

## Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

### SUPLEMENTO 1

**Primero, nos gustaría que respondieras algunas preguntas sobre tu salud y tu alimentación y a dónde vas para hacerte chequeos de salud o para pedir ayuda cuando no te sientes bien.**

- W1. ¿A dónde acostumbras ir para pedir ayuda cuando estás enfermo, cuando necesitas atención médica o consejos sobre la salud?
- A) Hospital, atención de urgencia o sala de emergencia
  - B) Consultorio médico
  - C) Clínica comunitaria o centro médico
  - D) Un miembro de la familia o vecino que no es ni doctor ni enfermera
  - E) Oficina de la enfermera escolar
  - F) Centro de salud o clínica en tu escuela (donde alguien como un doctor puede hacerte un chequeo y recetar medicamentos si los necesitas)
  - G) Algún otro lugar
  - H) No hay un lugar específico donde yo acostumbro ir
  - I) No sé
- W2. En la escuela, ¿a dónde acostumbras ir generalmente a pedir ayuda cuando estás enfermo, cuando necesitas atención médica o cuando necesitas consejos sobre la salud?
- A) Oficina principal
  - B) Enfermera escolar
  - C) Oficina de salud o clínica para los alumnos
  - D) Consejero
  - E) Maestro o ayudante del maestro
  - F) Amigo u otro alumno
  - G) No tengo a dónde acudir
  - H) No sé
- W3. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste al dentista para que revisara tus dientes o los limpiara?
- A) Nunca he ido a un dentista para que revise mis dientes
  - B) En los últimos seis meses
  - C) Hace unos siete a 12 meses
  - D) Hace uno o dos años
  - E) Hace más de dos años
  - F) No sé/No recuerdo

Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

SUPLEMENTO 1

En el último año, ¿qué tan seguido obtuviste los siguientes tipos de cuidados cuando los necesitaste?

	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	No sé/ No me acuerdo	No necesité este tipo de cuidado
	A	B	C	D	E	F
W4. Atención médica cuando estuviste enfermo o te lesionaste, o tuviste que hacer un chequeo.	A	B	C	D	E	F
W5. Consejería para ayudarte a tratar problemas de estrés, o porque te sentías triste, o tenías problemas familiares o usabas alcohol o drogas.	A	B	C	D	E	F
W6. Cuidado dental cuando tuviste algún problema con tus dientes o con tu boca.	A	B	C	D	E	F

En los últimos 30 días, ¿cuántos días faltaste a la escuela por alguna de las siguientes razones?

	Número de días			
	0 días	1 día	2 días	3 o más días
W7. Asma o algún otro problema para respirar, tos, dolor de pecho o jadeo cuando no tuviste un resfriado	A	B	C	D
W8. Enfermedad (te sentiste físicamente enfermo)	A	B	C	D
W9. Te sentiste triste, sin esperanza, ansioso, estresado o enojado	A	B	C	D
W10. Dolor de dientes u otros problemas dentales	A	B	C	D
W11. Te sentiste inseguro en la escuela	A	B	C	D
W12. Te sentiste inseguro al ir o venir de la escuela	A	B	C	D
W13. No tuviste transporte para ir a la escuela	A	B	C	D
W14. ¿Cuántos días faltaste en total a la escuela en los últimos 30 días?				
A) 0 días				
B) 1 día				
C) 2 días				
D) 3 o más días				

Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

SUPLEMENTO 1

Las próximas preguntas se refieren a tu actividad física y a tu alimentación.

- W15. ¿Cuántos días de los últimos 7 días hiciste ejercicio o alguna actividad física durante un total de por lo menos 60 minutos al día (como baloncesto, fútbol soccer, correr, nadar, andar en bicicleta, en patineta, caminar rápido, bailar o hacer actividades aeróbicas similares? No incluyas ejercicios que duren menos de 10 minutos a la vez).
- A) 0 días
  - B) 1 día
  - C) 2 días
  - D) 3 días
  - E) 4 días
  - F) 5 días
  - G) 6 días
  - H) 7 días

En un día promedio en la escuela, ¿cuántos minutos pasas realmente haciendo ejercicio o jugando algún deporte

	Menos de 10 minutos	10 a 30 minutos	31 a 60 minutos	Más de 60 minutos
W16. antes de la escuela?	A	B	C	D
W17. durante el horario regular de clases?	A	B	C	D
W18. en un programa después de clases o como parte de un equipo deportivo o de un programa de deportes?	A	B	C	D

Durante las últimas 24 horas (ayer), ¿cuántas veces...

