

POSTVENCIO MINUT 1

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

**GUÍA PARA SUPERVIVIENTES DE UN SUICIDIO –
FASE 2: DUELO TRAUMÁTICO Y POSVENCION CONTINUADA**



2025



Con el apoyo institucional de las entidades colaboradoras que figuran en los logotipos de esta página. Este apoyo se enmarca en el acompañamiento y la difusión institucional, sin intervención en los contenidos ni asunción de autoría.



**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.



CONTINUIDAD DE LA GUÍA 1

Esta guía es la segunda parte del camino. Si acabas de vivir una pérdida por Suïcidi, lee primero la «Guía para Supervivientes de un Suïcidi» (primeros momentos, trámites, recursos urgentes).

Cuando hayan pasado unos días y necesites orientación para cuidarte y entender lo que te ocurre, esta guía te acompañará.

ÍNDICE

1. Introducción y objetivos
2. Comprender el duelo traumático
3. Fase 2 del duelo: cuando el shock deja paso al vacío
4. Autocuidado emocional y físico
5. Relaciones y entorno
6. Cuándo buscar ayuda profesional
7. Grupos de apoyo (GAM) y acogida TDS
8. Voces de supervivientes
9. Recursos de TDS

Anexos y fichas de personalización local



1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Este camino es duro y sorprendente. No hay una única forma de afrontarlo ni un calendario para estar bien. Si estás leyendo esto, es porque estás buscando un poco de luz y de orientación. Aquí encontrarás apoyo para cuidarte y para pedir ayuda cuando la necesites.

Objetivo: acompañarte después de los primeros días, cuando el shock inicial empieza a cambiar y aparecen nuevas necesidades.

“Esta guía es la continuidad natural de la *Guía para Supervivientes de un Suicidi*”. Si aquella acompaña las primeras horas y días tras la pérdida, esta segunda parte te ayuda a cuidarte, comprender el duelo traumático y reconectar con la vida poco a poco.

Está pensada para ofrecer orientaciones prácticas y emocionales durante las semanas y los meses siguientes, cuando el shock inicial empieza a disminuir y aparecen el vacío, el cansancio y la necesidad de encontrar un nuevo equilibrio.

Objetivos principales:

1. Acompañar el proceso de duelo traumático desde una mirada respetuosa y comunitaria.
2. Ofrecer herramientas de autocuidado y apoyo emocional realistas.



3. Fortalecer la red familiar, social e institucional que rodea a la persona superviviente.
4. Evitar el aislamiento y reducir el riesgo de complicaciones del duelo.

2. COMPRENDER EL DUELO TRAUMÁTICO

Entender qué nos ocurre después de un golpe tan inesperado

El duelo traumático es el proceso de duelo que se activa cuando la pérdida está marcada por sorpresa, impacto intenso y sensación de amenaza. A menudo, después de un suicidio, el cuerpo y la mente se encuentran en estado de alarma. No es una enfermedad, pero sí un reto emocional profundo.

Diferencias con otros tipos de duelo:

1. Carácter repentino e incredulidad: cuesta asimilar la realidad y es habitual la sensación de irrealidad.
2. Intrusiones y recuerdos: imágenes o pensamientos recurrentes que pueden aparecer de forma involuntaria.
3. Evitación e hipervigilancia: mecanismos para protegerse de un dolor demasiado intenso.
4. Culpa y estigma: sentimientos de autoacusación o silencio social que aumentan el aislamiento.

El impacto emocional del Suicidio: tristeza, rabia, miedo, vergüenza o desconcierto pueden convivir a la vez. Las preguntas sin respuesta son frecuentes y legítimas. No hace



falta tener todas las respuestas, sino reconocer que hay un antes y un después.

Factores de riesgo y de protección:

- **Riesgo:** aislamiento social, falta de descanso, consumo de riesgo, traumas previos, contexto rural sin recursos.
- **Protección:** red de apoyo, rituales simbólicos, rutinas de autocuidado, contacto con CAP/CSM y Servicios Sociales.

3. CUANDO EL SHOCK DEJA PASO AL VACÍO

Cuando el shock inicial disminuye, puede aparecer una sensación de vacío o de anestesia emocional. Esta etapa es variable: puede durar semanas o meses. No hay un ritmo correcto, está el tuyo.

Reacciones habituales:

- Llanto intermitente o ausencia de lágrimas.
- Culpa persistente o preguntas recurrentes.
- Cambios en el sueño o el apetito.
- Fatiga, tensión muscular o dolor de cabeza.

