

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

**Guía para familias con menores después de un suicidio
Orientaciones para las primeras 24–48–72 horas**



2025



Con la ayuda:



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



Ajuntament de
Figueres



Ajuntament
d'Avinyonet
de Puigventós



SalutMental
Catalunya
Federació



VOLUNTARIES.cat

TDS 2025. Todos los derechos reservados



ÍNDICE GENERAL

Introducción

1. ¿Por qué esta guía?
2. ¿A quién se dirige?
3. ¿Cómo se ha elaborado?
4. ¿Cuál es su propósito?

1. Entender qué ocurre

1. Impacto emocional en los menores según la edad.
2. Cómo afecta a la dinámica familiar.
3. El papel de los adultos de referencia.

2. Cómo comunicar la noticia

1. Quién debe comunicarlo y cómo hacerlo.
2. Qué decir y qué evitar.
3. Lenguaje según la edad.
4. Cuando la noticia ya se ha filtrado.
5. Mensajes que ayudan.

3. Participación de los menores en los rituales de despedida

1. Informar con claridad y calma.
2. Respetar su decisión.
3. Garantizar un entorno seguro y flexible.
4. Ofrecer alternativas simbólicas.
5. Evitar la sobreprotección.



4. Qué hacer durante las primeras horas

1. Asegurar la protección emocional.
2. Mantener presencia y contacto.
3. Preservar las rutinas básicas.
4. Buscar apoyo externo inmediato.
5. Comunicación con la escuela o el instituto.
6. Acompañar sin prisa.

5. Cuándo y cómo pedir ayuda profesional

1. Cuándo es necesario pedir ayuda.
2. Dónde acudir.
3. Cómo explicárselo al menor.
4. El papel de las personas adultas.
5. Recursos útiles.

6. Cómo cuidar a las personas adultas y al entorno familiar

1. Reconocer el propio dolor.
2. Compartir el peso.
3. Mantener espacios de calma.
4. Evitar la sobreprotección.
5. Buscar apoyo para las personas adultas.
6. Cuidar el vínculo familiar.



7. Recursos y contactos útiles

1. Teléfonos de emergencia y apoyo emocional.
2. Recursos sanitarios y sociales.
3. Entidades y asociaciones especializadas.
4. Materiales y guías recomendadas.
5. Canales de información y apoyo online.

8. Espacio para anotar gestiones y contactos

9. Conclusión y cierre

- Mensaje final de TDS.
- La Posvención como forma de prevención.
- Compromiso institucional y humano.



Introducción

¿Por qué esta guía?

Esta guía nace de la experiencia y del trabajo de la Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS) para ofrecer apoyo inmediato a familias con menores que afrontan la pérdida de un ser querido por suicidio. En los primeros días después de una muerte por suicidio, muchas familias se encuentran desbordadas, sin referentes claros sobre cómo comunicar la noticia, cómo proteger emocionalmente a niñas, niños y adolescentes, o cómo pedir ayuda a los servicios adecuados.

TDS ha recogido el testimonio de familias supervivientes, la mirada de profesionales de la psicología infantil y la experiencia institucional acumulada dentro del Plan de Posvención para elaborar esta herramienta breve, práctica y humana. Su objetivo es ofrecer orientaciones concretas para las primeras 24–48–72 horas, un periodo clave para prevenir el impacto traumático y garantizar que los menores se sientan cuidados, escuchados y seguros.

¿A quién se dirige?

Esta guía está pensada para familias con hijos, nietos o menores a su cargo, pero también para personas y profesionales de su entorno inmediato —amistades, docentes, trabajadores/as sociales, personal sanitario o comunitario— que pueden tener un papel clave en el apoyo inicial.



No pretende sustituir la atención profesional, sino acompañar en el momento más crítico y ofrecer pautas sencillas para actuar con sensibilidad y coherencia.

¿Cómo se ha elaborado?

