

# Encuesta estatal y local sobre comportamientos de riesgo entre los jóvenes de 2025

Esta encuesta trata de comportamientos de la salud. Se ha creado para que nos cuentes cosas que haces que puedan afectar tu salud. La información que nos proporciones se usará para mejorar la educación de la salud para jóvenes como tú.

NO escribas tu nombre en esta encuesta. Las respuestas que proporciones serán privadas. Nadie sabrá lo que contestas. Responde a las preguntas según lo que realmente haces.

La participación en la encuesta es voluntaria. El responder o no a las preguntas no afectará tu nota en esta clase. Si te incomoda responder a alguna pregunta, déjala en blanco.

Las preguntas sobre tus antecedentes se usarán solo para describir los tipos de estudiantes que completan esta encuesta. La información no se usará para descubrir tu nombre. Ningún nombre será reportado.

Asegúrate de leer cada pregunta. Rellena los óvalos completamente. Cuando termines, sigue las instrucciones de la persona que está administrando la encuesta.

*Muchas gracias por tu ayuda.*

## Instrucciones

- Usa solo un lápiz #2
- Haz marcas oscuras.
- Rellena una respuesta siguiendo el ejemplo a continuación: A B ● D.
- Si cambias tu respuesta, borra completamente la respuesta previa.

1. ¿Qué edad tienes?
  - A. 12 años o menos
  - B. 13 años
  - C. 14 años
  - D. 15 años
  - E. 16 años
  - F. 17 años
  - G. 18 años o más
  
2. ¿Cuál es tu identidad de género?
  - Femenino
  - Masculino
  - No binario
  - Un género que no está incluido en esta lista
  - Prefiero no especificar
  
3. ¿En qué grado estás?
  - A. 9.º grado
  - B. 10.º grado
  - C. 11.º grado
  - D. 12.º grado
  - E. Sin grado u otro grado
  
4. ¿Cuál es tu raza y/u origen étnico? **(Elije una o más respuestas).**
  - A. Nativo estadounidense o de Alaska
  - B. Asiático
  - C. Negro o afroestadounidense
  - D. Hispano o latino
  - E. Del Medio Oriente o Norte de África
  - F. Nativo de Hawái o de las islas del Pacífico
  - G. Blanco

5. ¿Cuánto mides sin zapatos?  
Instrucciones: Escribe tu estatura en el espacio sombreado. Rellena el óvalo correspondiente debajo de cada número.

Ejemplo:

Estatura	
Pies	Pulgadas
5	7
③	⑩
④	①
●	②
⑥	③
⑦	④
	⑤
	⑥
	●
	⑧
	⑨
	⑩
	⑪

6. ¿Cuánto pesas sin zapatos?  
Instrucciones: Escribe tu estatura en el espacio sombreado. Rellena el óvalo correspondiente debajo de cada número.

Ejemplo:

Peso		
Libras		
1	5	2
①	①	①
●	①	①
②	②	●
③	③	③
	④	④
	●	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨

**Las siguientes 4 preguntas son acerca de la seguridad.**

7. ¿Cuán frecuentemente usas el cinturón de seguridad cuando **viajas** en un auto conducido por otra persona?
- A. Nunca
  - B. Rara vez
  - C. Algunas veces
  - D. La mayor parte del tiempo
  - E. Siempre
8. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces **viajaste** en un auto o en otro vehículo **conducido por alguien que había bebido alcohol**?
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 veces o más
9. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces **condujiste** un auto u otro vehículo **después de haber bebido alcohol**?
- A. No conduje un auto ni otro vehículo en los últimos 30 días
  - B. Conduje un auto u otro vehículo, pero no mientras había estado bebiendo alcohol
  - C. 1 vez
  - D. 2 o 3 veces
  - E. 4 o 5 veces
  - F. 6 o más veces
10. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días enviaste **mensajes de texto o correos electrónicos** mientras **conducías** un auto u otro vehículo?
- A. No conduje un auto ni otro vehículo en los últimos 30 días
  - B. Conduje un auto u otro vehículo, pero no envié mensajes de texto ni correos electrónicos mientras conducía
  - C. 1 o 2 días
  - D. 3 a 5 días
  - E. 6 a 9 días
  - F. 10 a 19 días
  - G. 20 a 29 días
  - H. Los 30 días

