Recomanacions essencials per a les primeres 24–72 hores.

Basada en el model IDA (Informació, Decisió i Atenció) .

Dra. Psicòloga Mònica Cunill.

Quan passa una mort per suïcidi dins la família, els infants
necessiten veritat, amor i presència.

No cal fer-ho perfecte — cal fer-ho amb calma i sinceritat.

Associació Tramuntana Després del Suïcidi (TDS)

PRIMERES HORES

- Respira. No ho has d'afrontar sol/a.
- Busca algú que t'acompanyi: familiar, amic o professional.
- Explica el que ha passat amb paraules senzilles i reals.

Evita dir “ha marxat” o “està dormint”.

Digues: “Ha mort, i ens fa molta pena.”

- Si no pots fer-ho sol/a, demana ajuda a un familiar, a un professional (Metge, Psicòleg, Serveis Socials, Mestre).
- Mostra afecte, calma i presència: això és el que més necessiten.

SEGONS L'EDAT

Edat	Què entenen	Què necessiten
0–6 anys	No entenen la permanència de la mort.	Paraules simples, abraçades i rutines.
7–12 anys	Volen saber el per què.	Veritat amb afecte i espai per preguntar.
13–18 anys	Entenen el suïcidi, però poden sentir ràbia o culpa.	Escolta, confiança i suport estable.

Missatges clau:

“No és culpa de ningú.”

“Nosaltres estarem amb tu i t'ajudarem.”

“La persona que estimaves estava patint molt i no va trobar altra sortida.”

QUÈ FER I QUÈ EVITAR

Fes:

- ✓ Escolta i valida les emocions.
- ✓ Mantén rutines i afecte.
- ✓ Permet-los participar en el comiat si ho volen.
- ✓ Dona seguretat i estabilitat.

Evita:

- ⊗ Mentir o amagar la veritat.
- ⊗ Donar massa detalls o dramatitzar.
- ⊗ Fer veure que “no ha passat res”.
- ⊗ Culpabilitzar o parlar amb por.

RITUALS I COMIATS

- Els rituals ajuden els infants a entendre que la mort és real i a expressar el que senten.
- Es pot fer un petit gest simbòlic: escriure una carta, encendre una espelma o dibuixar un record.
- Acompanyar-los sempre, sense forçar, amb afecte i sinceritat.
- Si els rituals dels adults están molt dramatitzats per l'impacta social, pots fer un ritual a part amb ells.

QUAN BUSCAR AJUDA PROFESSIONAL

- Si el menor no dorm, té pors constants o s'aïlla.
- Si mostra tristesa intensa o culpa.
- Si parla de voler “anar amb” la persona que ha mort.
- Contacta amb pediatria i el CSMIJ o un servei de salut mental infantil.

RECURSOS ÚTILS

-Emergències: 112

-Línia 024 – Suïcidi i crisi emocional

-CSMIJ: Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil

canalsalut.gencat.cat Tel: 972 67 22 24

-Consell Comarcal Alt Empordà Tel: 972 50 30 88

-TDS – Associació Tramuntana Després del Suïcidi

www.tdssuicidi.com Tel: 671838111

MISSATGE FINAL

Els infants tenen dret a saber, decidir i ser escoltats.
Explicar la veritat amb amor és la millor manera de protegir-los.
No cal fer-ho perfecte: només fer-ho amb presència, calma i veritat.

Amb el suport:



**CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ**
Benestar Social



Ajuntament de
Figueres



Ajuntament
d'Avinyonet
de Puigventós



**SalutMental
Catalunya**
Federació

VOLUNTARIES.cat



© TDS Tots els drets reservats.