	Cantidad de Veces					
	0	1	2	3	4	5 o más
W19. comiste comida rápida (como Taco Bell, Burger King, Panda Express, McDonalds, KFC)?	A	B	C	D	E	F
W20. tomaste un vaso o una lata de refresco azucarado (como Coke o Pepsi), una bebida deportiva (como Gatorade), una bebida energética (como Red Bull) u otra bebida azucarada (como Jarritos, Sunny Delight o bebidas con sabor a fruta)?	A	B	C	D	E	F
W21. comiste fruta cruda o entera (como una manzana, un plátano o una naranja)? <u>No</u> cuentes los jugos de fruta.	A	B	C	D	E	F
W22. comiste verduras (como ensaladas verdes, ejotes, zanahorias o camotes <u>no</u> fritos)?	A	B	C	D	E	F

## Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

## SUPLEMENTO 1

- W23. El último día que fuiste a la escuela, ¿comiste o tomaste alguna de las siguientes cosas en la escuela? (Marca todo lo que corresponda.)
- A) Un vaso o una lata de refresco azucarado (como Coke o Pepsi), una bebida deportiva (como Gatorade), una bebida energética (como Red Bull) o alguna otra bebida azucarada (como Jarritos, Sunny Delight o bebidas con sabor a fruta)?
  - B) Un vaso o una lata de jugo 100% de fruta (como de naranja, de manzana o de uva; no cuentas ponches, Sunny Delight, Kool-Aid, bebidas deportivas ni bebidas con sabor a fruta)
  - C) Papas a la francesa, papitas u otras papas fritas
  - D) Fruta cruda o entera (no cuentas jugos)
  - E) Verduras (como ensaladas verdes, ejotes, zanahorias o camotes no fritos)
  - F) Uno o más vasos de agua
  - G) Desayuno que se sirve en la escuela
  - H) Comida (almuerzo) que se sirve en la escuela
  - I) Nada de lo antes mencionado
- W24. ¿A dónde acostumbras ir a comer el almuerzo durante un día de escuela?
- A) Traes tu propia comida de casa.
  - B) Comes la comida que se sirve en la cafetería de la escuela
  - C) Comes lo que se vende en las máquinas expendedoras en la escuela, o en la tienda para alumnos.
  - D) Comes algo en tu casa
  - E) Comes afuera del campus (no en tu casa)
  - F) Generalmente no como nada en el almuerzo
  - G) Otro
- W25. ¿Con cuál de las siguientes oraciones estás de acuerdo sobre la cafetería de tu escuela o del área para comer? (Marca todo lo que corresponda.)
- A) Me gusta la comida que sirven.
  - B) Sirven la cantidad correcta de alimentos.
  - C) Me gustan las frutas y verduras frescas que se sirven en la escuela.
  - D) Me da vergüenza comer alimentos de la cafetería.
  - E) No me siento seguro allí.
  - F) Es un lugar limpio.
- W26. ¿Has visto información colgada en tu cafetería o en algún otro lugar en tu escuela sobre el contenido nutricional de los alimentos (como las calorías, la grasa, la sal, el azúcar o los granos enteros)?
- A) Sí
  - B) No
  - C) No sé

## Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

## SUPLEMENTO 1

**Las próximas preguntas se refieren a qué tan seguro te sientes en tu escuela y en tu vecindario.**

W27. ¿Qué tan seguro te sientes en el vecindario en el que vives?

- A) Muy seguro
- B) Seguro
- C) Neutral (ni seguro ni inseguro)
- D) Inseguro
- E) Muy inseguro

W28. ¿Qué tan seguro te sientes en los parques y áreas de juego de tu vecindario?

- A) Muy seguro
- B) Seguro
- C) Neutral (ni seguro ni inseguro)
- D) Inseguro
- E) Muy inseguro
- F) No tengo ningún parque ni área de juego en mi vecindario

W29. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has visto en tu vecindario (no en la escuela) a alguien con una pistola, un cuchillo o alguna otra arma?