**Las siguientes 11 preguntas son acerca de comportamientos y experiencias relacionadas con la violencia.**

11. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días llevaste **un arma**, tal como una pistola, un cuchillo o un garrote, a **la escuela**?
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 o 3 días
  - D. 4 o 5 días
  - E. 6 días o más
12. **Durante los últimos 12 meses**, ¿cuántos días llevaste contigo una **pistola**? (No cuentes los días en los que llevaste contigo una pistola solo para cazar o practicar un deporte, como tiro al blanco).
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 o 3 días
  - D. 4 o 5 días
  - E. 6 días o más
13. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días **faltaste** a la escuela porque te sentías inseguro en la escuela o en el camino hacia y de regreso de la escuela?
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 o 3 días
  - D. 4 o 5 días
  - E. 6 días o más
14. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces alguien te amenazó o hirió con **un arma**, tal como una pistola, un cuchillo o un garrote, en **la escuela**?
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 o 7 veces
  - F. 8 o 9 veces
  - G. 10 u 11 veces
  - H. 12 veces o más

15. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces **peleaste físicamente** con otra persona?
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 o 7 veces
  - F. 8 o 9 veces
  - G. 10 u 11 veces
  - H. 12 veces o más
16. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces **peleaste físicamente con otra persona en la escuela?**
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 o 7 veces
  - F. 8 o 9 veces
  - G. 10 u 11 veces
  - H. 12 veces o más
17. ¿Alguna vez has visto a alguien ser atacado físicamente, golpeado, apuñalado o disparado en tu vecindario?
- A. Sí
  - B. No
18. ¿Alguna vez te han obligado físicamente a tener relaciones sexuales en contra de tu voluntad?
- A. Sí
  - B. No
19. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces **alguien** te obligó a hacer actos sexuales en contra de tu voluntad? (Cuenta cosas como besar, tocar o ser obligado(a) físicamente a tener relaciones sexuales).
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 veces o más

20. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces **alguien con quien salías o tenías una relación de novios** te obligó a hacer actos sexuales en contra de tu voluntad? (Cuenta cosas como besar, tocar o ser obligado(a) físicamente a tener relaciones sexuales).
- A. No salí con nadie ni tenía novio(a) durante los últimos 12 meses
  - B. 0 veces
  - C. 1 vez
  - D. 2 o 3 veces
  - E. 4 o 5 veces
  - F. 6 veces o más
21. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces **alguien con quien salías o tenías una relación de novios** te hirió físicamente a propósito? (Cuenta cosas como ser golpeado(a), arrojado(a) en contra de algo o herido(a) con un objeto o un arma).
- A. No salí con nadie ni tenía novio(a) durante los últimos 12 meses
  - B. 0 veces
  - C. 1 vez
  - D. 2 o 3 veces
  - E. 4 o 5 veces
  - F. 6 veces o más

**La próxima pregunta es acerca de las ocasiones en que sentiste que fuiste tratado(a) mal o injustamente.**

22. Durante tu vida, ¿cuán frecuentemente has sentido que te trataron mal o injustamente **en la escuela** por tu raza u origen étnico?
- A. Nunca
  - B. Rara vez
  - C. Algunas veces
  - D. La mayor parte del tiempo
  - E. Siempre

**Las siguientes 2 preguntas son acerca del acoso escolar (*bullying*). El acoso escolar es cuando uno o más estudiantes se burlan, amenazan, divulgan rumores, golpean, empujan o hieren a otro estudiante una y otra vez. No se considera acoso cuando 2 estudiantes de aproximadamente la misma fuerza o poder discuten, pelean o se burlan entre ellos de manera amistosa.**

23. Durante los últimos 12 meses, ¿sufriste acoso **en la escuela**?
- A. Sí
  - B. No
24. Durante los últimos 12 meses, ¿sufriste acoso por **medios electrónicos**? (Cuenta acoso por medio de mensajes de texto, Instagram, Facebook u otros medios sociales).
- A. Sí
  - B. No

**La siguiente pregunta es acerca de lastimarse a sí mismo a propósito.**

25. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces hiciste algo, como cortarte o quemarte a propósito, para lastimarte intencionalmente sin querer morir?
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 veces o más

**Las siguientes 5 preguntas son acerca de sentimientos de tristeza e intento de suicidio. A veces la gente se siente tan deprimida sobre el futuro que podrían considerar intentar suicidarse, es decir, tomar cierta medida para terminar con su propia vida.**

26. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez te sentiste tan triste o sin esperanza casi todos los días durante **2 semanas o más seguidas** que dejaste de hacer tus actividades normales?
- A. Sí
  - B. No
27. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez consideraste **seriamente** intentar suicidarte?
- A. Sí
  - B. No
28. Durante los últimos 12 meses, ¿hiciste un plan de cómo intentarías suicidarte?
- A. Sí
  - B. No
29. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces verdaderamente intentaste suicidarte?
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 o 3 veces
  - D. 4 o 5 veces
  - E. 6 veces o más
30. **Si intentaste suicidarte** en los últimos 12 meses, ¿algún intento resultó en una herida, intoxicación o sobredosis que tuvo que ser tratada por un médico o enfermero(a)?
- A. **No intenté suicidarme** en los últimos 12 meses
  - B. Sí
  - C. No

