



Carles Alastuey

El dol infantil en una pèrdua per suïcidi



Carles Alastuey

Va néixer a Barcelona el 1962. És mestre i psicopedagog. Ha treballat a l'administració local durant més de trenta anys recorrent diferents àrees: des de l'urbanisme i el medi ambient, fins a la Direcció de l'Àrea de Serveis a les Persones. Format en dret administratiu, ha impulsat diversos projectes organitzatius basats en les noves tecnologies i l'atenció a la ciutadania. Ha desenvolupat en paral·lel una gran activitat en el món del lleure associatiu juvenil. Membre fundador de l'Associació DSAS, actualment és el seu Vice-President i coordinador dels grups d'acompanyament a la pèrdua per suïcidi.

Introducció

Hi ha moltes persones que quan acudeixen als serveis de la nostra associació ens expressen la seva preocupació per com han de comunicar als seus fills i filles la notícia de la pèrdua, o ens manifesten no saber com han de tenir cura del seu benestar quan una persona de la família ha mort per suïcidi.

La notícia de la mort per suïcidi d'un ésser estimat és simplement devastadora. Ens causa una profunda aflicció, també als nostres infants, i és molt comprensible que ens amoïni com gestionar una informació tan tràgica i que conté tantes qüestions que ens pertorben.

Com li explico que la seva mare o el seu pare o el seu germà o la seva germana s'ha suïcidat? Què li dic i què no li dic pel que fa a les circumstàncies, a com ha passat? Com ho farem a partir d'ara?

Gestionar i encaixar la notícia, fer-nos càrrec de tràmits, de situacions no previstes en l'àmbit laboral, econòmic i de relacions, i alhora tenir present que aquests infants han quedat afectats, que necessiten comprendre en la mesura del que sigui possible què ha passat, demanarà de nosaltres un esforç especial, tot compartint els sentiments de tristesa i dolor que ens dominen des de l'afecte i la paciència. És molt probable que no ho fem tot bé en la primera ocasió, però cal que confiïm en l'amor, i ens atrevim a preguntar i a buscar consell i ajuda sempre que ho necessitem.

Pautes per actuar

Si és possible, i atenent les circumstàncies de cada cas, cal que tinguem presents algunes qüestions que poden contribuir a donar-nos pautes de com actuar en aquests moments:

- Pensem com farem aquesta comunicació i què direm.
- Busquem consell i informació sobre la conducta suïcida per adequar aquesta explicació a les edats i nivells de maduresa dels nostres menors, però també per no caure en mites o idees equivocades sobre el suïcidi.
- Cal que ens prenguem el nostre temps per fer-ho, però intentem comunicar la notícia al més aviat possible. Sabem que les xarxes socials i els cercles informals d'amistat poden facilitar informacions distorsionades,

amb explicacions molt més crues i inadequades per la seva edat.

- Diguem la veritat: sempre adaptant les nostres respostes a les edats i a les circumstàncies dels nostres infants, tot responant les seves preguntes amb sinceritat. És millor dir «no ho sé», que dir una mentida benintencionada.
- Donem temps i espai perquè puguin expressar les seves inquietuds i neguits.
- No desautoritzem les seves preguntes: si no estem en condicions de respondre sincerament és millor dir: «ara no tinc prou força per explicar-ho, no estic segur o segura del que va passar...» que dir una mentida.
- Escollim la persona més propera als infants per donar la notícia. Si no ens veiem amb cor de fer-ho sols, que ens acompanyi algú de la nostra confiança o, si és necessari, una persona professional.
- Escollim l'espai on farem la comunicació. Que sigui proper, que els resulti còmode: casa seva, la seva habitació...
- Fem la comunicació tan afectuosa com sigui possible. Amb proximitat física, encara que això suposi més emoció per part nostra.
- No fem servir metàfores benintencionades com ara «ha marxat i no tornarà», «és a un lloc millor», «està amb les estrelles», etc. Els infants poden entendre literalment el que els diem en moltes ocasions.
- Cal que siguem clars sobre les conseqüències irreversibles i definitives de la paraula mort i de la paraula suïcidi. És important que fem servir aquestes paraules sense buscar «alternatives més suaus» des de bon començament, tot evitant tabús i estigmes.
- En la mesura que sigui possible, deixem que participin dels actes de comiat, que se sentin part del grup, de la

família, mirant d'explicar-los en què consisteixen i per què els fem.

