

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

Guia per a famílies amb menors després d'un suïcidi
Orientacions per a les primeres 24-48-72hores



2025



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 2025. Tots els drets reservats

Índex general

1. Introducció

- Per què aquesta guia?
- A qui s'adreça?
- Com s'ha elaborat?
- Quin és el seu propòsit?

2. Entendre què passa

- Impacte emocional en els menors segons l'edat.
- Com afecta la dinàmica familiar.
- El paper dels adults referents.

3. Com comunicar la notícia

- Qui ha de comunicar-ho i com fer-ho.
- Què dir i què evitar.
- Llenguatge segons l'edat.
- Quan la notícia ja s'ha filtrat.
- Missatges que ajuden.

4 Participació dels infants en els rituals de comiat

- Informar amb claredat i calma.
- Respectar la seva decisió.
- Garantir un entorn segur i flexible.
- Oferir alternatives simbòliques.
- Evitar la sobreprotecció.

5. Què fer durant les primeres hores

- Assegurar la protecció emocional.
- Mantenir presència i contacte.
- Preservar les rutines bàsiques.
- Buscar suport extern immediat.

- Comunicació amb l'escola o institut.
- Acompanyar sense pressa.

6. Quan i com demanar ajuda professional

- Quan cal demanar ajuda.
- On adreçar-se.
- Com explicar-ho al menor.
- El paper dels adults.
- Recursos útils.

7. Com cuidar els adults i l'entorn familiar

- Reconèixer el propi dolor.
- Compartir el pes.
- Mantenir espais de calma.
- Evitar la sobreprotecció.
- Buscar suport per als adults.
- Tenir cura del vincle familiar.

8. Recursos i contactes útils

- Telèfons d'emergència i suport emocional.
- Recursos sanitaris i socials.
- Entitats i associacions especialitzades.
- Materials i guies recomanades.
- Canals d'informació i suport online.

9. Espai per anotar gestions i contactes

10. Conclusió i tancament

- Missatge final de TDS.
- La postvenció com a forma de prevenció.
- Compromís institucional i humà.

1. Introducció

Per què aquesta guia?

Aquesta guia neix de l'experiència i del treball de l'Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS) per donar suport immediat a famílies amb menors que afronten la pèrdua d'un ésser estimat per suïcidi. En els primers dies després d'una mort per suïcidi, moltes famílies es troben desbordades, sense referents clars sobre com comunicar la notícia, com protegir emocionalment els infants o com demanar ajuda als serveis adequats.

TDS ha recollit el testimoni de famílies supervivents, la mirada de professionals de la psicologia infantil i l'experiència institucional acumulada dins el Pla de Postvenció per elaborar aquesta eina breu, pràctica i humana. El seu objectiu és oferir orientacions concretes per a les primeres 24–48-72 hores, un període clau per prevenir l'impacte traumàtic i garantir que els infants se sentin cuidats, escoltats i segurs.

A qui s'adreça?

Aquesta guia està pensada per a famílies amb fills, nets o menors al seu càrrec, però també per a les persones i professionals del seu entorn immediat —amics, mestres, treballadors socials, personal sanitari o comunitari— que poden tenir un paper clau en el suport inicial. No pretén substituir l'atenció professional, sinó acompanyar en el moment més crític i donar pautes senzilles per actuar amb sensibilitat i coherència.

Com s'ha elaborat?

La guia s'ha elaborat a partir de tres fonts principals:

- L'experiència directa de famílies supervivents acompanyades per TDS.
- La revisió dels protocols i recomanacions de la Generalitat de Catalunya, l'OMS i organismes especialitzats com Save the Children o Som360.
- La col·laboració amb la doctora Mònica Cunill i altres professionals experts en dol infantil i juvenil, educació i salut mental.

Quin és el seu propòsit?

Acompanyar les famílies des del primer moment amb orientacions concretes per:

- Comunicar la notícia de manera adequada segons l'edat dels menors.
- Contenir l'impacte emocional i oferir seguretat.
- Demanar ajuda i activar la xarxa institucional.
- Donar continuïtat al suport els dies i setmanes següents.

Aquesta guia és també una crida a la responsabilitat col·lectiva: cap infant hauria de travessar sol el dol per suïcidi. L'acompanyament no és només una qüestió d'afecte, sinó també de drets. Per això, TDS impulsa aquesta eina com a part del seu compromís amb una postvenció més humana, coordinada i protectora per a tots els menors afectats.

