

2017 Healthy Kids Colorado Survey – Middle School Module

Esta encuesta se trata de comportamientos de salud. Ha sido desarrollada para ayudarnos a aprender que estás haciendo que puede afectar a tu salud. La información que nos proporciones se usará para mejorar la educación sobre la salud para jóvenes como tú.

NO escribas tu nombre en esta encuesta. Tus respuestas se mantendrán privadas. Nadie sabrá lo que escribes. Contesta las preguntas según lo que realmente haces.

Completar esta encuesta es completamente voluntario. Contestar o no contestar las preguntas no afectará tus calificaciones en esta clase. Si no te sientes cómodo contestando cualquier pregunta, déjala en blanco.

Las preguntas sobre tus orígenes sirven solamente para describir los tipos de estudiantes completando esta encuesta. La información no se usará para averiguar tu nombre. Nunca se reportarán los nombres.

Lee cada pregunta. Llena completamente los círculos de respuesta. Cuando termines, sigue las instrucciones de la persona dándote la encuesta.

Instrucciones

Usa solamente un lápiz #2.

Marca duro.

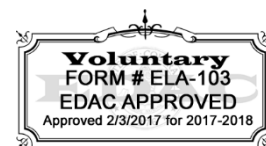
Llena tus respuestas así:

● A ○ B ○ C ○ D

Si cambias tu respuesta, borra la vieja completamente.

Por favor marca solamente una respuesta para cada pregunta llenando completamente al círculo o los círculos.

Muchísimas gracias por tu ayuda.



1. ¿Cuántos años tienes?

- 10 años o menos
- 11 años
- 12 años
- 13 años
- 14 años
- 15 años
- 16 años o más

2. ¿Cuál es tu sexo?

- Femenino
- Masculino

3. ¿En qué grado estás?

- 6to grado
- 7mo grado
- 8vo grado
- Sin grado u otro grado

4. ¿Eres hispano o latino?

- Sí
- No

5. ¿Cuál es tu raza? (Selecciona una o más respuestas.)

- Indio americano o nativo de Alaska
- Asiático
- Negro o afroamericano
- Nativo de Hawai u otra isla del Pacífico
- Blanco (caucásico)

Las siguientes 3 preguntas son acerca de seguridad.

6. **Cuando montas en bicicleta**, ¿con qué frecuencia usas un casco?

- No monto en bicicleta
- Nunca uso un casco
- Rara vez uso un casco
- A veces uso un casco
- La mayoría de las veces uso un casco
- Siempre uso un casco

7. ¿Con qué frecuencia utilizas el cinturón de seguridad cuando **viajas en** automóvil?

- A. Nunca
- Raramente
- En ocasiones
- La mayor parte del tiempo
- Siempre

8. ¿Alguna vez has viajado en un automóvil conducido por alguien que ha estado bebiendo alcohol?
- Sí
 - No
 - No estoy seguro

Las siguientes 2 preguntas son acerca de comportamientos relacionados con la violencia.

9. ¿Alguna vez ha portado un **arma**, como una pistola, un cuchillo o un palo, **dentro de instalaciones de la escuela**?
- Sí
 - No
10. ¿Alguna vez has participado en una **pelea física**?
- Sí
 - No

Las siguientes 3 preguntas se refieren al bullying. El bullying, o intimidación, es cuando uno o más estudiantes molestan, amenazan, difunden rumores, golpean, empujan o dañan a otro estudiante una y otra vez. No es intimidación cuando dos estudiantes de aproximadamente la misma fuerza o poder discuten o pelean o se burlan entre sí de forma amistosa.

11. ¿Alguna vez te han intimidado **dentro de instalaciones de la escuela**?
- Sí
 - No
12. ¿Alguna vez te han intimidado **electrónicamente**? (Incluye ser intimidado a través de mensajes de texto, Instagram, Facebook u otras redes sociales.)
- Sí
 - No
13. Durante los últimos 12 meses, ¿Alguna vez has sido víctima de bromas o apodos porque alguien pensó que eras gay, lesbiana o bisexual?
- Sí
 - No

Las siguientes 4 preguntas hablan sobre sentimientos de tristeza e intentos de suicidio. A veces las personas se sienten tan deprimidas acerca de su futuro que pueden considerar intentar suicidarse o quitarse la vida.