- No amaguem els nostres sentiments, ens poden veure plorar i estar tristos. Els podem explicar com ens sentim, així els ajudarem a entendre millor tot el que passa i què significa haver perdut algú que estimem.

Comportament per imitació

La nostra societat actualment aborda amb molta immaduresa les qüestions relatives a la mort. Es tendeix a amagar i a pensar que els infants no han de veure's afectats per una situació que els pot fer mal. La realitat és que els nens i les nenes viuen un dol igual que les persones adultes, però no en saben, no tenen experiència sobre aquestes emocions tan complicades, i per això és fonamental que les persones adultes que els envolten siguin conscients que «imitaran» els seus comportaments, siguin saludables o no.

Donar-los una informació sincera i compartir el dolor

La filòsofa i pedagoga Concepció Poch, amb una extensa experiència en la formació sobre dol i l'abordatge de la mort, reflexiona amb moltes de les seves publicacions al voltant d'aquestes dues idees:

- Parlar de la mort genera més inquietud a les persones adultes que als infants i adolescents. Ells no tenen por de parlar de la mort. Tenen por de la inseguretat de les persones adultes.
- Quan han d'afrontar una situació difícil, el primer que fan és mirar la persona adulta. Si perceben una actitud d'acollida i protecció, podran gestionar les seves emocions amb més seguretat.

Al seu llibre *El niño ante la muerte* (Pagès Editors, 2010), Anna Maria Agustí, mestra i psicopedagoga, i Montse Esquerda, doctora en psicologia i medicina, aprofundeixen encara més en aquestes idees:

- Actualment la mort és un tabú que dificulta l'elaboració d'aquest concepte.
- Malgrat que la mort és present als mitjans de

comunicació, en la nostra realitat, als jocs, als contes, l'eludim en el nostre dia a dia.

- L'infant pot afrontar allò que viu des de la veritat.
- Sempre és molt pitjor allò que poden arribar a imaginar els infants, que allò que es pot expressar.

Si el concepte de mort s'ha pogut treballar, li serà més fàcil situar les experiències de pèrdua.

La terapeuta Margo Requarth, directora del programa d'atenció al dol d'infants dels supervivents al suïcidi a la Fundació Americana per la Prevenció del Suïcidi (Afsp, American Foundation For Suicide Prevention), va viure en primera persona la traumàtica experiència del suïcidi de la seva mare quan tenia 4 anys, i recomana: «He descobert que els infants que pateixen el suïcidi d'un ésser estimat l'afronten millor quan reben informació sincera sobre el que ha succeït (en dosis adequades a la seva edat). (...). Compartir el dolor en lloc d'amagar-lo és el que permet als infants aprendre sobre els sentiments».

La vivència de la pèrdua és un procés que ens ocupa i preocupa al llarg de força més temps del que tendim a creure. El dol és una experiència col·lectiva i individual que suposa un procés psicològic, emocional i físic d'adaptació al buit que ens genera l'absència d'una persona que estimem. Sabem, a més, que si la pèrdua és a causa d'un suïcidi, aquest procés pot resultar molt més complicat i perllongar-se en el temps.

No hi ha fórmules simples, ens hem de cuidar, hem de processar el que ens ha passat, el dolor, la incomprensió, la culpabilitat. I si hi ha infants, hem de tenir cura del seu benestar, el que sens dubte demana de molt d'afecte, però també d'un gran esforç, perquè nosaltres no estem en les millors condicions.

Ens pot ajudar saber que, en el cas dels infants, el procés de dol presenta algunes diferències respecte al de les persones adultes:

- Els infants comprenen el concepte de la mort segons la seva edat.

El Procés de dol en els infants

- El seu dol depèn igualment del seu desenvolupament cognitiu, edat, maduresa emocional, però els afectarà més que a les persones adultes (molt especialment si és una persona molt propera), en tractar-se d'una personalitat en construcció que no disposa dels mateixos recursos i vivències que una adulta.
- No sempre poden o saben manifestar el seu dol amb paraules, també ho fan amb el seu cos, amb la seva conducta.
- Tenen una sensibilitat especial per adonar-se'n quan els adults els menteixen o no prenen els seus sentiments seriosament.
- És molt habitual que, a banda de la tristor per la pèrdua, puguin sentir abandonament i ràbia envers les persones adultes que els envolten.
- Poden sentir-se culpables tot pensant que han estat els causants de la mort de l'ésser estimat. No hem d'oblidar que les seves fantasies són molt poderoses, i poden confondre-les amb unes capacitats extraordinàries per influir en les persones i les coses.
- No ens ha de confondre que puguin continuar jugant i rient en qualsevol moment, ja que les seves emocions poden fluctuar molt ràpidament. Segur que pateixen per la pèrdua.
- El retorn a les rutines de l'escola o de l'institut pot ser un procés difícil amb sentiments de soledat i incomprensió, però hem d'intentar que la reincorporació es faci al més aviat possible, informant al centre educatiu i als seus responsables de les circumstàncies.