2. Entendre què passa

Quan una família viu la mort per suïcidi d'un ésser estimat, l'impacte és profund i immediat. Els adults sovint han de sostenir el dolor propi i, alhora, cuidar els menors que depenen d'ells. En aquest moment inicial, la manera com es gestiona la situació pot marcar la manera com els infants i adolescents elaboraran el seu dol.

Impacte emocional en els menors

Els infants i adolescents poden reaccionar de formes molt diferents, segons l'edat, la personalitat i el vincle amb la persona que ha mort. No hi ha una reacció "correcta" ni una manera única de viure-ho.

- **Petita infància (0–6 anys):** poden no entendre el concepte de mort, però perceben els canvis i l'absència. Sovint mostren inquietud, regressió (p. ex. tornar a fer pipí al llit) o por de separació.
- **Infància mitjana (7–12 anys):** comencen a comprendre que la mort és definitiva, però poden sentir-se responsables o culpables. Pregunten molt i necessiten explicacions clares i repetides.
- **Adolescència (13–18 anys):** entenen la realitat del suïcidi, però poden experimentar ràbia, vergonya o tancar-se emocionalment. Algunes conductes de risc (aïllament, autolesions, irritabilitat) poden aparèixer com a forma d'expressar el dolor.

Com afecta la dinàmica familiar

La mort per suïcidi altera l'equilibri emocional de tota la família. Els adults poden sentir-se desbordats, i això fa que els infants percebin inestabilitat. Els menors necessiten adults de referència que els transmetin seguretat i presència, encara que estiguin tristos.

És important mantenir rutines bàsiques (àpats, escola, descans) i un entorn de calma. Les reaccions dels adults són models: si els fills veuen que el dolor es pot expressar i compartir, aprendran que també és segur parlar-ne.

El paper dels adults referents

Els adults són la principal font de protecció emocional. No cal tenir totes les respostes, però sí disponibilitat per escoltar i reconèixer el dolor del menor. Mostrar afecte, parlar amb honestedat i mantenir una presència tranquil·la és més valuós que qualsevol explicació perfecta. Si els adults no se senten amb forces, poden demanar ajuda a un altre familiar proper o a un professional perquè els acompanyi en aquesta etapa inicial.

Recorda: els infants aprenen com afrontar la pèrdua mirant com ho fan els adults que estimen.

3. Com comunicar la notícia

Explicar a un infant o adolescent que una persona estimada ha mort per suïcidi és una de les converses més difícils que poden existir. Tot i això, amagar la veritat o utilitzar metàfores confuses acostuma a generar més dolor i inseguretat. Els menors necessiten sinceritat, proximitat i un entorn que els permeti comprendre, a poc a poc, el que ha passat.

Qui ha de comunicar-ho

És recomanable que sigui una persona molt propera —mare, pare, avi, àvia o tutor— qui doni la notícia, sempre que es trobi en condicions emocionals per fer-ho. Si l'adult està massa afectat, pot demanar ajuda a un altre familiar o a un professional perquè l'acompanyi durant la conversa.

On i com fer-ho.

L'espai ha de ser tranquil, familiar i segur (per exemple, a casa). Cal assegurar-se que el menor no estigui sol després de rebre la notícia. És millor parlar en un moment en què es pugui estar junts una bona estona, sense presses. Comença amb frases senzilles i directes, adaptades a la seva edat. No cal donar massa detalls, però sí anomenar la realitat pel seu nom: *“El pare ha mort. Va decidir treure's la vida. Estava patint molt.”*

Què dir i què evitar

- Parla amb paraules clares i veritat. Els menors perceben quan se'ls amaga informació.
- Explica que ningú no en té la culpa i que la persona estimada estava patint molt.
- Evita eufemismes com *“ha marxat a un lloc millor”* o *“s'ha adormit”*. Poden confondre'ls i generar pors.
- Admet quan no saps una resposta. És més honest dir *“no ho sé”* que inventar una explicació.
- Dona espai a les seves preguntes. Poden repetir-les sovint o voler saber més a mesura que entenen millor la situació.

Llenguatge segons l'edat

- **Infants petits (0–6 anys):** necessiten frases molt curtes, concretes i afectuoses: *“El papa ha mort i no tornarà. Estava molt malalt al seu cor i al seu cap.”*
- **Infància mitjana (7–12 anys):** volen entendre el perquè. Podem dir: *“Va patir molt de temps i no va trobar una altra manera de deixar de patir. Ningú no n'és culpable.”*
- **Adolescents (13–18 anys):** poden voler parlar de la mort, buscar informació o expressar ràbia i injustícia. Cal escoltar-los i validar les seves emocions sense jutjar.

