

# Encuesta del Distrito Escolar de Cherry Creek 2018 (CCSD)

## Escuela Secundaria

<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)"

<u>Durante 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)"

<b>Durante el fin de semana, una vez que apaga la luz y cierra sus ojos, ¿Cuánto tiempo le toma para conciliar el sueño?</b>	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)"

<b>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"</b>	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

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

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

<b>En los pasados 7 días...</b>					
<b>¿Cuántas veces <u>desayunó</u>?</b>	0 días	1 o 2 días	3 o 4 días	5 o 6 días	Los 7 días
<b>¿Cuántas veces <u>almorzó</u>?</b>	0 días	1 o 2 días	3 o 4 días	5 o 6 días	Los 7 días
<b>¿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.?)</b>	0 días	1 o 2 días	3 o 4 días	5 o 6 días	Los 7 días

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

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

<b>En los pasados 7 días...</b>						
¿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		

<b>ACTIVIDADES</b>		
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)

<b>En los pasados 7 días...</b>						
¿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		

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

<b>En los pasados 7 días...</b>						
¿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		

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
---	--------------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

<b><u>En los pasados 7 días...</u></b>					
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

<b><u>En los pasados 7 días ...</u></b>					
¿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 <u>ha sentido alerta durante</u> 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</u> 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 ha <u>participado en las discusiones y actividades de la clase en su</u> clase del primer periodo?	Nunca	Menos de la mitad del tiempo	Casi la mitad del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Siempre

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?	
---	--