Cal adaptar les nostres explicacions i conductes a l'edat dels infants, però coincideixo amb la psicòloga Begoña Elizalde, que en el seu excel·lent article *La muerte es lo más importante de la vida, una reflexión personal sobre los niños y la muerte*, explica que no és senzill sense conèixer el nen o la nena situar la franja d'edat com criteri únic, ignorant la seva maduresa, quina formació ha

rebut sobre la mort i tot el seu entorn familiar i social.

Tanmateix, és necessari comprendre que la visió de la mort en els infants dependrà de la seva etapa evolutiva i madurativa en regles generals i que, per tant, és bo estar familiaritzat amb les seves característiques principals, encara que algunes puguin semblar molt òbvies.

La visió de la mort segons l'edat

- No hi ha comprensió del que significa la mort. Poden sentir l'absència, sobretot si es tracta de la mare o d'una figura molt propera.
- L'alteració de rutines pot suposar un problema important en el seu estat d'ànim, i fins i tot en les seves condicions físiques.
- Poden percebre l'alteració àmica de les persones cuidadores.
- Necessiten afecte, vincles estables i manteniment de les rutines i dels horaris.

De 0 a 2 anys

De 3 a 6 anys

- Entenen la mort com temporal i reversible.
- El seu pensament està encara molt centrat en ells mateixos, i és poderosament concret, literal i màgic.
- Cal vigilar amb les explicacions alternatives, ja que les poden entendre literalment.
- Entenen la mort com no definitiva i per això els costa entendre la seva irreversibilitat i tendiran a preguntar: «Per què no torna?» «Quan tornarà?» «Està dormint?».
- No creuen que la seva família o ells mateixos puguin morir.
- Cal explicar la mort des de la no funcionalitat: no menges, no respires, no et mous...
- La seva conducta pot costar d'interpretar, passant de plors a jocs amb certa facilitat. És important prestar atenció a les seves preguntes i respondre amb sinceritat i claredat, sense massa complicacions. També és important prestar atenció als seus jocs i a la narració espontània d'històries, perquè ens poden indicar quines són les seves pors i inquietuds.
- El dol per l'absència dels seus éssers estimats pot ocasionar alteració de la son, trastorns en l'alimentació, regressió en el control d'esfínters, alteracions de la conducta molt sobtats...
- Necessiten afecte, vincles estables, manteniment de les rutines, saber la veritat i participar, en la seva mesura, en els actes de record i comiat.
- Ens pot ajudar fer servir contes orientats a la pèrdua o pel·lícules com ara *UP*, *El rei Lleó* o *Coco*.

Aquesta franja d'edat és molt àmplia pel que fa a l'evolució i maduresa dels nens i de les nenes.

De 6 a 10 anys

- Comprenen la mort en el sentit funcional, però no saben com afrontar-la.
- Poden creure, fins als 8 o 9 anys, que les persones moren, però que ells no moriran.
- La mort d'un ésser estimat pot afavorir regressions com ara el control dels esfínters o xuclar-se el dit, i també alteracions de la conducta importants.
- Poden sentir-se culpables perquè pensen que alguna cosa que han dit o han fet ha tingut rellevància en la mort de la persona.
- Tendeixen a preocupar-se perquè li passi alguna cosa greu a alguna altra persona de la família o propera.
- Fan moltes preguntes de contingut més concret, però també de caràcter religiós o espiritual, poden ser crítics o escèptics sobre les creences del seu entorn i preguntar-se per les d'altres persones.
- A mesura que es van acostant a la preadolescència, la comprensió al voltant de les conseqüències en la seva vida de la mort d'una persona propera són més clares, i això pot suposar que tinguin més temor i dificultat per expressar els seus sentiments. Comprenen la magnitud del que els ha succeït, però no estan en condicions «d'encaixar» tot el que suposa. Poden bloquejar-se, tancar-se.
- Necessiten respostes clares i concretes, però també un missatge esperançador al voltant del risc que el seu entorn s'inestabilitzi encara més. Que els expliquem les nostres pròpies experiències quan érem més joves, i que els expliquem els nostres propis sentiments.
- La referència de les persones adultes és indispensable i el missatge sobre la mort i la pèrdua com quelcom que ens passa i que és molt dolorós, però que ens en sortim.