**Las siguientes 4 preguntas son acerca de fumar cigarrillos.**

31. ¿Alguna vez has fumado un cigarrillo incluso una o dos bocanadas?
- A. Sí
  - B. No
32. ¿Cuántos años tenías cuando fumaste por primera vez un cigarrillo, incluso una o dos bocanadas?
- A. Nunca he fumado un cigarrillo, ni siquiera una o dos bocanadas
  - B. 8 años o menos
  - C. 9 o 10 años
  - D. 11 o 12 años
  - E. 13 o 14 años
  - F. 15 o 16 años
  - G. 17 años o más
33. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste cigarrillos?
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Los 30 días
34. Durante los últimos 30 días, en los días que fumaste, ¿cuántos cigarrillos fumaste **por día**?
- A. No fumé cigarrillos durante los últimos 30 días
  - B. Menos de un cigarrillo por día
  - C. 1 cigarrillo por día
  - D. 2 a 5 cigarrillos por día
  - E. 6 a 10 cigarrillos por día
  - F. 11 a 20 cigarrillos por día
  - G. Más de 20 cigarrillos por día

**Las siguientes 3 preguntas son acerca de dispositivos electrónicos de vapor aromatizado, como JUUL, Vuse, NJOY, Elf Bar, o Esco Bars. Los dispositivos electrónicos de vapor aromatizado incluyen cigarrillos electrónicos, vaporizadores, *mods*, cigarros (puros) electrónicos, narguiles electrónicos (*e-hookahs*) o bolígrafos de vapor.**

35. ¿Alguna vez has usado un dispositivo electrónico de vapor?
- A. Sí
  - B. No

36. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días usaste un dispositivo electrónico de vapor?
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Los 30 días
37. Durante los últimos 30 días, ¿cómo obtuviste tus dispositivos electrónicos de vapor **por lo general**? (Selecciona solo **una** respuesta).
- A. No usé ningún dispositivo electrónico de vapor durante los últimos 30 días
  - B. Me los dio o se los compré a un(a) amigo(a), miembro de la familia u otra persona
  - C. Los compré yo mismo(a) en una tienda de vaporizadores o tienda de tabaco
  - D. Los compré yo mismo(a) en una tienda de conveniencia, un supermercado, una tienda de descuento o una gasolinera
  - E. Los compré yo mismo(a) en un quiosco o puesto dentro de un centro comercial
  - F. Los compré yo mismo(a) por internet, ya sea una página web de productos, página web de una tienda de vaporizadores u otra página web tal como como eBay, Amazon, Facebook Marketplace o Craigslist
  - G. Los tomé de una tienda o de otra persona
  - H. Los obtuve de alguna otra manera

**Las siguientes 2 preguntas son acerca de otros productos de tabaco.**

38. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días consumiste **productos de tabaco de mascar, tabaco molido (rapé), tabaco sin humo, pasta de tabaco húmeda, productos de tabaco solubles o bolsas de nicotina** tales como Copenhagen, Grizzly, Skoal, Camel Snus, on!, ZYN o Velo? (**No** cuentes ningún productos de vapor electrónico).
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Los 30 días
39. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste cigarros **puros, puritos o puros pequeños**, tales como Swisher Sweets, Middleton's (incluyendo Black & Mild) o Backwoods?
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Los 30 días

**Las siguientes 4 preguntas son acerca del consumo de alcohol. Esto incluye beber cerveza, vino, bebidas alcohólicas saborizadas y licor como ron, ginebra, vodka o whisky. Para estas preguntas, el consumo de alcohol no incluye beber unos cuantos sorbos de vino durante ceremonias religiosas.**

40. ¿Cuántos años tenías cuando tomaste tu primer trago de alcohol, aparte de unos cuantos sorbos?
- A. Nunca he bebido más que unos cuantos sorbos de alcohol
  - B. 8 años o menos
  - C. 9 o 10 años
  - D. 11 o 12 años
  - E. 13 o 14 años
  - F. 15 o 16 años
  - G. 17 años o más
41. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días tomaste al menos un trago de alcohol?
- A. 0 días
  - B. 1 o 2 días
  - C. 3 a 5 días
  - D. 6 a 9 días
  - E. 10 a 19 días
  - F. 20 a 29 días
  - G. Los 30 días
42. Durante los últimos 30 días, ¿cuál es el número máximo de bebidas alcohólicas que tomaste seguidamente, es decir, en un par de horas?
- A. No consumí ninguna bebida alcohólica en los últimos 30 días
  - B. 1 o 2 bebida(s) alcohólica(s)
  - C. 3 bebidas alcohólicas
  - D. 4 bebidas alcohólicas
  - E. 5 bebidas alcohólicas
  - F. 6 o 7 bebidas alcohólicas
  - G. 8 o 9 bebidas alcohólicas
  - H. 10 bebidas alcohólicas o más
43. Durante los últimos 30 días, ¿cómo obtuviste **por lo general** las bebidas alcohólicas que consumiste?
- A. No consumí ninguna bebida alcohólica en los últimos 30 días
  - B. Las compré en una tienda, como una licorería, una tienda de conveniencia, un supermercado, una tienda de descuento o una gasolinera
  - C. Las compré en un restaurante, bar o club
  - D. Las compré en un evento público, como un concierto o evento deportivo
  - E. Le di dinero a otra persona para que me las comprara
  - F. Alguien me las dio
  - G. Las tomé de una tienda o de un miembro de la familia
  - H. Las obtuve de alguna otra manera