14. Durante los últimos 12 meses, ¿Alguna vez te has sentido tan triste o desesperanzado casi todos los días **durante dos o más semanas seguidas**, que dejaste de hacer algunas actividades habituales?
- Sí
 - No

15. ¿Alguna vez has pensado **seriamente** en quitarte la vida?
- Sí
 - No

16. ¿Alguna vez has hecho un **plan** acerca de cómo te quitarías la vida?
- Sí
 - No

17. ¿Alguna vez has **intentado** quitarte la vida?
- Sí
 - No

Las siguientes 2 preguntas siguientes hablan sobre salud mental.

18. Si tuvieras un problema serio, ¿conoces a un adulto dentro o fuera de la escuela con quien puedas hablar o acudir por ayuda?
- Sí
 - No
 - No estoy seguro
19. Cuando te sientes triste, vacío, desesperanzado, enojado o ansioso, ¿con quién sería **más probable** que hablarías al respecto?
- No me siento triste, vacío, desesperanzado, enojado ni ansioso
 - Padres u otro miembro adulto de la familia
 - Maestro u otro adulto en esta escuela
 - Otro adulto
 - Amigo
 - Hermano
 - No estoy seguro

Las siguientes 7 preguntas hablan sobre fumar cigarrillos.

20. ¿Alguna vez has probado fumar cigarrillos, aunque sea una o dos inhalaciones?
- Sí
 - No
21. ¿Qué edad tenías cuando fumaste un cigarrillo entero por primera vez?
- Nunca he fumado un cigarrillo entero
 - 8 años de edad o menos
 - 9 años
 - 10 años
 - 11 años
 - 12 años
 - 13 años o más

22. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste cigarrillos?
- 0 días
 - 1 ó 2 días
 - 3 a 5 días
 - 6 a 9 días
 - 10 a 19 días
 - 20 a 29 días
 - Los 30 días
23. Durante los últimos 30 días, ¿usualmente, cómo conseguiste tus propios cigarrillos? (Selecciona sólo **una** respuesta.)
- No fumé cigarrillos durante los últimos 30 días
 - Los compré en una tienda como una tienda de conveniencia, supermercado, tienda de descuento, o gasolinera
 - Los conseguí por Internet
 - Le di dinero a alguien para que me los comprara
 - Los tomé prestados (o pedí) a otra persona
 - Me los dio una persona de 18 años o más
 - Los tomé de una tienda o miembro de la familia
 - Los conseguí de alguna otra forma
24. Si quisieras conseguir algunos cigarrillos, ¿qué tan fácil sería para ti conseguirlos?
- Muy difícil
 - Algo difícil
 - Algo fácil
 - Muy fácil
25. ¿Cuánto crees que las personas se arriesgan a dañarse a sí mismos (físicamente o de otras formas) si fuman uno o más paquetes de cigarrillos por día? (Riesgo significa la posibilidad de que pueda suceder algo malo.)
- No hay riesgo
 - Poco riesgo
 - Riesgo moderado
 - Gran riesgo
26. ¿Qué tan malo creen **tus padres o tutores** que sería para **ti** fumar cigarrillos?
- Muy malo
 - Malo
 - Un poquito malo
 - No es malo en absoluto

La siguiente pregunta se refiere a los productos electrónicos de vapor como blu, NJOY o Starbuzz. Los productos electrónicos de vapor incluyen e-cigarrillos, e-cigarros, e-pipas, pipas del vapor, plumas de vapor, e-hookahs y plumas hookah.

27. ¿Alguna vez has usado un producto de vapor electrónico? (Sin incluir marihuana.)
- Sí
 - No

Las siguientes 8 preguntas se refieren a beber alcohol. Esto incluye beber cerveza, vino, refrescos en base a vino y licores como el ron, la ginebra, el vodka o el whisky. Para estas preguntas, beber alcohol no incluye beber algunos sorbos de vino con fines religiosos.

