

POSTVENCIO MINUT 1

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

Guía para Supervivientes de un Suicidio



2025



Con el apoyo institucional de las entidades colaboradoras que 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



**Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya**
Delegació Territorial Girona



**SalutMental
Catalunya**
Federació

VOLUNTARI:ES.cat

© TDS 2025. Todos los derechos reservados



Índice de contenidos:

1. Bienvenida y mensaje de apoyo
2. Primeros momentos: qué ocurre y qué necesitas saber
3. Trámites imprescindibles: “Checklist” práctico
4. El papel de la asociación: qué podemos hacer por ti
5. Recursos emocionales: cuidarte en el duelo
6. Menores supervivientes: como protegerlos y acompañarlos
7. Teléfonos de ayuda y servicios útiles
8. Mensaje final y compromiso de la asociación
9. Recursos



1. Bienvenida y mensaje de apoyo

El suicidio de un ser querido es una de las experiencias más difíciles y desconcertantes que se pueden vivir. Es normal que en este momento te sientas confundido/a, sobrepasado/a, enfadado/a o simplemente agotado/a por la tristeza y los trámites que aparecen de repente.

Todas las emociones que puedas sentir son válidas. El duelo por suicidio suele llegar cargado de preguntas, dudas y una sensación profunda de soledad.

Desde TDS queremos que sepas, antes que nada, que **no estás solo/a**. Muchas personas han pasado por situaciones similares y han encontrado maneras de seguir adelante, cada una a su ritmo y a su manera.

Esta guía está pensada para acompañarte. Aquí encontrarás información práctica, consejos para cuidarte y recursos a los que puedes acudir. Pero, sobre todo, una invitación a darte permiso para vivir tu duelo como necesites, sin prisas ni exigencias.

Puedes avanzar a tu ritmo, saltar a los capítulos que necesites y volver a ellos tantas veces como haga falta. Si en algún momento te sientes perdido/a o sin fuerzas, recuerda que pedir ayuda es un acto de **valentía y cuidado hacia ti mismo/a**.



2. Primeros momentos: qué ocurre y qué necesitas saber

Cuadro rápido (por si ahora solo puedes leer esto):

- No estás solo/a.
- Prioriza el apoyo emocional: busca a alguien de confianza, no te obligues a estar solo/a.
- Haz solo lo imprescindible por ahora (pedir ayuda, esperar la información de las autoridades).
- Date permiso para parar, respirar y asimilar. Todo lo demás puede esperar.

Qué sucede a nivel institucional

Intervención policial y judicial

Las autoridades (Mossos d'Esquadra o policía judicial) actúan de forma automática:

- Se considera una *muerte no natural* y se abre una investigación judicial.
- El lugar se trata como *escena del suceso*.
- El cuerpo no puede ser movido hasta que el juez lo autorice (puede tardar varias horas).
- Tienes derecho a recibir información clara sobre lo que está ocurriendo. Tienes derecho a saber qué pasará.



Autopsia forense

En la mayoría de los casos se realiza una autopsia obligatoria. El cuerpo se traslada al Instituto de Medicina Legal y puede tardar entre 24 y 72 horas en pasar a la funeraria. No implica culpa ni sospecha hacia nadie: es un procedimiento legal.

Trámites inmediatos con la funeraria

Mientras el cuerpo se encuentra en el Instituto de Medicina Legal, puedes contactar con una funeraria de confianza para iniciar los preparativos. Será necesario:

- Decidir si se hará velatorio o no.
- Elegir ataúd, flores, espacio y horario de despedida.
- Informar si existe un seguro o mutua que cubra los gastos.
- Comunicar si la persona había expresado algún deseo o voluntad anticipada.

Estas decisiones suelen tomarse en familia. Si te resulta difícil, puedes delegar o pedir ayuda a alguien cercano.