- La guía se ha elaborado a partir de tres fuentes principales:
- La experiencia directa de familias supervivientes acompañadas por TDS.
- La revisión de protocolos y recomendaciones de la Generalitat de Catalunya, la OMS y organismos especializados como Save the Children o Som360.
- La colaboración con la doctora Mònica Cunill y otros/as profesionales expertos/as en duelo infantil y juvenil, educación y salud mental.

¿Cuál es su propósito?

- Acompañar a las familias desde el primer momento con orientaciones concretas para:
- Comunicar la noticia de manera adecuada según la edad de los menores.
- Contener el impacto emocional y ofrecer seguridad.
- Pedir ayuda y activar la red institucional.
- Dar continuidad al apoyo en los días y semanas siguientes.

Esta guía es también un llamamiento a la responsabilidad colectiva: ningún niño, niña o adolescente debería atravesar en soledad el duelo por suicidio. El acompañamiento no es solo una cuestión de afecto, sino también de derechos. Por ello, TDS impulsa esta herramienta como parte de su compromiso con una Posvención más humana, coordinada y protectora para todos los menores afectados.

1. Entender qué ocurre

Cuando una familia vive la muerte por suicidio de un ser querido, el impacto es profundo e inmediato. Las personas adultas a menudo deben sostener su propio dolor y, al mismo tiempo, cuidar a los menores que dependen de ellas. En este momento inicial, la manera en que se gestiona la situación puede marcar la forma en que niñas, niños y adolescentes elaborarán su duelo.

Impacto emocional en los menores

- Las niñas, niños y adolescentes pueden reaccionar de formas muy diferentes, según la edad, la personalidad y el vínculo con la persona que ha fallecido. No existe una reacción “correcta” ni una única manera de vivirlo.
- Primera infancia (0–6 años): pueden no entender el concepto de muerte, pero perciben los cambios y la ausencia. A menudo muestran inquietud, regresión (p. ej., volver a hacerse pipí en la cama) o miedo a la separación



- Infancia media (7–12 años): empiezan a comprender que la muerte es definitiva, pero pueden sentirse responsables o culpables. Preguntan mucho y necesitan explicaciones claras y repetidas.
- Adolescencia (13–18 años): entienden la realidad del suicidio, pero pueden experimentar rabia, vergüenza o cerrarse emocionalmente. Algunas conductas de riesgo (aislamiento, autolesiones, irritabilidad) pueden aparecer como forma de expresar el dolor.

Cómo afecta a la dinámica familiar

- La muerte por suicidio altera el equilibrio emocional de toda la familia. Las personas adultas pueden sentirse desbordadas, y esto hace que los menores perciban inestabilidad. Los menores necesitan adultos de referencia que les transmitan seguridad y presencia, aunque estén tristes.
- Es importante mantener rutinas básicas (comidas, escuela, descanso) y un entorno de calma. Las reacciones de las personas adultas son modelos: si los hijos ven que el dolor se puede expresar y compartir, aprenderán que también es seguro hablar de ello.

El papel de los adultos de referencia

- Las personas adultas son la principal fuente de protección emocional. No hace falta tener todas las respuestas, pero sí disponibilidad para escuchar y reconocer el dolor del menor.
- Mostrar afecto, hablar con honestidad y mantener una presencia tranquila es más valioso que cualquier explicación perfecta.
- Si las personas adultas no se sienten con fuerzas, pueden pedir ayuda a otro familiar cercano o a un/a profesional para que les acompañe en esta etapa inicial.

Recuerda: los menores aprenden cómo afrontar la pérdida observando cómo lo hacen las personas adultas a las que quieren.

3. Cómo comunicar la noticia

Explicar a un niño, niña o adolescente que una persona querida ha muerto por suicidio es una de las conversaciones más difíciles que pueden existir. Aun así, ocultar la verdad o utilizar metáforas confusas suele generar más dolor e inseguridad. Los menores necesitan sinceridad, cercanía y un entorno que les permita comprender, poco a poco, lo que ha ocurrido.



1) Quién debe comunicarlo

Es recomendable que sea una persona muy cercana —madre, padre, abuelo, abuela o tutor/a— quien dé la noticia, siempre que se encuentre en condiciones emocionales para hacerlo. Si la persona adulta está demasiado afectada, puede pedir ayuda a otro familiar o a un/a profesional para que le acompañe durante la conversación.