28. ¿Alguna vez tomaste una bebida alcohólica, no incluyendo haber tomado algunos sorbos?
- Sí
 - No
29. ¿Qué edad tenías cuando tomaste tu primera bebida alcohólica, sin incluir haber tomado algunos sorbos?
- Nunca he tomado una bebida alcohólica, salvo algunos sorbos
 - 8 años de edad o menos
 - 9 años
 - 10 años
 - 11 años
 - 12 años
 - 13 años de edad o más
30. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días tomaste al menos una bebida alcohólica?
- 0 días
 - 1 ó 2 días
 - 3 a 5 días
 - 6 a 9 días
 - 10 a 19 días
 - 20 a 29 días
 - Los 30 días
31. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días crees que un **estudiante típico de tu escuela** bebió alcohol?
- 0 días
 - 1 ó 2 días
 - 3 a 5 días
 - 6 a 9 días
 - 10 a 19 días
 - 20 a 29 días
 - Los 30 días
32. Si quisieras conseguir un poco de cerveza, vino o licor fuerte, ¿qué tan fácil te resultaría conseguirlo?
- Muy difícil
 - Algo difícil
 - Algo fácil
 - Muy fácil
33. ¿Cuánto crees que las personas se arriesgan a dañarse a sí mismas (físicamente o de otras formas), si toman uno o dos bebidas alcohólicas casi **todos los días**? (Riesgo significa la posibilidad de que pueda ocurrir algo malo.)
- No hay riesgo
 - Poco riesgo
 - Riesgo moderado
 - Gran riesgo

34. ¿Qué tan malo crees **tú** que es para **alguien de tu edad** beber alcohol regularmente (al menos una o dos veces por mes)?
- Muy malo
 - Malo
 - Un poco malo
 - No es malo en absoluto

35. ¿Qué tan malo creen **tus padres o tutores** que sería para **ti** beber alcohol regularmente (al menos una o dos veces al mes)?
- Muy malo
 - Malo
 - Un poco malo
 - No es malo en absoluto

Las siguientes 8 preguntas se refieren al uso de marihuana. La marihuana también es llamada hierba o mota.

36. ¿Has usado marihuana alguna vez?
- Sí
 - No

37. ¿Cuántos años tenías cuando probaste marihuana por primera vez?
- Nunca he probado marihuana
 - 8 años de edad o menos
 - 9 años
 - 10 años
 - 11 años
 - 12 años
 - 13 años de edad o más

38. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces consumiste marihuana?
- 0 veces
 - 1 ó 2 veces
 - 3 a 9 veces
 - 10 a 19 veces
 - 20 a 39 veces
 - 40 veces o más

39. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces crees que **un estudiante típico de tu escuela** consumió marihuana?
- 0 días
 - 1 ó 2 días
 - 3 a 5 días
 - 6 a 9 días
 - 10 a 19 días
 - 20 a 29 días
 - Los 30 días

40. Si quisieras conseguir algo de marihuana, ¿qué tan fácil sería para ti conseguirla?
- Muy difícil
 - Algo difícil
 - Algo fácil
 - Muy fácil

41. ¿Cuánto crees que las personas se arriesgan a dañarse a sí mismas (físicamente o de otra manera), si usan marihuana **regularmente**? (Riesgo significa la posibilidad de que pueda suceder algo malo).
- No hay riesgo
 - Poco riesgo
 - Riesgo moderado
 - Gran riesgo

42. ¿Qué tan malo crees **tú** que es para **alguien de tu edad** consumir marihuana?
- Muy malo
 - Malo
 - Un poco malo
 - No es malo en absoluto

43. ¿Qué tan malo creen **tus padres o tutores** que sería para **ti** consumir marihuana?
- A. Muy malo
 - B. Malo
 - C. Un poco malo
 - D. No es malo en absoluto

Las siguientes 4 preguntas se refieren a otras drogas.

44. ¿Alguna vez has inhalado pegamento, el contenido de botes de aerosol, o cualquier pintura o aerosoles para drogarte?
- Sí
 - No

45. ¿Alguna vez has tomado un **medicamento para el dolor recetado** sin receta de doctor o de manera diferente a como un médico te indicó que lo usaras? (Incluir medicamentos como la codeína, Vicodin, OxyContin, Hydrocodone y Percocet.)
- Sí
 - No

46. Si quisieras obtener una droga como cocaína, LSD, anfetaminas u otra droga ilegal, ¿qué tan fácil sería para ti conseguirlas?
- Muy difícil
 - Algo difícil
 - Algo fácil
 - Muy fácil

47. ¿Qué tan malo crees **tú** que es para **alguien de tu edad** usar LSD, cocaína, anfetaminas u otra droga ilegal?
- Muy malo
 - Malo
 - Un poco malo
 - No es malo en absoluto

Las siguientes 2 preguntas hablan sobre el peso corporal.