Necesidades frecuentes:

1. Validación y escucha sin juicios.
2. Descanso, alimentación básica y ritmo suave.
3. Trámites escalonados e información clara.
4. Identificar a dos o tres personas de confianza.



Estrategias de autocuidado:

- 3x10 diario: 10 minutos de movimiento, 10 de ventilar el espacio, 10 de contacto humano.
- 3 microobjetivos realistas al día y un descanso del tema.
- Rituales simbólicos: vela, carta, árbol, paseo.
- Fechas sensibles: preparar un plan breve y una persona de apoyo.

4. AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y FÍSICO

Cuidarte cada día aunque parezca imposible

Cuando el mundo se desmorona, el cuerpo y la mente también necesitan tiempo para reorganizarse. Esta fase del duelo requiere respeto, paciencia y pequeños gestos de cuidado.

Principios básicos de autocuidado:

- Permiso para sentir: dolor, descanso, confusión y momentos de paz.
- Pequeño es suficiente: objetivos pequeños y alcanzables.
- Ritmo lento: anticipar y reducir presiones.
- No exigirte ni compararte con nadie.

Sueño y descanso:

- Intentar un horario similar cada día.
- Desconexión de pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Siesta breve si el cuerpo lo pide (≤ 20 min).
- Si cuesta mucho dormir durante días, consultar con el CAP.



Alimentación e hidratación:

- Comidas muy sencillas y frecuentes.
- Beber con regularidad aunque no haya sed.
- Tener a mano opciones rápidas y nutritivas.

Alianza con el cuerpo:

- Caminata corta cada día (10–15 minutos).
- Estiramientos suaves y respiración lenta.
- Escuchar al cuerpo sin exigirle demasiado.

Si te cuesta comer o descansar muchos días seguidos, o notas que el cuerpo se te apaga, habla con tu CAP. Mereces atención y apoyo.

5. RELACIONES Y ENTORNO

Cómo mantener los vínculos cuando todo ha cambiado

El duelo puede cambiar la manera en que nos relacionamos con los demás. A veces necesitamos estar solos y, otras veces, necesitamos sentir la presencia de alguien de confianza. No hay una fórmula correcta.

Familia y personas cercanas

- Explica de forma sencilla qué necesitas: espacio, compañía o silencio.
- Evita justificar tus emociones. Todos los sentimientos son legítimos.



- Si hay conflictos, detener la conversación y retomarla más adelante.

Niños, niñas y adolescentes

- Decir la verdad con palabras simples y sin detalles dolorosos.
- Validar la expresión emocional, sea la que sea (ríe, llora, se calla...).
- Mantener rutinas y sostener cualquier regresión temporal.

Escuela y entorno educativo

- Informar al centro de lo que ha ocurrido.
- Pedir adaptaciones temporales: menos presión, descanso, flexibilidad.
- Ofrecer una persona adulta de referencia dentro de la escuela.

Trabajo y roles laborales

- Vuelta progresiva, empezando por tareas más sencillas.
- Pausas cortas y previsibles.
- Reunión periódica con la persona referente del trabajo.
- Comunidad y entorno rural
- Proteger la confidencialidad ante comentarios innecesarios.
- Actividades tranquilas y significativas: mercado, paseo, café corto.
- Priorizar la presencia antes que las explicaciones.



Si alguna relación te hace más daño que bien, pon límites. Tienes derecho a cuidar tu espacio emocional.

6. CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Saber cuándo el cuerpo y la mente nos piden apoyo

A pedir ayuda no se llega porque seas débil, sino porque tienes un dolor demasiado grande para sostenerlo en soledad. Es un acto de coraje y de dignidad.

- **EMERGENCIAS: 112**
- **APOYO URGENTE: 061 – Salut Respon**
- Si hay riesgo inminente o miedo a hacerte daño, llama ahora. No esperes.

Cuándo puede ser necesario pedir ayuda profesional

1. Tienes pensamientos recurrentes de no querer continuar.
2. El insomnio te bloquea durante días.
3. Te cuesta comer o hidratarte.
4. Te aíslas por completo o hay explosión de conflictos.
5. Notas dificultad para cuidar a niños, niñas o personas dependientes.

Quién puede ayudarte

- **CAP:** primera puerta de entrada, valoración y seguimiento.
- **CSM:** apoyo psicológico y psiquiátrico.
- **Servicios Sociales:** protección y ayudas en situaciones de vulnerabilidad.



- **TDS:** acogida, escucha y grupos de apoyo.