2) Dónde y cómo hacerlo

El espacio debe ser tranquilo, familiar y seguro (por ejemplo, en casa). Es importante asegurarse de que el menor no se quede solo después de recibir la noticia. Es mejor hablar en un momento en el que podáis estar juntos un buen rato, sin prisas. Empieza con frases sencillas y directas, adaptadas a su edad. No hace falta dar demasiados detalles, pero sí nombrar la realidad por su nombre: “Papá ha muerto. Decidió quitarse la vida. Estaba sufriendo mucho.”

3) Qué decir y qué evitar

Habla con palabras claras y con verdad. Los menores perciben cuando se les oculta información.

Explica que nadie tiene la culpa y que la persona querida estaba sufriendo mucho.

Evita eufemismos como “se ha ido a un lugar mejor” o “se ha quedado dormido/a”. Pueden confundirles y generar miedos.

Reconoce cuando no sabes una respuesta. Es más honesto decir “no lo sé” que inventar una explicación.



Deja espacio para sus preguntas. Pueden repetirlas a menudo o querer saber más a medida que comprenden mejor la situación.

4) Lenguaje según la edad

Niños y niñas pequeños/as (0–6 años): necesitan frases muy cortas, concretas y afectuosas: “Papá ha muerto y no volverá. Estaba muy enfermo de su corazón y de su cabeza.”

Infancia media (7–12 años): quieren entender el porqué. Podemos decir: “Sufrió durante mucho tiempo y no encontró otra manera de dejar de sufrir. Nadie es culpable.”

Adolescentes (13–18 años): pueden querer hablar de la muerte, buscar información o expresar rabia e injusticia. Hay que escucharles y validar sus emociones sin juzgar.

5) Cuando la noticia ya se ha filtrado

A veces el menor se entera por redes sociales, amistades o compañeros/as antes de que la familia pueda explicárselo. En ese caso, hay que hablar con él o ella de inmediato, aclarar la información y reconducir el relato con veracidad y calma. Es importante evitar rumores o interpretaciones erróneas.

6) Mensajes que ayudan

“No es culpa tuya.”

“Entiendo que estés triste o enfadado/a.”

“Estoy contigo y no te voy a dejar solo/a.”

“Podemos hablarlo siempre que quieras.”

Recuerda: la verdad dicha con amor siempre es menos dolorosa que el silencio o la mentira.

4. Participación de los menores en los rituales de despedida

Cuando un/a menor pierde a un familiar por suicidio, es fundamental reconocer su derecho a participar, si así lo desea, en los rituales de despedida (funeral, velatorio o ceremonia simbólica). Este momento, si se vive con cuidado y respeto, puede ayudarle a comprender mejor lo que ha ocurrido, a despedirse y a sentirse parte de la unidad familiar.

1. Informar con claridad y calma

Antes de la ceremonia, es necesario explicar con palabras sencillas qué es un entierro o una ceremonia de despedida, quién estará y qué puede ocurrir. Se debe evitar dar demasiados detalles dolorosos, pero sí transmitir que es un espacio para recordar y despedirse de la persona querida.

2. Respetar su decisión

Ningún niño o niña debería ser obligado/a ni impedido/a de asistir. La decisión debe ser suya, de acuerdo con su edad y con el apoyo de una persona adulta de confianza. El papel de las personas adultas es ofrecer seguridad y acompañamiento, no imposición.

3. Garantizar un entorno seguro y flexible

Si decide asistir, es recomendable que haya una persona de referencia preparada para salir con él o ella si lo necesita. El objetivo es que pueda vivir el momento sin forzar sus límites emocionales.

4. Ofrecer alternativas simbólicas

Cuando el/la menor prefiere no asistir al funeral, se pueden ofrecer otras formas de despedida: escribir una carta, hacer un dibujo, plantar una flor, encender una vela o crear un pequeño rincón de recuerdo en casa. Estas acciones le permiten expresar el duelo y mantener el vínculo con la persona querida.