Qué puedes hacer tú en estos primeros momentos

- Busca apoyo emocional. No tienes que hacerlo solo/a.
- Informa al resto de la familia o amigos cuando te sientas preparado/a.
- Cuídate: come, hidrátate, descansa cuando puedas.

- Evita tomar decisiones importantes rápidamente, salvo que sean imprescindibles.
- Puedes delegar gestiones: no estás obligado/a a hacer todos los trámites si no puedes.
- Pedir ayuda es un derecho, no una debilidad.
- Lo más importante ahora eres tú: para, respira y busca apoyo.

Recursos inmediatos

- **061 (Salut Respon):** apoyo psicológico urgente.

Tomar aire y aceptar ayuda en estos primeros momentos puede marcar la diferencia. No estás solo/a.

3. Trámites imprescindibles: “Checklist” práctico

En los días posteriores, aparecen gestiones que pueden resultar abrumadoras. No es necesario hacerlas todas de inmediato ni hacerlo solo/a. Este apartado te ayudará a organizar los pasos más importantes y a identificar qué puede esperar.

Documentación básica que necesitarás

- Certificado literal de defunción
- DNI de la persona fallecida y del familiar o representante
- Libro de familia (si aplica)
- Testamento (si lo hubiera)
- Certificado de últimas voluntades
- Información bancaria y pólizas

Principales trámites



Trámite	Quién lo realiza	Dónde se realiza	Documentos habituales
Certificado literal de defunción	Funeraria	Registro Civil	La funeraria lo gestiona
Inscripción en el Registro Civil	Funeraria	Registro Civil	La funeraria lo gestiona
Comunicación a la empresa	Familia	Empresa	Certificado literal de defunción
Comunicación a entidades bancarias	Familia	Bancos	Certificado literal de defunción, DNI
Trámites con aseguradoras	Familia	Compañía aseguradora	Póliza, certificado literal de defunción. DNI
Solicitud de pensiones o ayudas	Familia	INSS, mutua o servicios sociales	Libro de familia, certificado literal de defunción, DNI, formularios
Cambio de titularidad de vivienda y suministros	Familia	Ayuntamiento / notaría / compañías de luz, agua, gas	Escrituras, Certificado literal de defunción DNI, recibos

Baja o cambio de titular de vehículos	Familia	Dirección General de Tráfico (DGT)	Permiso de circulación, DNI, Certificado literal de defunción
Baja o cambio en telefonía, suscripciones y servicios digitales	Familia	Portales en línea / atención al cliente	DNI, certificado literal de defunción, referencia del servicio
Baja en asociaciones, permisos o servicios varios	Familia	Entidades, clubes o ayuntamientos	Certificado literal de defunción, solicitud de baja
Declaración de herederos / testamento	Familia / notaría	Notaría	DNI, certificado de últimas voluntades, Certificado de defunción

Consejos útiles

- No tienes que hacerlo todo a la vez.
- Prioriza lo más urgente y deja lo demás para cuando tengas más fuerzas.
- Usa el espacio final de esta guía para anotar lo que ya has hecho y lo que queda pendiente.
- Si te sientes bloqueado/a, pide ayuda: alguien puede acompañarte o realizar gestiones contigo.

Tomarte tiempo no significa descuidar nada: significa cuidar también de ti mientras avanzas poco a poco.



4. El papel de la asociación: qué podemos hacer por ti

Desde TDS ofrecemos espacios de acogida, escucha y orientación emocional y práctica. No somos una institución ni una consulta clínica: somos personas que también hemos perdido a alguien por suicidio y que hemos decidido acompañar a otras en este camino.

Qué te ofrecemos

- **Acogida individual**, presencial.
- **Grupo de apoyo mensual presencial**, moderado por una psicóloga superviviente.
- **Información sobre recursos públicos y gratuitos**, como psicólogos, servicios sociales o grupos de ayuda.
- **Derivación a profesionales especializados** (psicólogos, juristas, trabajadores sociales, etc.).
- **Documentos y guías** como esta, elaboradas desde la experiencia y la empatía.

Qué no podemos hacer

- Acompañar trámites legales o administrativos de forma presencial.
- Ofrecer terapia individual continuada (recomendamos buscar un/a psicólogo/a de confianza).



- Actuar como intermediarios ante servicios sociales, sanitarios o judiciales, aunque sí podemos orientarte sobre cómo contactar con ellos.

Puedes escribirnos sin compromiso a **tramuntanads@gmail.com** o visitar nuestra web **tdssuicidio.com**

Recursos emocionales: cuidarte en el duelo

El duelo por suicidio es uno de los más complejos y dolorosos. No solo aparece la tristeza: también pueden surgir culpa, rabia, incomprensión, silencio o incluso sensación de estigma. Todo lo que sientes es válido y merece espacio para ser escuchado.

Algunas ideas que pueden ayudarte

- No existe una manera “correcta” de hacer el duelo.
- Cada persona lo vive a su propio ritmo y a su manera.
- Tu malestar es legítimo y necesita tiempo, comprensión y cuidado.

Cómo cuidar de ti mismo/a

- Date permiso para sentir, llorar o sentirte desbordado/a.
- **Evita juzgarte: “no eres responsable”** de lo que ha ocurrido.
- Busca personas de confianza con quienes hablar.



- Si puedes, escribe lo que sientes; ponerlo en palabras ayuda a ordenar las emociones.
- El apoyo psicológico puede ser muy útil: pedir ayuda es un gesto de autocuidado.
- Pasea, respira, descansa; haz lo que creas que puede aliviarte.

Recursos disponibles

- **Centro de Atención Primaria (CAP):** tu médico puede derivarte al psicólogo o, si es necesario, prescribirte medicación.
- **Centros de Salud Mental (CSMA / CSMIJ):** atención psicológica pública especializada para adultos, adolescentes e infancia.
- **Servicios Sociales Consell Comarcal Alt Empordà.** Servicios Psicológicos.
- **Línea 024:** teléfono gratuito de atención emocional 24h.

Recuerda: **cuidarte no es un lujo, es una necesidad.**



6. Menores supervivientes: cómo protegerlos y acompañarlos.

Cuando un niño, niña o adolescente pierde a alguien cercano por suicidio, necesita un acompañamiento sensible y seguro. Aunque no lo expresen con palabras, también viven el duelo y perciben lo que sucede a su alrededor. En cada etapa de la vida, el concepto de la muerte se entiende de forma diferente, y cada menor tiene su propio modo de sentir y reaccionar.

Qué necesitan los menores

- Que se les diga la verdad, de forma clara y adaptada a su edad.
- Que se sientan queridos, escuchados y protegidos.
- Que no se les deje solos emocionalmente.

Recomendaciones para hablar con ellos

- Evita las mentiras o eufemismos (“se ha ido”, “fue un accidente”) si pueden comprender algo más. Cada edad requiere una manera distinta de explicar.
- Explica con palabras sencillas que la persona ha muerto. Responde a sus preguntas con calma y honestidad. Está bien decir “no lo sé” si es necesario.
- Respeta su ritmo: algunos niños quieren hablar mucho, otros prefieren el silencio. Ambos comportamientos son normales.

Recursos útiles

- **Pediatra o médico de cabecera:** puede orientarte sobre cómo abordar la situación según su desarrollo.
- **Psicólogos infantiles o servicios del CSMIJ** (Centro de Salud Mental Infantil y Juvenil): atención psicológica pública especializada.
- **Maestros o tutores de confianza:** informarles puede ayudar a detectar cambios de comportamiento y a ofrecer apoyo desde la escuela.
- **Libros y cuentos sobre el duelo** adaptados a la edad.
- **Asociaciones de apoyo:** ofrecen acompañamiento específico para familias con menores.

Recordarles que no están solos y que pueden hablar cuando lo necesiten es el mejor modo de cuidarles.

Lo más importante no es tener todas las respuestas, sino estar presentes con amor y verdad.