Mini plan de seguridad personal

1. Qué me pasa (cuáles son mis señales de alerta).
2. Qué puedo hacer (respirar, moverme, llamar a alguien).
3. Con quién puedo hablar (3 nombres escritos).
4. Dónde puedo ir (CAP, Urgencias, CSM...).
5. Compromiso: no tomar decisiones irreversibles en momentos de máximo dolor.

Recuerda: el apoyo existe para protegerte. Pedir ayuda es una manera de cuidarte y de honrar tu vínculo con quien ya no está.

7. GRUPOS DE APOYO (GAM) Y ACOGIDA TDS

Cuando compartir el dolor alivia la carga

No estás solo en este camino. En TDS encontrarás personas que han vivido una pérdida similar y que pueden entender lo que cuesta tanto explicar.

Acogida individual

- Espacio para explicar qué ha pasado y cómo te encuentras.
- Validación del dolor y de tus reacciones.
- Identificación de necesidades urgentes.
- Mini plan de seguridad si hace falta.
-



Grupo de apoyo y Grupo de Ayuda Mutua (GAM)

- Reuniones mensuales en un entorno seguro.
- Coordinación de la psicóloga de TDS.
- Turno de palabra respetuoso y sin juicios.
- Compartir experiencias para sentirse acompañado.

Qué puedes encontrar

- Escucha profunda.
- Personas que te comprenden.
- Pequeños avances compartidos.
- Una red para cuando la vida pesa demasiado.

Normas para cuidarnos entre todos

1. Confidencialidad absoluta: lo que se comparte en el grupo, se queda en el grupo.
2. Hablar desde la experiencia propia, no dar recetas.
3. Evitar detalles sobre el suicidio (no ayudan y pueden hacer daño).
4. Respetar silencios, emociones y sentidos diferentes del proceso.

“Si tienes dudas o miedo antes del primer día, puedes venir acompañado y salir cuando lo necesites.”

8. VOCES DE SUPERVIVIENTES

Palabras que dan aire cuando falta el aire

Compartir experiencias ayuda a ver que no estás solo en este camino. Cada persona lo vive de una manera distinta, pero hay algo que une a todas estas voces: la necesidad de esperanza y de respeto por el propio ritmo.

Ejemplos anonimizados:

- “El primer mes solo lloraba. Ahora, algunos días, puedo respirar un poco mejor.”
- “Me sentía culpable de todo. Ahora he entendido que el suicidio es mucho más complejo de lo que vemos.”
- “Solo necesitaba que alguien me escuchara sin juicios ni preguntas.”
- “Hay días en los que retrocedo. Pero otros, vuelvo a ver un poco de luz.”

Estos testimonios no quieren decir que tengas que estar mejor pronto ni que el dolor desaparezca. Quieren decir que la vida también se reordena, poco a poco, con ayuda y con un vínculo que no se pierde.

No estás solo. Puedes avanzar a tu ritmo. Nosotros estamos aquí.



9. RECURSOS DE TDS

Cómo y dónde podemos acompañarte

No hace falta que afrontes en soledad el camino del duelo traumático. En TDS encontrarás personas que conocen este dolor y servicios útiles cuando se necesitan.

Qué te ofrecemos en TDS

- Acogida personal con escucha activa.
- Grupo de apoyo y de ayuda mutua mensual (GAM).
- Orientación para acceder a CAP/CSM y Servicios Sociales.
- Guía de Trámites.
- Materiales de Postvenció adaptados a los distintos momentos del duelo.

Cuándo contactar con TDS

- Cuando hayan pasado unos días desde la pérdida y quieras orientación para continuar.
- Cuando necesitas poner palabras a lo que te está pasando.
- Cuando buscas una red de apoyo confiable y respetuoso.
- Cuando quieres orientación para la familia, la escuela o el trabajo.

Contactos directos

- Correo: tramuntanads@gmail.com Web:
- tdssuicidio.com Tel.: 671 83 81 11
- Emergencias: 112 — Salut Respon 061

“Escríbenos cuando quieras. Nos importa cómo estás.”



ANEXOS GUÍA PARA SUPERVIVIENTES DE UN SUICIDIO – FASE 2

Anexo 1 – Modelo breve de carta a la escuela.

Anexo 2 – Plan diario de autocuidado (3x10).

Anexo 3 – Ficha de contactos locales: CAP - CSM - Servicios Sociales - TDS.

Anexo 4 – Mini plan de seguridad personal.

Anexo 5 – Checklist de facilitación para grupos GAM.