5. Evitar la sobreprotección

Intentar “ahorrarle el dolor” a menudo provoca el efecto contrario: aísla al niño o la niña y hace más difícil la elaboración del duelo. Incluirle en el proceso familiar, hablar con naturalidad y permitir la expresión de las emociones son formas de protegerle de verdad.

“El niño o la niña tiene derecho a ser informado/a, a decidir y a ser atendido/a emocionalmente. Excluirle del proceso de duelo es negarle su propia experiencia.”

Modelo IDA – Dra. Psicóloga Mònica Cunill

5. Qué hacer durante las primeras horas

Las primeras 24–48 horas después de un suicidio son un tiempo de shock, confusión y necesidad de seguridad. Los menores necesitan ver que las personas adultas se mantienen presentes, aunque estén tristes. Las acciones sencillas y la calma son más útiles que intentar dar explicaciones complejas.

1. Asegurar la protección emocional

Lo primero es garantizar que niñas, niños y adolescentes no se queden solos ni queden expuestos a situaciones que puedan generarles más angustia (conversaciones duras, detalles de la muerte, presencia policial o mediática). Es recomendable limitar el acceso a redes sociales o medios de comunicación si hay información difundida sobre el caso.

2. Mantener presencia y contacto

Es importante que las personas adultas muestren afecto y disponibilidad: un abrazo, una mirada o simplemente estar cerca. El silencio compartido también es una forma de comunicación. No hace falta forzarles a hablar, pero sí hacerles saber que pueden hacerlo cuando quieran.

3. Preservar las rutinas básicas

A pesar de la conmoción, mantener cierto orden ayuda a dar seguridad. En la hora de comer, dormir o prepararse, es útil mantener hábitos conocidos.



Pequeños gestos (preparar su desayuno favorito, ver una película juntos) pueden ayudar a estabilizar emocionalmente.

4. Buscar apoyo externo inmediato

Contacta con un familiar de confianza, una amistad cercana o un/a profesional (psicólogo/a, trabajador/a social, pediatra, CSMIJ). Explica la situación y pide orientación sobre cómo proceder con los menores. No hace falta esperar a que aparezcan síntomas graves para pedir ayuda.

5. Comunicación con la escuela o el instituto

Informa al centro educativo lo antes posible. El/la tutor/a u orientador/a puede ayudar a preparar la reincorporación del menor, vigilar posibles reacciones en el aula y ofrecer apoyo. También es importante evitar rumores o comentarios inapropiados entre compañeros/as.

6. Acompañar sin prisa

El duelo es un proceso largo y cambiante. En estos primeros días, lo más esencial es transmitir seguridad y afecto. Con el tiempo, llegará el momento de hablar más a fondo sobre lo que ha ocurrido. Ahora, lo que más necesitan los menores es sentir que no están solos y que hay personas adultas que les cuidan.

Recuerda: la calma de las personas adultas es la mejor protección emocional para los niños y las niñas.

6. Cuándo y cómo pedir ayuda profesional

Después de una pérdida por suicidio, es normal que niñas, niños y adolescentes muestren tristeza, rabia o confusión. Estas reacciones forman parte del proceso de duelo. Aun así, hay momentos en los que el malestar puede superar las capacidades de adaptación y es necesario buscar ayuda especializada. Detectarlo a tiempo puede evitar complicaciones emocionales y prevenir riesgos futuros.

1. Cuándo es necesario pedir ayuda

Pide apoyo psicológico si observas alguna de estas situaciones:

Cambios de conducta importantes o persistentes (agresividad, aislamiento, mutismo).

Insomnio, pesadillas o alteraciones intensas del apetito.

Falta de interés por actividades habituales o bajo rendimiento escolar.

Síntomas de ansiedad, culpa o pensamientos de muerte.

Comentarios o conductas que hagan pensar en autolesiones.

No hace falta esperar a que la situación empeore: pedir ayuda es un acto de protección y cuidado.