De 6 a 10 anys

- És important que participin en els rituals i actes de record, i, si és possible, que ens ajudin en alguna tasca concreta.
- Ens pot ajudar parlar dels fenòmens de la natura que impliquen una evolució.
- També ens poden ajudar lectures com ara *El petit Príncep*, sagues com *Nària*, *Harry Potter*, o pel·lícules com *La meva noia*.

És també una franja molt àmplia d'edats i estats maduratius.

12 anys i adolescència

- Comprenen totalment què significa la mort, i es formen una explicació que inclou els àmbits biològics, espirituals i filosòfics.
- Són conscients que, si és una persona propera qui ha mort, tindrà conseqüències en la seva pròpia vida i això els pot inestabilitzar de manera important.
- En l'àmbit personal, mantenen una relació ambigua amb la mort, poden desplegar conductes de risc, pensant que no han de tenir conseqüències per a ells, tot i conèixer el seu perill. Tanmateix, els canvis corporals que viuen els poden despertar pors sobre la seva salut.
- La idea de la mort els pot atreure molt, llegint o mirant pel·lícules, des d'aspectes més espirituals i filosòfics, a les expressions més crues i violentes; fins al punt de romantitzar la idea de la mort.
- El seu estat d'ànim pot ser molt fluctuant, passant de l'alegria a la tristesa. Poden, fins i tot, semblar-nos insensible pel que fa al seu entorn, tot i que és un element més de la seva pròpia dificultat per gestionar les seves emocions.
- Necessiten poder participar en els actes i rituals i els podem oferir participar-hi activament, sentir que els tenim en compte i que respectem la seva opinió.
- Cal que respectem el seu espai d'intimitat, que li preguntem, però acceptem que necessiti temps per parlar. Sempre que sigui possible, negociem les condicions de la nostra relació familiar i marquem les limitacions des de l'afecte i el respecte mutu.
- Ens pot ajudar que no perdin el contacte amb el seu grup d'iguals, afavorint que recuperi al més aviat possible aquestes relacions que li poden resultar de molt suport.

**Lectures recomendades
per a les famílies**

- Requarth, M. *Hablar con niños sobre el suicidio*. AFSP, American Foundation for suicide prevention. Traduït al castellà i revisat per traductors voluntaris d'AIPIS, Asociación de investigación, prevención e intervención del suicidio.
- *Niños, adolescentes y pérdida por suicidio*. AFSP, American Foundation for suicide prevention.
- *Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. FMLC, Fundación Mario Losantos del Campo.
- Mèlich, J.C. (2002). *Filosofía de la Finitud*. Ed. Herder.
- Payàs Puigarnau, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas*. Paidós Divulgación.
- Poch i Avellán, C. (2000). *De la vida y de la muerte. Reflexiones y propuestas para educadoras y padres*. Claret.
- Ryan, V. (2002). *Cuando los abuelos nos dejan. Cómo superar el dolor*. Ed San Pablo.
- Santamaría C. (2010). *El duelo y los niños*. Cantabria: Editorial Sal Terrea.
- Shaefer, D.; Lyons, C. (2004). *Cómo contárselo a los niños: respuestas adecuadas cuando alguien fallece*. Médici.
- Turner M. (2004). *Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Guía para padres*. Ediciones Paidós Ibérica.

- Bausà, R.; Peris, C. (2012). *Bona nit, Avi!* Lòguez Ediciones.
- Bawin M. y Hellings C. (2000). *El abuelo de Tom ha muerto*. Editorial Esin, S.A.
- Durant A. y Gliori D. (2004). *Para siempre*. Grupo editorial Ceac, S.A.
- Verrept P. (2001). *Te echo de menos*. Editorial Juventud.
- Wilhem, H. (1989). *Jo sempre t'estimaré*. Joventut.

