

Encuesta del Distrito Escolar de Cherry Creek 2018 (CCSD)

Preparatoria/Bachillerato

<u>En los pasados 7 días...</u>					
Yo tuve dificultad para conciliar el sueño	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo dormí toda la noche	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo tuve dificultad durmiendo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo tuve dificultad concentrándome porque yo estaba soñoliento	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo tuve dificultad completando cosas porque estaba soñoliento	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Cuando yo me desperté me sentí listo para empezar el día	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

<u>En los pasados 7 días...</u>					
Yo seguí una rutina a la hora de acostarme antes de conciliar el sueño	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo use electrónicos (i.e., TV, computadora, juegos de video, teléfono, tableta) justo antes de conciliar el sueño	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo trato de conciliar el sueño casi a la misma hora todas las noches	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Yo me despierto casi a la misma hora todas las mañanas	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

¿A qué hora trata de conciliar el sueño por las noches durante la semana?

Selección de hora (0-12), minuto (0-55 en aumento de 5 minutos) y "PM (antes de media noche)" o "AM (después de media noche)"

Durante <u>la semana</u> , una vez que apaga la luz y cierra sus ojos, ¿Cuánto tiempo le toma para conciliar el sueño?	Menos de 10 minutos	10-30 minutos	31-60 minutos	Más de 1 hora
--	---------------------	---------------	---------------	---------------

¿A qué hora se despierta durante la semana?

Selección de hora (0-12), minuto (0-55 en aumento de 5 minutos) y "PM (antes de media noche)" o "AM (después de media noche)"

En la mayoría de las mañanas escolares, ¿Cómo se despierta?	Me despierto sin ninguna ayuda	Me despierto con un despertador	Un padre u otro miembro de la familia me despierta	uso un despertador, pero aun asi necesito un padre u otro miembro de la familia que me despierte
En la mayoría de las mañanas escolares, ¿que tan fácil es para que usted despertarse?	Fácilmente	En cierto modo fácil	En cierto modo difícil	Muy difícil

¿A qué hora trata de conciliar el sueño por las noches durante el fin semana?

Selección de hora (0-12), minuto (0-55 en aumento de 5 minutos) y "PM (antes de media noche)" o "AM (después de media noche)"

Durante el fin de semana, una vez que apaga la luz y cierra sus ojos, ¿Cuánto tiempo le toma para conciliar el sueño?	Menos de 10 minutos	10-30 minutos	31-60 minutos	Más de 1 hora
--	---------------------	---------------	---------------	---------------

¿A qué hora se despierta durante el fin de semana?
 Selección de hora (0-12), minuto (0-55 en aumento de 5 minutos) y "PM (antes de media noche)" o "AM (después de media noche)"

Una persona que se siente más despierta y alerta por la mañana a veces se le llama "una persona madrugadora," mientras que a una persona que se siente más despierta y alerta por la noche a veces se le llama "una persona trasnochadora"	En su mayor parte una persona madrugadora
	En cierto modo una persona madrugadora
	Ni una persona madrugadora ni tampoco una persona trasnochadora
	En cierto modo una persona trasnochadora
	En su mayor parte una persona trasnochadora

En los pasados 7 días...					
Me sentí nervioso	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
Me sentí preocupado	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
Me sentí triste	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
Fue difícil para mí divertirme	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
El estar cansado lo hizo difícil para continuar con mi trabajo escolar	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre

En general...					
¿Cómo consideraría su salud física?	Excelente	Muy buena	Buena	Razonable	Pobre

En los pasados 7 días...					
¿Cuántas veces <u>desayunó</u>?	0 días	1 o 2 días	3 o 4 días	5 o 6 días	Los 7 días
¿Cuántas veces <u>almorzó</u>?	0 días	1 o 2 días	3 o 4 días	5 o 6 días	Los 7 días
¿Qué tan a menudo tomó bebidas con <u>cafeína después de la escuela, en la cena, o en las tardes</u> (ejemplo: Coke, Pepsi, Mountain Dew, Dr. Pepper, Red Bull, Monster, Kickstart, Café, Iced Tea, Chai, Latte, etc.?)	0 días	1 o 2 días	3 o 4 días	5 o 6 días	Los 7 días

En los pasados 7 días...					
Yo cené con mi familia	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
Yo hablé con mi familia acerca de mi día	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre

DEPORTES		
¿En los pasados 7 días, jugó usted en un equipo de deporte (en la escuela o en su comunidad)?	Si	No (si no, pase a la sección de actividades)

En los pasados 7 días...						
¿Cuántos días tuvo práctica o juegos/encuentros deportivos <u>en la mañana antes de clases?</u>	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
¿Cuántos días tuvo práctica o juegos/encuentros deportivos <u>en la tarde o al atardecer después de clases?</u>	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Si usted no tuviera su actividad deportiva, usted se <u>acostaría</u>:	Más temprano de lo normal	A la misma hora que lo normal		Más tarde que lo normal		
Si usted no tuviera su actividad deportiva, usted se <u>despertaría</u>:	Más temprano de lo normal	A la misma hora que lo normal		Más tarde que lo normal		