- A) Nunca
- B) 1 vez
- C) 2 veces
- D) 3 veces
- E) 4 o más veces

W30. ¿Cuáles de las siguientes respuestas son los problemas principales en tu vecindario? (*Marca todo lo que corresponda.*)

- A) Acoso (bullying)
- B) Delitos
- C) Edificios vacíos o abandonados
- D) Peleas
- E) Pandillas
- F) Grafiti
- G) Licorerías o bares
- H) Gente vendiendo drogas
- I) Policías tratando a la gente de manera injusta
- J) Desempleo

## Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

### SUPLEMENTO 1

**Las siguientes preguntas se refieren a tus planes para el futuro y a cómo te preparas para conseguir trabajo o para ir al colegio después de la preparatoria.**

*Por favor, elige una respuesta a las siguientes preguntas:*

	Sí, en la escuela	Sí, fuera de la escuela	Tanto en la escuela como fuera de la escuela	Ni dentro ni fuera de la escuela
W31. ¿Cuentas con un adulto que te aconseja y te ayuda a pensar sobre tu futuro, como por ejemplo cómo presentar una solicitud para ingresar a un colegio, cómo conseguir trabajo o cómo obtener capacitación para un trabajo?	A	B	C	D
W32. ¿Has participado en pasantías o en otras actividades de aprendizaje que te den las aptitudes y los conocimientos que te ayudarán en el futuro?	A	B	C	D
W33. ¿Qué tienes planeado hacer después de la preparatoria? <i>(Marca todo lo que corresponda.)</i>				
A) Ir a un colegio de 2 años				
B) Ir a un colegio/universidad de 4 años				
C) Ir a una escuela de oficios o recibir otra capacitación para un trabajo				
D) Conseguir un trabajo				
E) Enlistarme en el servicio militar				
F) Viajar				
G) Ser voluntario o hacer una pasantía en alguna organización				
H) No sé todavía				

**Las siguientes preguntas se refieren a la seguridad y el apoyo que los alumnos reciben en tu escuela.**

*Por favor, elige una respuesta a cada una de las siguientes preguntas:*

	Sí	No	No sé
W34. Cuando hay un conflicto en tu escuela entre los alumnos o entre un maestro y un alumno, ¿tiene tu escuela una manera de asegurar que todas las partes sean escuchadas (como justicia reparadora) antes de tomar una medida disciplinaria?	A	B	C
W35. En mi escuela contamos con un oficial de la policía permanente o con un oficial de recursos de la escuela en el campus de la escuela.	A	B	C
W36. Los oficiales de policía o de recursos multan a los alumnos que faltan excesivamente a la escuela.	A	B	C

## Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

## SUPLEMENTO 1

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con las siguientes oraciones sobre tu escuela?

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
W37. Esta escuela alienta a los alumnos a que se sientan responsables de cómo actúan.	A	B	C	D
W38. A los alumnos a menudo se los premia por portarse bien.	A	B	C	D
W39. Esta escuela alienta a los alumnos a que entiendan cómo otras personas se sienten y cómo piensan.	A	B	C	D
W40. A los alumnos se les enseña que pueden controlar su propio comportamiento.	A	B	C	D
W41. Esta escuela ayuda a los alumnos a resolver conflictos con los demás.	A	B	C	D
W42. Esta escuela alienta a los alumnos a que se preocupen por cómo los demás se sienten.	A	B	C	D
W43. Aquí los maestros les explican claramente a los alumnos que no se tolera el acoso ni la intimidación ("bullying").	A	B	C	D
W44. Si otro alumno me estuviera acosando, yo le avisaría a uno de los maestros o al personal de la escuela.	A	B	C	D
W45. Los alumnos les avisan a los maestros cuando otros alumnos están siendo acosados.	A	B	C	D
W46. Si le digo a un maestro que alguien me está acosando, el maestro hará algo para ayudarme.	A	B	C	D
W47. Aquí los alumnos tratan de detener el acoso cuando ven que está ocurriendo.	A	B	C	D
W48. Las lecciones en mi clase incluyen ejemplos de mi raza, mi origen étnico o mi cultura.	A	B	C	D
W49. Los alumnos en esta escuela respetan las diferencias de los demás (por ejemplo, el sexo, la raza, la cultura, la orientación sexual).	A	B	C	D
W50. Los adultos en esta escuela respetan las diferencias de los alumnos (por ejemplo, el sexo, la raza, la cultura, la orientación sexual).	A	B	C	D
W51. Los maestros demuestran que piensan que es importante que los alumnos de razas y culturas distintas en esta escuela se lleven bien entre sí.	A	B	C	D
W52. Un adulto en esta escuela me ha faltado el respeto debido a mi raza, mi origen étnico, o mi cultura.	A	B	C	D

## Módulo de Desarrollo de Comunidades Sanas

## SUPLEMENTO 1

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
W53. En esta escuela hay mucha tensión entre personas de distintas culturas, razas y origen étnico.	A	B	C	D
W54. Esta escuela tiene agua limpia y potable disponible para todos los alumnos.	A	B	C	D
W55. En esta escuela me están brindando las aptitudes y los conocimientos que necesito para tener éxito después de la preparatoria (conseguir un trabajo o capacitación para un trabajo y para ir al colegio).	A	B	C	D