Quan la notícia ja s'ha filtrat

A vegades el menor s'assabenta per xarxes socials, amics o companys abans que la família pugui explicar-li-ho. En aquest cas, cal parlar amb ell immediatament, aclarir la informació i reconduir el relat amb veracitat i calma. És important evitar rumors o interpretacions errònies.

Missatges que ajuden

“No és culpa teva.”

“Entenc que estiguis trist o enfadat.”

“Estic amb tu i no et deixaré sol/a.”

“Podem parlar-ne sempre que vulguis.”

Recorda: la veritat dita amb amor és sempre menys dolorosa que el silenci o la mentida.

4. Participació dels infants en els rituals de comiat

Quan un menor perd un familiar per suïcidi, és fonamental reconèixer el seu dret a participar, si així ho desitja, en els rituals d'acomiadament (funeral, vetlla o cerimònia simbòlica). Aquest moment, si es viu amb cura i respecte, pot ajudar l'infant a entendre millor el que ha passat, a acomiadar-se i a sentir-se part de la unitat familiar.

1. Informar amb claredat i calma Abans de la cerimònia, cal explicar amb paraules senzilles què és un enterrament o una cerimònia de comiat, qui hi serà i què pot passar. S'ha d'evitar donar massa detalls dolorosos, però sí transmetre que és un espai per recordar i acomiadar la persona estimada.

2. Respectar la seva decisió Cap infant hauria de ser obligat ni impedit d'assistir-hi. La decisió ha de ser seva, d'acord amb l'edat i amb el suport d'un adult de confiança. El paper dels adults és oferir seguretat i acompanyament, no imposició.

3. Garantir un entorn segur i flexible Si decideix assistir-hi, és recomanable que hi hagi una persona referent preparada per sortir amb ell o ella si ho necessita. L'objectiu és que pugui viure el moment sense forçar els seus límits emocionals.

4. Oferir alternatives simbòliques Quan l'infant prefereix no assistir al funeral, es poden oferir altres formes d'acomiadament: escriure una carta, fer un dibuix, plantar una flor, encendre una espelma o crear un petit racó de record a casa. Aquestes accions li permeten expressar el dol i mantenir el vincle amb la persona estimada.

5. Evitar la sobreprotecció Intentar “estalviar el dolor” sovint provoca l'efecte contrari: aïlla el nen o la nena i fa més difícil l'elaboració del dol. Incloure'l en el procés familiar, parlar amb naturalitat i permetre l'expressió de les emocions són maneres de protegir-lo realment.

“El nen o la nena té dret a ser informat, a decidir i a ser atès emocionalment. Excloure'l del procés de dol és negar-li la seva pròpia experiència.

”Model IDA – Dra. en Psicologia Mònica Cunill

5. Què fer durant les primeres hores

Les primeres 24–48 hores després d'un suïcidi són un temps de xoc, confusió i necessitat de seguretat. Els menors necessiten veure que els adults es mantenen presents, encara que estiguin tristos. Les accions senzilles i la calma són més útils que intentar donar explicacions complexes.

1. Assegurar la protecció emocional

El primer és garantir que els infants i adolescents no quedin sols ni exposats a situacions que els puguin generar més angoixa (converses dures, detalls de la mort, presència policial o mediàtica). És recomanable limitar l'accés a xarxes socials o mitjans si hi ha informació difosa sobre el cas.

2. Mantenir presència i contacte

És important que els adults mostrin afecte i disponibilitat: una abraçada, una mirada o simplement estar a prop. El silenci compartit també és una forma de comunicació. No cal forçar que parlin, però sí fer-los saber que poden fer-ho quan vulguin.

3. Preservar les rutines bàsiques

Tot i la commoció, mantenir cert ordre ajuda a donar seguretat. A l'hora de menjar, dormir o preparar-se, és útil mantenir hàbits coneguts. Petits gestos (preparar el seu esmorzar preferit, mirar una pel·lícula junts) poden ajudar a estabilitzar emocionalment.

4. Buscar suport extern immediat

Contacta amb un familiar de confiança, un amic proper o un professional (psicòleg, treballador social, pediatre, CSMIJ). Explica la situació i demana orientació sobre com procedir amb els menors. No cal esperar a que hi hagi símptomes greus per demanar ajuda.

5. Comunicació amb l'escola o institut

Informa el centre educatiu tan aviat com sigui possible. El tutor o orientador pot ajudar a preparar la reincorporació del menor, vigilar possibles reaccions a l'aula i oferir suport. També és important evitar rumors o comentaris inapropiats entre companys.