2. Dónde acudir

CSMIJ (Centros de Salud Mental Infantil y Juvenil): son los servicios públicos de referencia. Se puede acceder a través del/la pediatra o del/de la médico/a de cabecera.

Servicio de Urgencias: si existe riesgo inmediato o una crisis emocional grave.

Servicios Sociales comarcales y municipales: pueden orientar y activar recursos de apoyo psicológico o familiar.

Asociaciones especializadas en Posvención: como TDS, que ofrecen grupos de apoyo y orientación inicial a familias con menores.

3. Cómo explicárselo al menor

Es importante explicarle que ir al psicólogo/a o al centro de salud no es un castigo, sino una forma de ayudarlo a sentirse mejor. Se puede decir con naturalidad: “A veces, cuando estamos muy tristes o confusos, hablar con una persona que sabe de esto nos ayuda.”

4. El papel de las personas adultas

Las personas adultas no tienen que hacer de terapeutas, sino de acompañantes. Su función es detectar el sufrimiento, pedir ayuda y mantener la confianza. Si la familia ya está en seguimiento profesional, conviene mantener la comunicación con los/las terapeutas y compartir dudas o cambios.



5. Recursos útiles

Teléfono de prevención del suicidio (061 – Salut Respon).

Teléfono de la Esperanza (717 003 717).

Webs y entidades: Canal Salut – Suïcidi, Som360, TDS.

Recuerda: pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de protección y amor.

7. Cómo cuidar a las personas adultas y al entorno familiar

Las personas adultas que viven una pérdida por suicidio a menudo se enfrentan a un doble reto: gestionar su propio dolor y, al mismo tiempo, sostener emocionalmente a los menores.

Esta exigencia puede resultar abrumadora. Por eso, es esencial que también reciban apoyo y dispongan de espacios para cuidarse.

1. Reconocer el propio dolor

No es necesario ocultar las emociones delante de los hijos. Mostrar tristeza, llorar o admitir que estás afectado/a puede ser positivo: enseña a los menores que el duelo es una respuesta natural a la pérdida. Lo que necesitan no es ver a personas adultas “fuertes”, sino a personas adultas reales y disponibles.

2. Compartir el peso

Ninguna persona adulta puede sostenerlo todo sola. Es importante pedir ayuda a familiares, amistades o profesionales.



Repartir tareas prácticas (gestiones, comunicaciones, cuidado de los niños) permite que la persona cuidadora principal tenga momentos de descanso y de respiración emocional.

3. Mantener espacios de calma

La casa puede convertirse en un lugar de tensión o de silencio. Crear pequeños momentos de normalidad ayuda: preparar una comida juntos, salir a caminar, hablar de otros temas. No es huir del dolor, sino permitir que la vida continúe poco a poco.

4. Evitar la sobreprotección

Es natural querer evitar más sufrimiento a los menores, pero apartarlos de la realidad o impedir que participen en los rituales de despedida puede aumentar la confusión y la sensación de exclusión. Hay que encontrar un equilibrio entre proteger y permitir que se expresen.

5. Buscar apoyo para las personas adultas

Los progenitores o tutores también necesitan espacios de acompañamiento. Participar en grupos de apoyo, como los que ofrece TDS, o recibir orientación psicológica individual puede ayudarles a comprender mejor las reacciones de los hijos y a cuidarse emocionalmente.



6. Cuidar el vínculo familiar

La comunicación abierta, el respeto por el ritmo de cada persona y los pequeños gestos de afecto son claves para mantener la cohesión familiar. No hace falta hablar cada día del suicidio, pero sí mantener una actitud de escucha y confianza.

8. Recursos y contactos útiles

En momentos de crisis o desorientación, saber a quién recurrir puede marcar la diferencia. A continuación encontrarás recursos de confianza para obtener ayuda inmediata, apoyo psicológico u orientación especializada.

1) Teléfonos de emergencia y apoyo emocional

- **112:** Emergencias generales. Si hay riesgo vital inmediato.
- **061 – Salut Respon:** Atención sanitaria y apoyo en salud mental.

