



DSAS 09

Carles Alastuey

El duelo infantil en una pérdida por suicidio



Carles Alastuey

Nació en Barcelona en 1962. Es maestro y psicopedagogo. Ha trabajado en la administración local durante más de treinta años recorriendo diferentes áreas: desde el Urbanismo y el Medio Ambiente, hasta la Dirección del Área de Servicios a las Personas. Formado en derecho administrativo, ha impulsado diversos proyectos organizativos basados en las nuevas tecnologías y la atención a la ciudadanía. Ha desarrollado en paralelo una gran actividad en el mundo del ocio asociativo juvenil. Miembro fundador de la Asociación DSAS, actualmente es su Vice Presidente y coordinador de los grupos de acompañamiento a la pérdida por suicidio.

Introducción

Son muchas las personas que cuando acuden a los servicios de nuestra asociación, expresan su preocupación por cómo deben comunicar a sus hijos y a sus hijas la noticia de la pérdida, o que nos manifiestan no saber cómo deben cuidar su bienestar cuando una persona de la familia ha muerto por suicidio.

La noticia de la muerte por suicidio de un ser querido es simplemente devastadora. Nos causa una profunda aflicción, también a nuestros niños y niñas, y es muy comprensible que nos preocupe cómo gestionar una información tan trágica y que contiene tantas cuestiones que nos perturban.

¿Cómo le explico que su madre o su padre o su hermano o su hermana... se ha suicidado? ¿Qué le digo y qué no le digo en cuanto a las circunstancias, a cómo ha pasado? ¿Cómo lo haremos a partir de ahora?

Gestionar y encajar la noticia, hacernos cargo de trámites, de situaciones no previstas en el ámbito laboral, económico y de relaciones, y al mismo tiempo tener presente que estos niños niñas han quedado afectados, que necesitan comprender en la medida de lo posible lo que ha pasado, pedirá de nosotros un esfuerzo especial, compartiendo desde el cariño y la paciencia los sentimientos de tristeza y dolor que nos dominan. Es muy probable que no lo hagamos todo bien en la primera ocasión, pero debemos confiar en el amor y atrevernos a preguntar y a buscar consejo y ayuda siempre que lo necesitemos.

Pautas para actuar

Si es posible, y atendiendo a las circunstancias de cada caso, debemos tener presentes algunas cuestiones que pueden contribuir a darnos pautas de cómo actuar en estos momentos:

- Pensamos cómo haremos esta comunicación y qué diremos.
- Buscamos consejo e información sobre la conducta suicida para adecuar esta explicación a las edades y niveles de madurez de nuestros menores, pero también por no caer en mitos o ideas equivocadas sobre el suicidio.

- Es necesario que nos tomemos nuestro tiempo para hacerlo, pero intentamos comunicar la noticia lo antes posible. Sabemos que las redes sociales y los círculos informales de amistad pueden facilitar informaciones distorsionadas, con explicaciones mucho más crudas e inadecuadas por su edad.
- Digamos la verdad: siempre adaptando las nuestras respuestas a las edades y circunstancias de nuestros niños y niñas, respondiendo a sus preguntas con sinceridad. Es mejor decir «no lo sé», que decir una mentira bienintencionada.
- Damos tiempo y espacio para que puedan expresar sus inquietudes.
- No desautorizamos sus preguntas: si no estamos en condiciones de responder, sinceramente es mejor decir: «ahora no tengo suficiente fuerza para contarlo, no estoy seguro o segura de lo que pasó...» que decir una mentira.
- Elegimos a la persona más cercana a los niños y niñas para dar la noticia. Si no nos sentimos con ánimo de hacerlo solos, que nos acompañe alguien de nuestra confianza o, si es necesario, una persona profesional.
- Elegimos el espacio donde haremos la comunicación. Que sea cercano, que les resulte cómodo: su casa, su habitación...
- Hagamos la comunicación lo más cariñosa posible. Con cercanía física, aunque esto suponga más emoción por nuestra parte.
- No utilizamos metáforas bienintencionadas como «se ha ido y no volverá», «está en un sitio mejor», «está con las estrellas», etc. Los niños y niñas pueden entender literalmente lo que les decimos en muchas ocasiones.
- Es necesario que seamos claros sobre las consecuencias irreversibles y definitivas de la palabra muerte y de la palabra suicidio. Es importante que

utilicemos estas palabras sin buscar «alternativas más suaves» desde el principio, evitando tabúes y estigmas.