6. Acompanyar sense pressa

El dol és un procés llarg i canviant. En aquests primers dies, el més essencial és transmetre seguretat i afecte. Amb el temps, arribarà el moment de parlar més a fons sobre el que ha passat. Ara, el que més necessiten els menors és sentir que no estan sols i que hi ha adults que els cuiden.

Recorda: la calma dels adults és la millor protecció emocional per als infants.

6. Quan i com demanar ajuda professional

Després d'una pèrdua per suïcidi, és normal que els infants i adolescents mostrin tristesa, ràbia o confusió. Aquestes reaccions formen part del procés de dol. Tot i això, hi ha moments en què el malestar pot superar les capacitats d'adaptació i cal buscar ajuda especialitzada. Detectar-ho a temps pot evitar complicacions emocionals i prevenir riscos futurs.

1. Quan cal demanar ajuda

Demana suport psicològic si observes alguna d'aquestes situacions:

- Canvis de conducta importants o persistents (agressivitat, aïllament, mutisme).
- Insomni, malsons o alteracions fortes de la gana.
- Falta d'interès per activitats habituals o baix rendiment escolar.
- Síntomes d'ansietat, culpa o pensaments de mort.
- Comentaris o conductes que facin pensar en autolesions.

No cal esperar que la situació empitjori: demanar ajuda és un acte de protecció i cura.

2. On adreçar-se

- **CSMIJ (Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil):** són els serveis públics de referència. Es pot accedir a través del pediatre o metge de capçalera.
- **Servei d'Urgències:** si hi ha risc immediat o una crisi emocional greu.
- **Serveis socials Comarcal i Municipals:** poden orientar i activar recursos de suport psicològic o familiar.
- **Associacions especialitzades en postvenció:** com TDS, que ofereixen grups de suport i orientació inicial a famílies amb menors.

3. Com explicar-ho al menor

És important explicar-li que anar al psicòleg o al centre de salut no és un càstig, sinó una forma d'ajudar-lo a sentir-se millor. Es pot dir amb naturalitat: *“A vegades, quan estem molt tristos o confosos, parlar amb una persona que sap d'això ens ajuda.”*

4. El paper dels adults

Els adults no han de fer de terapeutes, sinó d'acompanyants. La seva funció és detectar el patiment, demanar ajuda i mantenir la confiança. Si la família ja està en seguiment professional, cal mantenir la comunicació amb els terapeutes i compartir dubtes o canvis.

5. Recursos útils

Telèfon de Prevenció del Suïcidi (061 – Salut Respon)

Telèfon de l'Esperança (717 003 717)

● **Webs i entitats:** Canal Salut – Suïcidi, Som360, Associació TDS.

***Recorda:** demanar ajuda no és un signe de debilitat, sinó un acte de protecció i amor.*

7. Com cuidar els adults i l'entorn familiar

Els adults que viuen una pèrdua per suïcidi sovint s'enfronten a un doble repte: gestionar el propi dolor i, alhora, sostenir emocionalment els menors. Aquesta exigència pot resultar aclaparadora. Per això, és essencial que també rebin suport i tinguin espais per cuidar-se.

1. Reconèixer el propi dolor

No cal amagar les emocions davant dels fills. Mostrar tristesa, plorar o admetre que estàs afectat pot ser positiu: ensenya als infants que el dol és una resposta natural a la pèrdua. El que els menors necessiten no és veure adults forts, sinó adults reals i disponibles.

2. Compartir el pes

Cap adult pot sostenir-ho tot sol. És important demanar ajuda a familiars, amics o professionals. Repartir tasques pràctiques (gestions, comunicacions, cura dels nens) permet que el cuidador principal tingui moments de descans i de respir emocional.

3. Mantenir espais de calma

La casa pot convertir-se en un lloc de tensió o silenci. Crear petits moments de normalitat ajuda: preparar un àpat junts, sortir a caminar, parlar d'altres temes. No és fugir del dolor, sinó permetre que la vida continuï a poc a poc.

4. Evitar la sobreprotecció

És natural voler evitar més sofriment als menors, però apartar-los de la realitat o impedir que participin en els rituals d'acomiadament pot augmentar la confusió i la sensació d'exclusió. Cal trobar un equilibri entre protegir i permetre que s'expressin.

5. Buscar suport per als adults

Els progenitors o tutors també necessiten espais d'acompanyament. Participar en grups de suport, com els que ofereix TDS, o rebre orientació psicològica individual pot ajudar-los a comprendre millor les reaccions dels fills i cuidar-se emocionalment.