48. ¿Cómo describes tu peso?
- Muy bajo de peso
 - Ligeramente bajo de peso
 - Alrededor del peso correcto
 - Ligeramente con sobrepeso
 - Con mucho sobrepeso
49. ¿Cuál de lo siguiente estás intentando hacer con respecto a tu peso?
- Perder** peso
 - Aumentar** de peso
 - Mantener** el mismo peso
 - No estoy tratando de hacer nada** con mi peso

Las siguientes 5 preguntas se refieren a los alimentos que comiste o bebiste durante los últimos 7 días. Piensa en todas las comidas y bocadillos que comiste desde el momento en que te levantaste hasta que fuiste a la cama. Asegúrate de incluir los alimentos que comiste en casa, en la escuela, en un restaurant o en cualquier otro lugar.

50. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **frutas**? (**Sin** contar el jugo de fruta)
- No comí fruta durante los últimos 7 días
 - 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - 1 vez por día
 - 2 veces por día
 - 3 veces por día
 - 4 o más veces por día
51. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántas veces comiste **verduras**?
- No comí verduras durante los últimos 7 días
 - 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - 1 vez por día
 - 2 veces por día
 - 3 veces por día
 - 4 o más veces por día

52. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste **una lata, una botella o un vaso de soda o gaseosa** como Coca-Cola, Pepsi o Sprite? (**No** cuentes las sodas o gaseosas dietéticas.)
- No he bebido soda o gaseosa durante los últimos 7 días
 - 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - 1 vez por día
 - 2 veces por día
 - 3 veces por día
 - 4 o más veces por día
53. Durante los últimos 7 días, ¿bebiste una **lata, una botella o un vaso** de cualquiera de las siguientes bebidas una o más veces al día? (Por favor selecciona todas las respuestas válidas)
- Bebida deportiva, como Gatorade o PowerAde (No contar las bebidas deportivas bajas en calorías como Propel o G2.)
 - Bebida energética, como Red Bull o Jolt (No contar las bebidas energéticas dietéticas.)
 - Otras bebidas endulzadas con azúcar, como limonada, té o café endulzado, leche saborizada, Snapple o SunnyDelight
 - Sodas o gaseosas dietéticas, tales como Diet Coke, Diet Pepsi, o Sprite Zero
 - Agua simple, como agua de grifo, embotellada o agua mineral con gas sin sabor
 - Otra cosa
54. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días comiste **desayuno**?
- 0 días
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 días
 - 5 días
 - 6 días
 - 7 días

Las siguientes 7 preguntas hacen referencia a la actividad física y otros temas de salud.

55. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días estuviste físicamente activo durante un total de **al menos 60 minutos por día**? (Suma todo el tiempo que pasaste en cualquier tipo de actividad física que aumentó tu ritmo cardíaco y te hizo respirar fuerte parte del tiempo.)
- 0 días
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 días
 - 5 días
 - 6 días
 - 7 días

56. En un día normal de escuela, ¿cuántas horas ves televisión?
- No veo televisión en un día normal de escuela
 - Menos de 1 hora por día
 - 1 hora por día
 - 2 horas por día
 - 3 horas por día
 - 4 horas por día
 - 5 horas por día o más
57. En un día normal de escuela, ¿cuántas horas juegas juegos de video o de computadora o usas una computadora para algo que no es la tarea escolar? (Cuenta el tiempo dedicado a cosas como Xbox, PlayStation, iPad u otra tableta, un teléfono inteligente, mensajes de texto, YouTube, Instagram, Facebook u otras redes sociales).
- No juego videojuegos o juegos de computadora ni uso la computadora para algo que no sea la tarea escolar
 - Menos de 1 hora por día
 - 1 hora por día
 - 2 horas por día
 - 3 horas por día
 - 4 horas por día
 - 5 horas por día o más
58. En una semana normal de escuela, ¿cuántos días vas a clases de educación física (PE por sus siglas en inglés)?
- 0 días
 - 1 días
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 días
 - 5 días
59. Durante los últimos 12 meses, ¿en cuántos equipos deportivos jugaste? (Cuenta los equipos que organiza tu escuela o grupos comunitarios.)
- 0 equipos
 - 1 equipo
 - 2 equipos
 - 3 equipos o más
60. ¿Alguna vez te ha dicho un médico o una enfermera que tienes asma?
- Sí
 - No
 - No estoy seguro

61. Durante los últimos 30 días, ¿dónde dormiste habitualmente?
- En la casa de mis padres o tutores
 - En el hogar de un amigo, miembro de la familia u otra persona porque tuve que dejar mi casa o porque mis padres o tutores no pueden costear una vivienda
 - En un refugio o alojamiento de emergencia
 - En un motel o hotel
 - En un automóvil, parque, campamento u otro lugar público
 - No tengo un lugar habitual para dormir
 - En otro lugar

Las siguientes 4 preguntas son sobre la escuela.

