



MENORES SUPERVIVIENTES DE UN SUICIDIO

Guía breve para familias con niñas, niños y adolescentes

(Complementaria a la Guía para Familias con Menores)

(TDS 2025)

CÓMO EXPLICARLO Y CÓMO ACOMPAÑARLES

Recomendaciones esenciales para las primeras 24–72 horas.

Basada en el modelo IDA (Información, Decisión y Atención).

Dra. Mònica Cunill, psicóloga.

Cuando ocurre una muerte por suicidio en la familia, las niñas, niños y adolescentes necesitan verdad, amor y presencia.

No hace falta hacerlo perfecto: hace falta hacerlo con calma y sinceridad.

Asociación Tramuntana – Después del Suïcidi (TDS)

PRIMERAS HORAS

1. Respira. No tienes que afrontarlo a solas.
2. Busca a alguien que te acompañe: un familiar, una persona de confianza o un/a profesional.
3. Explica lo que ha pasado con palabras sencillas y reales. Evita decir “se ha ido” o “está dormido/a”. Di: “Ha muerto, y nos da mucha pena.”
4. Si no puedes hacerlo a solas, pide ayuda a un familiar o a un/a profesional (médico/a, psicólogo/a, Servicios Sociales, maestro/a).
5. Ofrece afecto, calma y presencia: es lo que más necesitan.

6. SEGÚN LA EDAD

Edad	Qué entienden	Qué necesitan
0–6 años	No entienden la permanencia de la muerte.	Palabras simples, abrazos y rutinas.
7–12 años	Quieren saber el porqué.	Verdad con afecto y espacio para preguntar.
13–18 años	Entienden el suicidio, pero pueden sentir rabia o culpa.	Escucha, confianza y un apoyo estable.

Mensajes clave:

- “No es culpa de nadie.”
- “Estamos contigo y te ayudaremos.”
- “La persona a la que querías estaba sufriendo mucho y no encontró otra salida.”

QUÉ HACER Y QUÉ EVITAR

Haz:

- Escucha y valida sus emociones.
- Mantén rutinas y afecto.
- Permite que participen en la despedida si lo desean.
- Da seguridad y estabilidad.

Evita:

- Mentir u ocultar la verdad.
- Dar demasiados detalles o dramatizar.
- Actuar como si “no hubiera pasado nada”.
- Culpabilizar o hablar desde el miedo.

RITUALES Y DESPEDIDAS

- Los rituales ayudan a comprender que la muerte es real y a expresar lo que se siente.
- Se puede hacer un gesto simbólico: escribir una carta, encender una vela o dibujar un recuerdo.
- Acompáñales siempre, sin forzar, con afecto y sinceridad.
- Si el ritual de los adultos está muy condicionado por el impacto social, podéis hacer un ritual aparte con ellos.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

- Si el/la menor no duerme, tiene miedos constantes o se aísla.
- Si muestra tristeza intensa o culpa.
- Si expresa ideas de muerte o dice que quiere “irse con” la persona que ha muerto.
- Contacta con pediatría y con el CSMIJ o un servicio de salud mental infantil.



RECURSOS ÚTILES

Emergencias: 112

Línea 024 – Suicidio y crisis emocional

CSMIJ (Centros de Salud Mental Infantil y Juvenil):

<https://canalsalut.gencat.cat> Tel.: 972 67 22 24

Consell Comarcal Alt Empordà Tel.: 972 50 30 88

TDS – Associació Tramuntana Després del Suïcidi

tramuntanads@gmail.co www.tdssuicidi.com Tel.: 671 838 111

MENSAJE FINAL

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a saber, a decidir y a ser escuchados. Explicar la verdad con amor es la mejor manera de protegerles. No hace falta hacerlo perfecto: basta con hacerlo con presencia, calma y verdad.

Con el apoyo:



VOLUNTARI:ES.cat



© TDS 2025. Todos los derechos reservados.