

Preguntar/Persuadir/ Referir

Preguntar, Persuadir, Referir (QPR siglas en inglés) son tres simples pasos que pueden ayudar a salvar una vida del suicidio.



Aprenda Cómo Puede Ayudar

Preguntar, persuadir, referir (QPR) son tres simples pasos que pueden ayudar a salvar una vida del suicidio. QPR es un curso de una hora en el que las personas aprenden a reconocer las señales de advertencia del suicidio. Las personas que completan

esta capacitación aprenden cómo pueden ofrecer esperanza y cómo obtener ayuda. Al igual que la RCP, QPR ayuda a estabilizar a la persona hasta que pueda obtener ayuda profesional.

Componentes Claves que se Cubre en el Curso:

- Cómo cuestionar, persuadir y referir a alguien que puede ser suicida.
- Cómo obtener ayuda para usted u obtener más información sobre cómo prevenir el suicidio.
- Las causas comunes del comportamiento suicida.
- Las señales de advertencia del suicidio.
- Cómo obtener ayuda para alguien en crisis.

Obteniendo Ayuda

Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis de salud conductual en Carolina del Norte, la ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Para obtener una ayuda de inmediato en caso de una crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988**.



Trillium ofrece capacitaciones virtuales gratuitas para QPR. Visite trilliumhealthresources.org/es/events para conocer las próximas oportunidades y registrarse.

- Para la línea directa de NC Peer Warmline, llame al **1-855-PEERS-NC**.
- En caso de una emergencia que ponga en peligro la vida, siempre llame al **911**.
- Visite TrilliumHealthResources.org/es para obtener más información.