2) Recursos sanitarios y sociales

- **CSMIJ (Centros de Salud Mental Infantil y Juvenil):** atención psicológica pública para menores. Se puede acceder a través del/de la pediatra o del/de la médico/a de cabecera.
- **CAP o centro de atención primaria:** para obtener derivación o seguimiento médico.
- **Servicios Sociales comarcales y municipales:** pueden ofrecer orientación, apoyo y derivaciones urgentes.



3) Recursos associatius en Catalunya

Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)

Acogida individual, grup de suport presencial, orientació emocional i pràctica. 671 831 111

tdssuicidio.com tramuntanads@gmail.com

- **DSAS – Després del Suïcidi**

Grups de suport en Barcelona i altres punts.

despresdelsuicidi.org 662 545 199

- **APSAS – Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent**

apsas.org 699 861 164

- **ACPS – Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi**

acps.cat 623 300 455

- **Mans Amigues – Dol per suïcidi**

dsmansamigues.org 722 188 404

- **Servei de Suport al Dol del Ponent**

639 610 603



4) Materiales y guías recomendadas

Guía para Supervivientes de un Suicidio – **TDS.**

Guía de Trámites después de un Suicidio – **TDS.**

Guía para el abordaje de la muerte y el duelo en la escuela –
Departamento de Educación de la Generalitat.

Modelo IDA para la intervención en duelo infantil:

Dra. Mònica Cunill, UdG.

5) Canales de información y apoyo online

Canal Salut – Suicidio.

Som360 – Salud mental y bienestar emocional.

Recuerda: pedir ayuda es el primer paso para empezar a curar. No hace falta atravesar el duelo en soledad.



9. Espacio para anotar gestiones y contactos

A continuación te dejamos un espacio para que puedas anotar los pasos que vayas realizando, las personas con las que hables o las cosas pendientes. Puedes usarlo como un cuaderno personal de seguimiento.

Gestiones realizadas:

Fecha	Gestión o Trámite	Contacto / Teléfono	Observaciones
-------	-------------------	---------------------	---------------

Recursos

A on puc acudir?



11. Conclusión y cierre

Esta guía nace con la voluntad de ser una mano tendida en los momentos más difíciles. Cuando una familia vive la pérdida de un ser querido por suicidio, el tiempo parece detenerse y todo se vuelve incierto. En medio de este dolor, niñas, niños y adolescentes necesitan personas adultas que les acompañen con amor, honestidad y presencia.

La Posvención también es prevención: cuidar hoy a los menores afectados es proteger su futuro. Cada gesto de comprensión, cada palabra dicha con respeto y cada abrazo sincero contribuyen a reconstruir la seguridad emocional que el suicidio ha sacudido.

Desde TDS, reafirmamos nuestro compromiso de estar al lado de las familias, de los/las profesionales y de las instituciones que trabajan para hacer del duelo por suicidio un espacio de cuidado, aprendizaje y dignidad.

Ningún niño, niña o adolescente debería caminar solo/a en su dolor. Hablar con verdad, escuchar sin juzgar y acompañar con amor es la mejor forma de empezar a sanar.



Aviso de propiedad intelectual y autoría – TDS

Esta guía ha sido elaborada por TDS (Associació Tramuntana Després del Suïcidi) dentro de su Plan de Posvención Comunitaria Rural del Suicidio en Cataluña, como parte del programa de acompañamiento y apoyo a familias con menores afectadas por una muerte por suicidio.

Se trata de una obra original e independiente, creada y editada por TDS con fines sociales, formativos y de sensibilización.

No forma parte de ningún proyecto de investigación ni de colaboración externa, y su autoría pertenece íntegramente a TDS.

Queda prohibido su uso, reproducción, adaptación o difusión, total o parcial, sin autorización expresa y por escrito de TDS.

En caso de utilizar fragmentos o citar contenidos, deberá constar de manera visible la fuente:

TDS – Associació Tramuntana Després del Suïcidi (Figueres, Cataluña).

© TDS 2025. Todos los derechos reservados.



ASSOCIACIÓ
TRAMUNTANA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI

