

**ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI**

## **Guía para Supervivientes de un Suicidio**



**2025**



## Con el soporte:



CONSELL COMARCAL  
DE L'ALT EMPORDÀ  
Benestar Social



VOLUNTARIES.cat



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

<b>Baja o cambio de titular de vehículos</b>	Familia	Dirección General de Tráfico (DGT)	Permiso de circulación, DNI, Certificado literal de defunción
<b>Baja o cambio en telefonía, suscripciones y servicios digitales</b>	Familia	Portales en línea / atención al cliente	DNI, certificado literal de defunción, referencia del servicio
<b>Baja en asociaciones, permisos o servicios varios</b>	Familia	Entidades, clubes o ayuntamientos	Certificado literal de defunción, solicitud de baja
<b>Declaración de herederos / testamento</b>	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, incomprendión, 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)	<b>112</b>	Teléfono general de emergencias en toda Europa.
Salut Respon	<b>061</b>	Atención sanitaria 24h. Derivación a apoyo psicológico urgente si es necesario.
Línea Estatal de Prevención del Suicidio	<b>024</b>	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](http://tdssuicidio.com) 6711 838 111  
[tramuntanads@gmail.com](mailto:tramuntanads@gmail.com)
- **DSAS – Después del Suicidio**  
Grupos de apoyo en Barcelona y otros puntos.  
[despresdelsuicidi.org](http://despresdelsuicidi.org) 662 545 199
- **APSAS – Asociación para la Prevención del Suicidio y la Atención al Superviviente**  
[apsas.org](http://apsas.org) 699 861 164
- **ACPS – Asociación Catalana para la Prevención del Suicidio**  
[acps.cat](http://acps.cat) 623 300 455
- **Mans Amigues – Duelo por Suicidio**  
[dsmansamigues.org](http://dsmansamigues.org) 722 188 404
- **Servei de Suport al dol de Ponent**  
[info@supoprtaldol.org](mailto:info@supoprtaldol.org) 639 610 603

## Otros recursos en línea

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



ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

623 30 04 55



722 188 404



662 545 199



639 610 603

acia ti mismo/a.



© TDS, 2025. Todos los derechos reservados.

Registro de la Propiedad Intelectual de Cataluña:  
REGAGE25e00083796700

Depósito Legal: DL GI 1624-2025

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0 •  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Se permite la copia y difusión de esta guía sin modificaciones, de forma gratuita y no comercial, siempre que se cite la autoría y el logo de TDS y se mantenga esta misma licencia.

Para traducciones, adaptaciones, uso parcial en otros materiales o usos comerciales, es necesario solicitar autorización previa a TDS a través del correo [tramuntanads@gmail.com](mailto:tramuntanads@gmail.com).

