

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 Coloradoans 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.



NRBH_SESS@NorthRange.org
970.313.1089

As a QPR-trained Gatekeeper, you will:

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

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 "Sí" 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



 A PROGRAM OF
NORTH RANGE

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
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