Esta guía también la puedes compartir con cualquier profesional que te acompañe.

Entre todos, podemos cuidar mejor de tu entorno y de ti.



ANEXO 1 – MODELO BREVE DE CARTA A LA ESCUELA

Estimado/a [Nombre del tutor/a o de la dirección],

Les informamos de que [nombre del niño/a o adolescente] ha vivido recientemente la pérdida de un ser querido por suicidio. Durante las próximas semanas puede necesitar comprensión, flexibilidad y apoyo emocional.

Les agradecemos que puedan facilitar: Adaptaciones temporales en las tareas o deberes.

Espacios de descanso o acompañamiento cuando lo necesite.
Comunicación abierta con la familia.

Muchas gracias por su sensibilidad e implicación.

Atentamente,

Familia / Tutor legal

Teléfono de contacto: _____

Fecha: _____



ANEXO 2 – PLAN DIARIO DE AUTOCUIDADO

(3x10)

Muévete 10 minutos: paseo corto, estiramientos o movimiento suave.

Toma aire 10 minutos: sal al exterior, abre ventanas o respira lentamente.

Contacto humano 10 minutos: habla con alguien, escribe o haz una llamada.

Recordatorio personal:

- He comido algo hoy.
- He bebido agua.
- He descansado un rato.
- He respirado con calma.

ANEXO 3 – FICHA DE CONTACTOS LOCALES

Recursos principales:

CAP:..... Tel.:

CSM:..... Tel.:

Servicios Sociales:..... Tel.:.....

Otros recursos:

Personas de apoyo (2–3 referentes de confianza):

Nombre: _____

- Tel.: _____
- Nombre: _____



ANEXO 4 – MINI PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

- Señales de alerta personales:
- Acciones que necesito hacer cuando me siento mal:
- Personas a quienes puedo llamar o escribir:
- Lugares seguros a los que puedo ir:
Compromiso conmigo mismo/a: no tomaré decisiones irreversibles en momentos de máximo dolor.
- Emergencias: 112
- Salut Respon: 061
- Contacto TDS: tramuntanads@gmail.com

ANEXO 5 – CHECKLIST DE FACILITACIÓN PARA GRUPOS GAM

- Sala adecuada, con espacio e intimidad.
- Ambiente seguro y respetuoso.
- Turno de palabra libre, sin interrupciones.
- Recordatorio de confidencialidad al principio y al final.
- Material de apoyo: pañuelos, agua, luz suave.
- Espacio de cierre emocional antes de terminar.
- Revisar si alguien necesita apoyo adicional después de la sesión.



Notas libres

Este espacio es para cualquier anotación personal, reflexión, cita, recuerdo o gestión pendiente que quieras tener presente.

Fecha	Gestión	Contacto / Teléfono	Observaciones
-------	---------	---------------------	---------------

Recursos

A on puc acudir?





Recursos associatius en Catalunya

Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)

Acogida individual, grupo de apoyo presencial, orientación emocional y práctica. 671 831 111

tdssuicidio.com tramuntanads@gmail.com

DSAS – Després del Suïcidi

Grupos de apoyo en Barcelona y otros puntos.

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

info@supoportaldol.org 639 610 603



Mensaje final y compromiso de la asociación

No hay un camino fácil cuando se pierde a alguien por Suïcidi, pero sí puede haber caminos compartidos. Esta guía tiene la voluntad de estar a tu lado.

Recuerda: no eres culpable, no estás solo/a y no tienes la obligación de estar bien enseguida. Tu ritmo es válido. Tu dolor es legítimo. Tu vida continúa y merece ser cuidada.

Desde la Asociación Tramuntana Després del Suïcidi, queremos seguir caminando contigo, tanto como lo necesites, de la manera que puedas. Sea hablando, escuchando, caminando, escribiendo o compartiendo silencio.

Te abrazamos con respeto y esperanza.

Asociación Tramuntana Després del Suïcidi TDS



Aviso de propiedad intelectual y autoría – TDS

Esta guía ha sido elaborada por la **Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)**, dentro de su programa de Postvención comunitaria “**MINUT 1**” y de apoyo a personas afectadas por la muerte por **Suïcidi**.

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 ninguna coautoría externa, y su autoría pertenece íntegramente a **TDS**.

Las entidades que le dan apoyo institucional no intervienen en los contenidos ni asumen su autoría.

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 y el logotipo de **TDS**, con esta mención: **TDS – Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (Figueres, Catalunya)**.

© **TDS** 2025. Todos los derechos reservados.