6. Tenir cura del vincle familiar

La comunicació oberta, el respecte pel ritme de cadascú i els petits gestos d'afecte són claus per mantenir la cohesió familiar. No cal parlar cada dia del suïcidi, però sí mantenir una actitud d'escolta i confiança.

8. Recursos i contactes útils

En moments de crisi o desorientació, saber a qui recórrer pot marcar la diferència. A continuació trobaràs recursos de confiança per obtenir ajuda immediata, suport psicològic o orientació especialitzada.

☎ Telèfons d'emergència i suport emocional

- **112:** Emergències generals. Si hi ha risc vital immediat.
- **061 – Salut Respon:** Atenció sanitària i suport en salut mental.

Recursos sanitaris i socials

- **CSMIJ (Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil):** atenció psicològica pública per a menors. Es pot accedir mitjançant el pediatre o metge de capçalera.
- **CAP o centre d'atenció primària:** per obtenir derivació o seguiment mèdic.
- **Serveis socials Comarcals i Municipals:** poden oferir orientació, suport i derivacions urgents.

Recursos associatius a Catalunya

Associació Tramuntana – Després del Suïcidi

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

tdssuicidio.com tramuntanads@gmail.com



- **DSAS – Després del Suïcidi**
Grups de suport a 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
- **Materials i guies recomanades**
- *Guia per a Supervivents d'un Suïcidi – TDS.*
- *Guia de Tràmits després d'un Suïcidi – TDS.*
- *Guia per a l'abordatge de la mort i el dol a l'escola – Departament d'Educació de la Generalitat.*
- *Model IDA per a la intervenció en dol infantil – Dra. Mònica Cunill, UdG.*

Canals d'informació i suport online

- Canal Salut – Suïcidi
- [Som360 – Salut mental i benestar emocional](#)

Recorda: demanar ajuda és el primer pas per començar a curar. No cal passar pel dol en soledat.

9. Espai per anotar gestions i contactes

A continuació et deixem un espai perquè puguis anotar els passos que facis, persones amb qui parlis o coses pendents. Pots fer-ho servir com a llibreta personal de seguiment

Gestions realitzades:

Data	Gestió o tràmit	Contacte / Telèfon	Observacions
------	-----------------	--------------------	--------------

11. Conclusió i tancament

Aquesta guia neix amb la voluntat de ser una mà estesa en els moments més difícils. Quan una família viu la pèrdua d'un ésser estimat per suïcidi, el temps sembla aturar-se i tot es torna incert. Enmig d'aquest dolor, els infants i adolescents necessiten adults que els acompanyin amb amor, honestedat i presència.

La postvenció és també prevenció: cuidar avui els menors afectats és protegir el seu futur. Cada gest de comprensió, cada paraula dita amb respecte i cada abraçada sincera contribueixen a reconstruir la seguretat emocional que el suïcidi ha sacsejat.

Des de TDS, reafirmem el nostre compromís d'estar al costat de les famílies, els professionals i les institucions que treballen per fer del dol per suïcidi un espai de cura, aprenentatge i dignitat.

Cap infant ni adolescent hauria de caminar sol en el seu dolor. Parlar-ne amb veritat, escoltar sense jutjar i acompanyar amb amor és la millor forma de començar a sanar.

Recursos

A on puc acudir?



**Generalitat
de Catalunya**

061



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

699 861 164



ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

623 30 04 55



MANS AMIGUES
DOL PER SUÏCIDI

722 188 404



662 545 199



639 610



Avís de propietat intel·lectual i autoria – TDS

Aquesta guia ha estat elaborada per **TDS (Associació Tramuntana Després del Suïcidi)** dins del seu **Pla de Postvenció Comunitari Rural del Suïcidi a Catalunya**, com a part del programa d'acompanyament i suport a famílies amb menors afectats per la mort per suïcidi.

Es tracta d'una **obra original i independent**, creada i editada per TDS amb finalitats socials, formatives i de sensibilització. No forma part de cap projecte de recerca o col·laboració externa, i la seva autoria pertany íntegrament a TDS.

Queda **prohibit el seu ús, reproducció, adaptació o difusió**, total o parcial, sense autorització expressa i per escrit de TDS. En cas d'utilitzar fragments o citar-ne continguts, caldrà fer constar de manera visible la font: **TDS – Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (Figueres, Catalunya)**.

© TDS 2025. Tots els drets reservats