- En la medida de lo posible, dejamos que participen de los actos de despedida, que se sientan parte del grupo, de la familia, tratando de explicarles en qué consisten y por qué los hacemos.
- No escondemos nuestros sentimientos, pueden vernos llorar y estar tristes. Les podemos explicar cómo nos sentimos, así les ayudaremos a entender mejor todo lo que pasa y qué significa haber perdido a alguien que amamos.

Comportamiento por imitación

Nuestra sociedad actualmente aborda con mucha inmadurez las cuestiones relativas a la muerte. Se tiende a esconder y pensar que los niños no deben verse afectados por una situación que les puede hacer daño. La realidad es que los niños y niñas viven un duelo al igual que las personas adultas, pero no saben, no tienen experiencia sobre estas emociones tan complicadas, y por eso es fundamental que las personas adultas que les rodean sean conscientes de que «imitarán» sus comportamientos, sean o no saludables.

Darles una información sincera y compartir el dolor

La filósofa y pedagoga Concepción Poch, con una extensa experiencia en la formación sobre duelo y el abordaje de la muerte, reflexiona en muchas de sus publicaciones en torno de estas dos ideas:

- Hablar de la muerte genera mayor inquietud en las personas adultas que en los pequeños y adolescentes. Ellos no temen hablar de la muerte. Tienen miedo a la inseguridad de las personas adultas.
- Cuando deben afrontar una situación difícil, lo primero que hacen es mirar a la persona adulta. Si perciben una actitud de acogida y protección, podrán gestionar sus emociones con mayor seguridad.

En su libro *El niño ante la muerte* (Pagès Editors, 2010), Anna Maria Agustí, maestra y psicopedagoga, y Montse Esquerda, doctora en psicología y medicina, profundizan todavía más en estas ideas:

- Actualmente la muerte es un tabú que dificulta la elaboración de este concepto.
- A pesar de que la muerte está presente en los medios de comunicación, en nuestra realidad, en los juegos y los cuentos, lo eludimos en nuestro día a día.
- El niño o niña puede afrontar lo que vive desde la verdad.
- Siempre es mucho peor lo que pueden llegar a imaginarse que lo que se puede expresar.
- Si el concepto de muerte se ha podido trabajar, le será más fácil situar las experiencias de pérdida.

Es normal que queramos «proteger» a nuestros pequeños y adolescentes de una experiencia tan dolorosa y trágica como es una pérdida por suicidio, pero es necesario que seamos sinceros con ellas y ellos. Es necesario que les mostremos desde el amor, pero sin ocultaciones y medias verdades, que la muerte de las personas que queremos nos golpea con dureza, pero que podemos acompañarlos (y acompañarnos) con cariño y franqueza, dejando espacio y tiempo para poder encajar las consecuencias inevitables de una muerte por suicidio.

La terapeuta Margo Requarth, directora del programa de atención al duelo de niños de los supervivientes al suicidio en la Fundación Americana por la Prevención del Suicidio (Afsp, American Foundation For Suicide Prevention), vivió en primera persona la traumática experiencia del suicidio de su madre cuando tenía 4 años, y recomienda: «He descubierto que los niños que sufren el suicidio de un ser querido lo afrontan mejor cuando reciben información sincera sobre lo sucedido (en dosis adecuadas en su edad) (...). Compartir el dolor en lugar de esconderlo es lo que permite a los niños aprender sobre los sentimientos».

La vivencia de la pérdida es un proceso que nos ocupa y preocupa a lo largo de bastante más tiempo del que tendemos a creer. El duelo es una experiencia colectiva e individual que supone un proceso psicológico,

El Proceso de duelo en los niños

emocional y físico de adaptación al vacío que nos genera la ausencia de una persona que amamos. Sabemos, además, que si la pérdida se debe a un suicidio, este proceso puede resultar mucho más complicado y prolongado en el tiempo.

No hay fórmulas simples, debemos cuidarnos, debemos procesar lo que nos ha pasado, el dolor, la incompreensión, la culpabilidad. Y si hay niños y niñas, debemos cuidar su bienestar, lo que sin duda pide de mucho cariño, pero también de un gran esfuerzo, porque nosotros no estamos en las mejores condiciones.

Nos puede ayudar saber que, en el caso de los niños, el proceso de duelo presenta algunas diferencias respecto al de las personas adultas:

- Los niños comprenden el concepto de la muerte según su edad.
- Su duelo depende igualmente de su desarrollo cognitivo, edad, madurez emocional, pero les afectará más que a las personas adultas (muy especialmente si es una persona muy cercana), al tratarse de una personalidad en construcción que no dispone de los mismos recursos y vivencias que una adulta.
- No siempre pueden o saben manifestar su duelo con palabras, también lo hacen con su cuerpo, con su conducta.
- Tienen una sensibilidad especial para darse cuenta cuando los adultos los mienten o no toman sus sentimientos en serio.
- Es muy habitual que, aparte de la tristeza por la pérdida, puedan sentir abandono y rabia hacia las personas adultas que les rodean.
- Pueden sentirse culpables pensando que han sido los causantes de la muerte del ser querido. No debemos olvidar que sus fantasías son muy poderosas, y pueden confundirlas con unas capacidades extraordinarias para influir en las personas y las cosas.

- No debe confundirnos que puedan seguir jugando y riendo en cualquier momento; sus emociones pueden fluctuar muy rápidamente. Seguro que sufren por la pérdida.

- El regreso a las rutinas de la escuela o del instituto puede ser un proceso dificultoso con sentimientos de soledad e incompreensión, pero debemos intentar que la reincorporación se haga lo antes posible, informando al centro educativo y a sus responsables de las circunstancias.

Hay que adaptar nuestras explicaciones y conductas a la edad de los niños y niñas, pero coincido con la psicóloga Begoña Elizalde, que en su excelente artículo *La muerte es lo más importante de la vida, una reflexión personal sobre los niños y la muerte*, explica que no es sencillo sin conocer al niño o niña situar la franja de edad como criterio único, ignorando su madurez, qué formación ha recibido sobre la muerte y todo su entorno familiar y social.

Sin embargo, es necesario comprender que la visión de la muerte en los niños dependerá de su etapa evolutiva y madurativa en reglas generales y que, por tanto, es bueno estar familiarizado con sus características principales, aunque algunas puedan parecer muy obvias.

La visión de la muerte según la edad

- No hay comprensión de lo que significa la muerte. Pueden sentir la ausencia, sobre todo si se trata de la madre o de una figura muy cercana.
- La alteración de rutinas puede suponer un problema importante en su estado de ánimo, e incluso en sus condiciones físicas.
- Pueden percibir la alteración anímica de las personas cuidadoras.
- Necesitan cariño, vínculos estables y mantenimiento de las rutinas y de los horarios.

De 0 a 2 años

De 3 a 6 años

- Entienden la muerte como algo temporal y reversible.
- Su pensamiento está todavía muy centrado en sí mismos, y es poderosamente concreto, literal y mágico.
- Hay que vigilar con las explicaciones alternativas, ya que pueden entenderlas literalmente.
- Entienden la muerte como no definitiva y por eso les cuesta entender su irreversibilidad y tenderán a preguntar: «¿Por qué no vuelve?» «¿Cuándo volverá?» «¿Está durmiendo?».
- No creen que su familia o ellos mismos puedan morir.
- Hay que explicar la muerte desde la no funcionalidad: no comes, no respiras, no te mueves...
- Su conducta puede costar de interpretar, pasando de llantos a juegos con cierta facilidad. Es importante prestar atención a sus preguntas y responder con sinceridad y claridad, sin demasiadas complicaciones. También es importante prestar atención a sus juegos y a la narración espontánea de historias, porque nos pueden indicar cuáles son sus miedos e inquietudes.
- El duelo por la ausencia de sus seres queridos puede ocasionar alteración del sueño, trastornos en la alimentación, regresión en el control de esfínteres, alteraciones de la conducta muy repentinas...
- Necesitan cariño, vínculos estables, mantenimiento de las rutinas, saber la verdad y participar, en su medida, en los actos de recuerdo y despedida.
- Nos puede ayudar utilizar cuentos orientados a la pérdida o películas como *UP*, *El rey León* o *Coco*.

De 6 a 10 años

Esta franja de edad es muy amplia en cuanto a la evolución y madurez de los niños y niñas.

- Comprenden la muerte en el sentido funcional, pero no saben cómo afrontarla.
- Pueden creer, hasta los 8 o 9 años, que las personas mueren, pero que ellos no van a morir.
- La muerte de un ser querido puede favorecer regresiones como el control de los esfínteres o chuparse el dedo, así como alteraciones de la conducta importantes.
- Pueden sentirse culpables porque piensan que algo que han dicho o han hecho ha tenido relevancia en la muerte de la persona.
- Tienden a preocuparse por que le pase algo grave a otra persona de la familia o cercana.
- Hacen muchas preguntas de contenido más concreto, pero también de carácter religioso o espiritual, pueden ser críticos o escépticos sobre las creencias de su entorno y preguntarse por las de otras personas.
- A medida que se van acercando a la preadolescencia, la comprensión en torno a las consecuencias en su vida de la muerte de una persona cercana son más claras, y esto puede suponer que tengan más temor y dificultad para expresar sus sentimientos. Comprenden la magnitud de lo que les ha sucedido, pero no están en condiciones de «encajar» todo lo que supone. Pueden bloquearse, cerrarse.
- Necesitan respuestas claras y concretas, pero también un mensaje esperanzador en torno al riesgo de que su entorno se inestabilice aún más. Que les contemos nuestras propias experiencias de cuando éramos más jóvenes, y que les contemos nuestros propios sentimientos.
- La referencia de las personas adultas es indispensable y el mensaje sobre la muerte y la pérdida como algo que nos pasa y que es muy doloroso, pero que salimos adelante.

De 6 a 10 años

- Es importante que participen en los rituales y actos de recuerdo, y, si es posible, que nos ayuden en alguna tarea concreta.
- Nos puede ayudar hablar de los fenómenos de la naturaleza que implican una evolución.
- También nos pueden ayudar lecturas como *El principito*, sagas como *Narnia*, *Harry Potter*, o películas como *Mi chica*.

Es también una franja muy amplia de edades y estados madurativos.

12 años y adolescencia

- Comprenden totalmente qué significa la muerte, y se forman una explicación que incluye los ámbitos biológicos, espirituales y filosóficos.
- Son conscientes de que, si es una persona cercana quien ha fallecido, tendrá consecuencias en su propia vida y esto puede inestabilizarlos de manera importante.
- En el ámbito personal, mantienen una relación ambigua con la muerte, pueden desplegar conductas de riesgo, pensando que no tienen consecuencias para ellos, a pesar de conocer su peligro. Sin embargo, los cambios corporales que viven les pueden despertar miedos sobre su salud.
- La idea de la muerte les puede atraer mucho, leyendo o mirando películas, desde aspectos más espirituales y filosóficos, a las expresiones más crudas y violentas; hasta el punto de romantizar la idea de la muerte.
- Su estado de ánimo puede ser muy fluctuante, pasando de la alegría a la tristeza. Incluso pueden parecer insensibles en su entorno, aunque es un elemento más de su propia dificultad para gestionar sus emociones.
- Necesitan poder participar en los actos y rituales y podemos ofrecerles participar activamente, sentir que los tenemos en cuenta y que respetamos su opinión.
- Hay que respetar su espacio de intimidad, preguntarles, pero aceptando que necesiten tiempo para hablar. Siempre que sea posible, negociamos las condiciones de nuestra relación familiar y marcamos las limitaciones desde el cariño y el respeto mutuo.
- Nos puede ayudar que no pierdan el contacto con su grupo de iguales, favoreciendo que recupere lo antes posible estas relaciones que le pueden dar mucho apoyo.

**Lecturas recomendadas
para las familias**

- 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.

**Para niños hasta los
6/7 años**

- 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.

Para niños de 7 a 12 años

- 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 Universitat.
- 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.

Créditos

Esta es una publicación editada por
“Després del Suïcidi – Associació de Supervivents”
(DSAS) bajo el permiso del autor.
Barcelona, Diciembre de 2025.

© De los textos: Carles Alastuey, 2025



www.despresdelsuicidi.org

Para hacer llegar donativos a la asociación:

ES22 2100 0778 9602 0023 8976

www.despresdelsuicidi.org

Colaboran:



Diseño y Fotografía:

Sergi Vilà Bori
www.sergivilabori.com

Hablar de la muerte con los niños, especialmente si es a causa del suicidio, nos angustia y asusta. Pero tenemos que entender que los niños y las niñas, los adolescentes, necesitan entender qué ha pasado en su familia. Aquí tenéis unas breves recomendaciones para poder hacerlo desde la serenidad y el amor.

DSAS

01	Carles Alastuey	<i>Mitos y creencias equivocadas respecto a la muerte por suicidio</i>	Diciembre 2015
02	Carles Alastuey	<i>Sobre la Culpabilidad</i>	Diciembre 2016
03	Thaïs Tiana Sastre	<i>La rabia en el duelo por suicidio</i>	Diciembre 2017
04	Carles Alastuey	<i>Los duelos o el duelo</i>	Diciembre 2018
05	Aina Fernández	<i>Caminando por el proceso de duelo: Primeros pasos</i>	Diciembre 2019
06	Carles Alastuey	<i>El camino de la pérdida</i>	Diciembre 2020
07	Carles Alastuey	<i>Por qué se suicidan los jóvenes</i>	Diciembre 2021
08	Carles Alastuey	<i>El papel de las entidades en la prevención del suicidio y en la promoción de una nueva cultura del bienestar emocional</i>	Diciembre 2022
09	Carles Alastuey	<i>El duelo infantil en una pérdida por suicidio</i>	Diciembre 2025