**Per a infants
de fins a 6/7 anys**

- Allen R. W. y Grippo D. (2010). *Cuando faltan mamá o papá. Un libro para consolar a lo niños*. Editorial San Pablo.
- Bauer J. (2011). *El ángel del abuelo*. Lòguez Ediciones.
- Canals M. y Aguilar S. (2011). *Mi amiga invisible*. Salvatella Editorial.
- Elzbieta. (2002). *La mort d'en Tim*. Barcelona: Cruïlla. Col·lecció Els Pirates.
- De Saint-Exupéry, A. (1990). *El petit príncep*. Emecé.
- Gil Vila M. y Piérrola M. (2007). *El jardín del abuelo*. Editorial Bellaterra.
- Jeffers O. (2010). *El corazón y la botella*. Fondo de cultura económica.
- José, E. (2006). *La Júlia té un estel*. La Galera.
- Rugg S. (1997). *Los recuerdos viven eternamente: Un libro de recuerdos para los niños afligidos por una muerte*. Sharon Rugg, LCSW.

**Per a infants
de 7 a 12 anys**

- Bunnag T. y Jaume E. (2008). *El arco iris de la abuela*. La liebre de marzo. S.L
- Erlbruch W. (2007). *El pato y la muerte*. Barbara Fiori Editora.
- Garcia, J. (2021). *Els adeus del Jaguar*. Ed. Bromera.
- Mitch, A. (2008). *Martes con mi viejo profesor, un testimonio sobre la vida, la amistad y el amor*. Embolsillo.
- Wolfelt A. (2001). *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Editorial Diagonal.

- Agustí, A M. & Esquerda, M (2010). *El niño ante la muerte*. Lleida: Pagès Editors.
- Carmelo, A (2014). *¿Qué me pasa? Pequeñas grandes pérdidas de la vida*. Tarannà edicions i distribucions S.L.
- De la Herrán Gascón A & Cortina Selva, M (2006). *La muerte y su didáctica*.
- *Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Editorial Universitas.
- Elizalde, B (2010). *La muerte es lo más importante de la vida, Una reflexión personal sobre los niños y la muerte*. Comunicació personal.
- Kübler-Ross E (2005). *Los niños y la muerte*. Barcelona:: Ediciones Luciérnaga.
- Neimeyer R. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Payàs Puigarnau, A (2010). *Las tareas del duelo. de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Poch I Avellán, C (2013). *Pèrdues i dols: reflexions i eines per identificar-los i afrontar-los*. Octaedro.
- Poch C. & Herrero O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo*.
- Worden J.W (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Fundació Vidal i Barraquer y Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- (Fecha desconocida). *Guia per gestionar la mort i el dol*. Espai de Reflexió Ètica Centre Residencial d'Acció Educativa (CRAE) Llar Nova Esperança.

Crèdits

Aquesta és una publicació editada per
“Després del Suïcidi – Associació de Supervivents”
(DSAS) sota el permís de l'autor.
Barcelona, Desembre de 2025.

© Dels textos: Carles Alastuey, 2025



www.despresdelsuicidi.org

Per a fer arribar donatius a l'associació:

ES22 2100 0778 9602 0023 8976

www.despresdelsuicidi.org

Col·laboren:**Disseny i fotografia:**

Sergi Vilà Bori

www.sergivilabori.com

Parlar de la mort amb els infants, especialment si és a causa del suïcidi, ens angosta i espanta. Però hem d'entendre que els nens i les nenes, els adolescents, necessiten entendre que ha passat a la seva família. Aquí teniu unes breus recomanacions per poder fer-ho des de la serenitat i l'amor

DSAS

01	Carles Alastuey	<i>Mites i creences equivocades respecte a la mort per suïcidi</i>	Desembre 2015
02	Carles Alastuey	<i>Sobre la Culpabilitat</i>	Desembre 2016
03	Thaïs Tiana Sastre	<i>La ràbia en el dol per suïcidi</i>	Desembre 2017
04	Carles Alastuey	<i>Els dols o el dol</i>	Desembre 2018
05	Aina Fernández	<i>Caminant pel procés de dol: Primeres passes</i>	Desembre 2019
06	Carles Alastuey	<i>El camí de la pèrdua</i>	Desembre 2020
07	Carles Alastuey	<i>Per què es suïciden els joves</i>	Desembre 2021
08	Carles Alastuey	<i>El paper de les entitats en la prevenció del suïcidi i en la promoció d'una nova cultura del benestar emocional</i>	Desembre 2022
09	Carles Alastuey	<i>El dol infantil en una pèrdua per suïcidi</i>	Desembre 2025