

Encuesta del Distrito Escolar de Cherry Creek 2018 (CCSD)

Escuela Primaria

En los pasados 7 días...					
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

En los pasados 7 días...					
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)"

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		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

En los pasados 7 días...

¿Cuántos días tuvo práctica o juegos/encuentros deportivos <u>en la mañana antes de clases?</u>	Ningún día	Algunos días	Todos los días
¿Cuántos días tuvo práctica o juegos/encuentros deportivos <u>en la tarde o al atardecer después de clases?</u>	Ningún día	Algunos días	Todos los días

En los pasados 7 días...			
¿Cuántos días tuvo actividades (ejemplo: baile, lecciones de música, religioso/cultural escolar, voluntario, etc.) <u>en la mañana antes de clases?</u>	Ningún día	Algunos días	Todos los días
¿Cuántos días tuvo actividades (ejemplo: baile, lecciones de música, religioso/cultural escolar, voluntario, etc.) <u>en la tarde o al atardecer después de clases?</u>	Ningún día	Algunos días	Todos los días

En los pasados 7 días...			
¿Cuántos días hizo tareas escolares de casa <u>en la mañana antes de clases?</u>	Ningún día	Algunos días	Todos los días
¿Cuántos días estudio o hizo tareas escolares de casa <u>en la tarde o al atardecer después de clases?</u>	Ningún día	Algunos días	Todos los días

En los pasados 7 días...					
Yo pongo 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

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