62. Durante los últimos 12 meses, ¿cómo describirías tus calificaciones en la escuela?
- Mayormente A's
 - Mayormente B's
 - Mayormente C's
 - Mayormente D's
 - Mayormente F's
 - Ninguna de estas calificaciones
 - No estoy seguro

Para la siguiente pregunta

¡NO! Significa que definitivamente no es cierto para ti
 no significa que en su mayoría no es cierto para ti
 sí significa que en su mayoría es cierto para ti
 ¡SÍ! Significa que definitivamente es cierto para ti

63. ¿Son tus calificaciones en tu escuela mejores que las calificaciones de la mayoría de los estudiantes de tu clase?
- NO!
 - no
 - sí
 - ¡SÍ!
64. ¿Participas en alguna actividad extracurricular en la escuela como deportes, bandas, teatro, clubes o gobierno estudiantil?
- Sí
 - No
65. ¿Cuán importante crees que es para ti que vayas a la universidad?
- Muy importante
 - Importante
 - No es muy importante
 - Para nada importante

Esto es fin de la encuestas. Muchas gracias por tu ayuda.

DFC Grantees Additional Questions

Su comunidad está recolectando información adicional a través de las siguientes preguntas. Los datos recolectados son muy importantes para el distrito y para su escuela. Por favor, escriba sus respuestas para cada pregunta en el área de preguntas adicionales (preguntas 201-220) que se encuentra al final del formulario principal que usted ha estado usando. Como con las preguntas que usted ya ha completado en el formulario de encuesta de Healthy Kids Colorado (Niños Saludables Colorado), usted puede omitir alguna de las siguientes preguntas, si no se siente cómodo en contestarlas. Muchas gracias por su tiempo.

201. ¿Qué tanto crees que la gente se pone en riesgo de hacerse daño físicamente o de otras maneras cuando toman cinco o más tragos de una bebida alcohólica una o dos veces por fin de semana?
- A. No hay riesgo
 - B. Poco riesgo
 - C. Riesgo moderado
 - D. Mucho riesgo
202. ¿Qué tanto crees que la gente se pone en riesgo de hacerse daño físicamente o de otras maneras si fuman marihuana una o dos veces por semana?
- A. No hay riesgo
 - B. Poco riesgo
 - C. Riesgo moderado
 - D. Mucho riesgo
203. ¿Qué tanto crees que la gente se pone en riesgo de hacerse daño físicamente o de otras maneras si usan drogas recetadas que no han sido recetadas para ellos?
- A. No hay riesgo
 - B. Poco riesgo
 - C. Riesgo moderado
 - D. Mucho riesgo
204. ¿Qué opinarían tus padres sobre lo malo que sería que tú tomaras uno o dos tragos de una bebida alcohólica casi todos los días?
- A. No es malo
 - B. Relativamente malo
 - C. Malo
 - D. Muy malo
205. ¿Qué tan mal se sentirían tus padres si tú usaras medicamentos que no hayan sido recetados para tu propio consumo?
- A. Nada mal
 - B. Un poco mal
 - C. Mal
 - D. Muy mal
206. ¿Qué tan mal se sentirían tus amigos si tú tomaras uno o dos tragos de bebidas alcohólicas casi todos los días?
- A. Nada mal
 - B. Un poco mal
 - C. Mal
 - D. Muy mal
207. ¿Qué tan mal se sentirían tus amigos si tú fumaras tabaco?
- A. Nada mal
 - B. Un poco mal
 - C. Mal
 - D. Muy mal
208. ¿Qué tan mal se sentirían tus amigos si tú fumaras marihuana?
- A. Nada mal
 - B. Un poco mal
 - C. Mal
 - D. Muy mal
209. ¿Qué tan mal se sentirían tus amigos si tú usaras medicamentos que no hayan sido recetados para ti?
- A. Nada mal
 - B. Un poco mal
 - C. Mal
 - D. Muy mal
210. ¿Qué tan mal sentirías sobre alguien de tu edad tomando uno o dos tragos de bebidas alcohólicas casi todos los días?
- A. Nada mal
 - B. Un poco mal
 - C. Mal
 - D. Muy mal