7. Teléfonos de ayuda y servicios útiles

En momentos de crisis o necesidad, saber a dónde acudir puede marcar la diferencia. A continuación, encontrarás una lista de teléfonos y recursos que pueden ofrecerte apoyo emocional o información práctica. Puedes contactar directamente, sin necesidad de derivación previa.



Teléfonos de ayuda inmediata

Servicio	Teléfono	Descripción
Emergencias (médicas y policiales)	112	Teléfono general de emergencias en toda Europa.
Salut Respon	061	Atención sanitaria 24h. Derivación a apoyo psicológico urgente si es necesario.
Línea Estatal de Prevención del Suicidio	024	Atención emocional gratuita y confidencial, también para personas supervivientes.

Servicios públicos de atención psicológica

- **Centro de Atención Primaria (CAP):** primer punto de contacto para solicitar apoyo psicológico público. El médico de cabecera puede hacer la derivación.
- **Centros de Salud Mental de Adultos (CSMA):** atención psicológica y psiquiátrica pública para mayores de 18 años.
- **Centros de Salud Mental Infantil y Juvenil (CSMIJ):** atención para niños, niñas y adolescentes (requiere derivación del pediatra o CAP).
- **Servicios Sociales Consell Comarcal Alt Empordà.**
Servicios Psicológicos



Recursos asociativos en Cataluña

- **Asociación Tramuntana – Después del Suicidio (TDS)**
Acogida individual, grupo de apoyo presencial, orientación emocional y práctica.
tdssuicidio.com 6711 838 111
tramuntanads@gmail.com
- **DSAS – Después del Suicidio**
Grupos de apoyo en Barcelona y otros puntos.
despresdelsuicidi.org 662 545 199
- **APSAS – Asociación para la Prevención del Suicidio y la Atención al Superviviente**
- **apsas.org 699 861 164**
- **ACPS – Asociación Catalana para la Prevención del Suicidio**
- **acps.cat 623 300 455**
- **Mans Amigues – Duelo por Suicidio**
dsmansamigues.org 722 188 404
- **Servei de Suport al dol de Ponent**
- **info@supoportaldol.org 639 610 603**

Otros recursos en línea

- **Canal Salut – Prevención del Suicidio (Generalitat de Catalunya):**
canalsalut.gencat.cat/suicidi



- **Guía de duelo en la escuela (Departamento de Educación):**

Documento orientativo para docentes y familias.

En los momentos más difíciles, una llamada puede ofrecer contención, escucha y acompañamiento.

Pedir ayuda es siempre una forma de cuidar la vida.

8. Mensaje final y compromiso de la asociación

No existe un camino fácil cuando se pierde a alguien por suicidio, pero sí pueden existir caminos compartidos. Esta guía nace del deseo de acompañarte, de ofrecerte orientación, consuelo y esperanza.

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 TDS queremos seguir caminando contigo, tanto tiempo como necesites, de la manera que te resulte posible: hablando, escuchando, escribiendo, caminando o compartiendo silencios.

Te abrazamos con respeto, con empatía y con esperanza.

TDS – Asociación Tramuntana Després del Suïcidi.

Recursos

A on puc acudir?



699 861 164



623 30 04 55



722 188 404



662 545 199



639 610 603

acia ti mismo/a.



Aviso de propiedad intelectual y autoría – TDS

Esta guía ha sido elaborada por la **Asociación Tramuntana – Después del Suïcidi (TDS)**, dentro de su programa de **Postvenció 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 prestan apoyo institucional no intervienen en los contenidos ni asumen la 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: **TDS – Asociación Tramuntana Después del Suïcidi (Avinyonet de Puigventós, Catalunya)**.

© TDS, 2025. Todos los derechos reservados.

Registro de la Propiedad Intelectual de Cataluña:
REGAGE25e00083796700

Depósito Legal: DL GI 1624-2025



ASSOCIACIÓ
TRAMUNTANA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI

