

# QPR

Question.  
Persuade.  
Refer.



## Suicide Prevention Certification

### Three steps to save a life

---

Just as people trained in CPR and the Heimlich Maneuver help save thousands of lives each year, people trained in QPR learn how to recognize the warning signs of a suicide crisis and how to question, persuade, and refer someone to help.

**Each year, thousands of people like you are saying "Yes" to saving the life of a friend, colleague, loved one, or neighbor.**



### The cost is lives

- Colorado has the 6th highest rate of suicide nationwide.
- Suicide is the leading cause of death for Coloradans aged 10-24. Nationally, men are dying at a much higher rate.

### In this 60 to 90 minute certification training, you will learn how to:

- Ask the suicide question
- Persuade someone to get help
- Refer a person for help and to local resources



### Offer an open hand

The simplest, most effective way to save lives is to recognize mental health crises, know how to respond, and be prepared.

### As a QPR-trained Gatekeeper, you will:

- Know how to offer hope
- Be able to find help and save a life
- Become nationally certified



[NRBH\\_SESS@NorthRange.org](mailto:NRBH_SESS@NorthRange.org)  
970.313.1089

# QPR

Pregunte,  
Persuada,  
Guíe

 **NORTH RANGE**  
BEHAVIORAL HEALTH

## Certificación en Prevención del Suicidio

### Tres pasos para salvar una vida

Al igual que cuando las personas se capacitan para prestar primeros auxilios con el uso de respiración de boca a boca y con la maniobra Heimlich para ayudar a salvar a miles de vidas anualmente, las personas que se capacitan en QPR (Pregunte, Persuada, Guíe, por sus siglas en inglés) aprenden a reconocer las señales de alerta durante una crisis de suicidio, y a como preguntar, persuadir y guiar a alguien para que reciba ayuda.

**Cada año, miles de personas como usted dicen "Si" a salvar la vida de un amigo, colega, ser amado o vecino.**



#### El costo es vidas

- Colorado tiene el 6to nivel más alto de suicidios a nivel nacional.
- En Colorado el suicidio es la causa principal de muerte de sus residentes entre las edades de 10 a 24 años. A nivel nacional, los hombres mueren a un índice mucho más alto.

Este es un entrenamiento con duración de 60 a 90 minutos para obtener la certificación, y en el que aprenderá a como:

- Hacer la pregunta sobre suicidio
- Persuadir a una persona a que reciba ayuda
- Guiar a la persona a buscar ayuda y hacia los recursos locales



#### Ofrezca una mano amiga

La manera más sencilla y efectiva de salvar vidas es reconocer la crisis de salud mental, saber cómo responder, y estar preparado.

[NRBH\\_SESS@NorthRange.org](mailto:NRBH_SESS@NorthRange.org)  
970.313.1089

Como Guardian Capacitado de QPR, usted:

- Sabrá como ofrecer esperanza
- Podrá encontrar ayuda y salvar una vida
- Podrá obtener la certificación a nivel nacional

 A PROGRAM OF  
**NORTH RANGE**