

Módulo de Apoyo a la Salud Mental

SUPLEMENTO 1

Por favor marque una respuesta para cada frase a menos que indique marcar todo lo que se aplica. No tienes que responder a ninguna pregunta que no quieras responder.

Las siguientes preguntas se refieren a cuándo tu o alguien que conoces estaba pasando por un momento difícil y se sentía muy triste, estresado, solo o deprimido.

1. **En el último mes, ¿con qué frecuencia te sentiste muy estresado?**
 - A) Nunca
 - B) A veces
 - C) Casi todo el tiempo
 - D) Todo el tiempo

2. **En el último mes, ¿con qué frecuencia te sentiste muy solo?**
 - A) Nunca
 - B) A veces
 - C) Casi todo el tiempo
 - D) Todo el tiempo

3. **¿Sabes de quién pedir ayuda en la escuela cuando te sientes muy triste, estresado, solo o deprimido?**
 - A) No
 - B) Sí

4. **Si alguien de tu edad se sintiera muy triste, estresado, solo o deprimido, ¿podría hablar con un adulto ayudarlos a sentirse mejor?**
 - A) No
 - B) Sí
 - C) No sé

5. **Si alguien de tu edad se sintiera muy triste, estresado, solo o deprimido, ¿los niños(as) de tu escuela serían amables con ellos?**
 - A) No
 - B) Sí
 - C) No sé

Módulo de Apoyo a la Salud Mental

SUPLEMENTO 1

6. Si te sentías muy triste, estresado, solo o deprimido, ¿hablar con un adulto podría ayudarte a sentirte mejor?
- A) No
 - B) Sí
 - C) No sé
7. Si te sentías muy triste, estresado, solo o deprimido, ¿serían amables los niños(as) de tu escuela?
- A) No
 - B) Sí
 - C) No sé
8. Si te sintieras muy triste, estresado, solo o deprimido, te... *(Marca todas las respuestas que se aplican.)*
- A) ¿hablaras con un maestro u otro adulto de tu escuela?
 - B) ¿hablaras con tus padres o con alguien de tu familia?
 - C) ¿podrías obtener ayuda de un consejero o terapeuta?
 - D) ¿hablaras con tus amigos?
 - E) ¿tendrías miedo de conseguir ayuda?
 - F) ¿no sabrías qué hacer?
9. En el año pasado, ¿querías hablar con un consejero o terapeuta sobre tus sentimientos?
- A) No
 - B) Sí
 - C) No sé
10. En el año pasado, ¿recibiste ayuda de un consejero o terapeuta cuando lo necesitaste?
- A) No, porque no necesitaba ayuda
 - B) No, no recibí ayuda cuando lo necesité
 - C) Sí, conseguí la ayuda cuando lo necesité

Módulo de Apoyo a la Salud Mental

SUPLEMENTO 1

11. **En el año pasado, ¿dónde conseguiste ayuda de un consejero o terapeuta? (Marca todas las respuestas que se aplican.)**
- A) En ninguna parte
 - B) En la escuela (en persona, por teléfono o en línea)
 - C) De un consejero o terapeuta no de mi escuela (en persona, por teléfono o en línea)
 - D) En otro lugar
 - E) No sé
12. **El año pasado, ¿un adulto de tu escuela se enojó o te conectó con un consejero o terapeuta fuera de la escuela para hablar de tus sentimientos?**
- A) No
 - B) Sí
 - C) No sé

Esta encuesta fue creada en 2016 y revisada en 2020 por el Departamento de Educación de California (CDE) y la Universidad de California, Instituto de Estudios de Políticas de Salud de San Francisco (UCSF) con fondos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).