ACTIVIDADES		
En los pasados 7 días, ¿tuvo usted actividades (ejemplo: baile, lecciones de música, religioso/cultural escolar, voluntario, etc.)?	Si	No (si no, pase a la sección de tareas/deberes)

En los pasados 7 días...						
¿Cuántos días tuvo actividades <u>en la mañana antes de clases?</u>	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
¿Cuántos días tuvo actividades <u>en la tarde o al atardecer después de clases?</u>	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Si usted no tuviera esta/estas actividades, usted se <u>acostaría</u>:	Más temprano de lo normal	A la misma hora que lo normal		Más tarde que lo normal		
Si usted no tuviera esta/estas actividades, usted se <u>despertaría</u>:	Más temprano de lo normal	A la misma hora que lo normal		Más tarde que lo normal		

TAREAS/DEBERES		
¿En los pasados 7 días, estudio/hizo tareas escolares de casa?	Si	No (si no, pase a la sección de trabajo)

En los pasados 7 días...						
¿Cuántos días estudio o hizo tareas escolares de casa <u>antes de clases?</u>	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
¿Cuántos días estudio o hizo tareas escolares de casa <u>en la tarde o al atardecer después de clases?</u>	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
Si usted no tuviera tareas/tuviera menos tareas, usted se <u>acostaría</u>:	Más temprano de lo normal	A la misma hora que lo normal		Más tarde que lo normal		
Si usted no tuviera tareas/tuviera menos tareas, usted se <u>despertaría</u>:	Más temprano de lo normal	A la misma hora que lo normal		Más tarde que lo normal		
En los pasados 7 días, ¿ha tenido usted dificultad en mantenerse despierto (peleado contra el sueño) o se ha quedado dormido mientras está haciendo sus trabajos?	No	Quedado dormido	Dificultad en mantenerme despierto	Ambos Dificultad en mantenerme despierto y quedado dormido		

TRABAJO

En los pasados 7 días, ¿Trabajó en un trabajo donde le pagaron?

Si

No (si no, pase a la siguiente sección)

En los pasados 7 días...¿Cuántos días trabajó en la mañana antes de ir a la escuela?

Ningún día

1 día

2 días

3 días

4 días

5 días

¿Cuántos días trabajó en la tarde o al atardecer después de salir de la escuela?

Ningún día

1 día

2 días

3 días

4 días

5 días

Su usted no tuviera su trabajo, usted se acostaría:

Más temprano de lo normal

A la misma hora que lo normal

Más tarde que lo normal

Si usted no tuviera su trabajo, usted se despertaría:

Más temprano de lo normal

A la misma hora que lo normal

Más tarde que lo normal

La mayoría de días, ¿a qué hora llega a la escuela?

Cuando el bus me viene a dejar

7:00-7:30am

7:30-8:00am

8:00-8:20am

8:20-9:00am

8:40-8:40am

En los pasados 7 días...

Yo puse atención en clase

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

Yo completé mi trabajo a tiempo

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

Me gusta estar en la escuela

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

Cuando yo estaba en clase, yo solo pretendí que estaba trabajando

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

Yo estaba aburrido en la escuela

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

Yo estaba interesado en el trabajo de la escuela

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

Yo trabajé mucho para salir bien en mis clases aunque no me gustaba lo que estábamos haciendo

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

En los pasados 7 días ...

¿Qué tan a menudo se ha sentido listo para comenzar las clases?

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

¿Qué tan a menudo se ha sentido alerta durante su clase del primer periodo?

Nunca

Menos de la mitad del tiempo

Casi la mitad del tiempo

Más de la mitad del tiempo

Siempre

¿Qué tan a menudo se <u>ha sentido preparado para su clase del primer periodo?</u>	Nunca	Menos de la mitad del tiempo	Casi la mitad del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Siempre
¿Qué tan a menudo ha <u>participado en las discusiones y actividades de la clase en su clase del primer periodo?</u>	Nunca	Menos de la mitad del tiempo	Casi la mitad del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Siempre

¿Qué tan a menudo conduce un carro o un vehículo motoro?	Nunca (pase al final)	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	Todos los días
En el pasado año, ¿qué tan a menudo ha conducido/manejado un carro o un vehículo motoro mientras que se siente somnoliento?	Nunca	Less than once a month	1 to 2 times a month	1 to 2 times a week	3 or more times a week
En el pasado año, ¿Alguna vez ha cabeceado o se ha quedado dormido, aunque sea por solo un momento breve, mientras estaba conduciendo/manejando?	Si	No			
En el pasado año, ¿ha estado en un accidente de carro?	Nunca	Una vez	Dos veces	Tres veces	Mas de tres veces

Antes de que este año escolar empezara, ¿Cómo se sintió usted acerca de empezar la escuela a una hora más temprana?	Muy feliz	Algo feliz	Algo infeliz	Muy infeliz
¿Cómo se siente ahora acerca de empezar la escuela a una hora más temprana?	Muy feliz	Algo feliz	Algo infeliz	Muy infeliz

¿Qué más le gustaría a usted que nosotros supiéramos acerca del cambio de las horas de entrada escolares?	
--	--