**Las siguientes 3 preguntas son acerca del consumo de marihuana. A la marihuana se le conoce también como hierba o porro. Para estas preguntas no cuentes productos de 100% CBD o de cáñamo, que provienen de la misma planta que la marihuana pero que no producen un periodo de euforia (*high*, la sensación de estar drogado) cuando se usan solos.**

44. Durante tu vida, ¿cuántas veces has consumido marihuana?
- A. 0 veces
  - B. 1 o 2 veces
  - C. 3 a 9 veces
  - D. 10 a 19 veces
  - E. 20 a 39 veces
  - F. 40 a 99 veces
  - G. 100 veces o más
45. ¿Cuántos años tenías cuando probaste marihuana por primera vez?
- A. Nunca he probado la marihuana
  - B. 8 años o menos
  - C. 9 o 10 años
  - D. 11 o 12 años
  - E. 13 o 14 años
  - F. 15 o 16 años
  - G. 17 años o más
46. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces consumiste marihuana?
- A. 0 veces
  - B. 1 o 2 veces
  - C. 3 a 9 veces
  - D. 10 a 19 veces
  - E. 20 a 39 veces
  - F. 40 veces o más

**La próxima pregunta es acerca del uso de analgésicos (medicamentos recetados para aliviar el dolor) sin receta médica o de manera diferente a la que te indicó el médico. Para esta pregunta, cuenta fármacos tales como codeína, Vicodín, oxicodona (OxyContin), hidrocodona y Percocet.**

47. Durante tu vida, ¿cuántas veces has tomado **analgésicos recetados** sin la receta de un médico o de manera diferente a la que te indicó el médico?
- A. 0 veces
  - B. 1 o 2 veces
  - C. 3 a 9 veces
  - D. 10 a 19 veces
  - E. 20 a 39 veces
  - F. 40 veces o más

**Las siguientes 6 preguntas son acerca de otras drogas.**

48. Durante tu vida, ¿cuántas veces has consumido **alguna** forma de cocaína, incluyendo polvo, piedra (*crack*), o base libre (*freebase*)?
- A. 0 veces
  - B. 1 o 2 veces
  - C. 3 a 9 veces
  - D. 10 a 19 veces

- E. 20 a 39 veces  
F. 40 veces o más
49. Durante tu vida, ¿cuántas veces has inhalado pegamento, respirado el contenido de latas de aerosol o inhalado pinturas o aerosoles para drogarte?
- A. 0 veces  
B. 1 o 2 veces  
C. 3 a 9 veces  
D. 10 a 19 veces  
E. 20 a 39 veces  
F. 40 veces o más
50. Durante tu vida, ¿cuántas veces has consumido **heroína** (también se le conoce como caballo, burro, jaco, o nieve blanca)?
- A. 0 veces  
B. 1 o 2 veces  
C. 3 a 9 veces  
D. 10 a 19 veces  
E. 20 a 39 veces  
F. 40 veces o más
51. Durante tu vida, ¿cuántas veces has consumido **metanfetaminas** (también se les conoce como anfetaminas, anfeta, espid, hielo, cristal, meta (*crank*), o speed)?
- A. 0 veces  
B. 1 o 2 veces  
C. 3 a 9 veces  
D. 10 a 19 veces  
E. 20 a 39 veces  
F. 40 veces o más
52. Durante tu vida, ¿cuántas veces has consumido **éxtasis** (también se le conoce como MDMA o Molly)?
- A. 0 veces  
B. 1 o 2 veces  
C. 3 a 9 veces  
D. 10 a 19 veces  
E. 20 a 39 veces  
F. 40 veces o más
53. Durante tu vida, ¿cuántas veces has usado una aguja para inyectar alguna droga **ilegal** en tu cuerpo?
- A. 0 veces  
B. 1 vez  
C. 2 veces o más

**Las siguientes 8 preguntas son acerca del comportamiento sexual.**

54. ¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales?
- A. Sí  
B. No

55. ¿Cuántos años tenías cuando tuviste relaciones sexuales por primera vez?
- A. Nunca he tenido relaciones sexuales
  - B. 11 años o menos
  - C. 12 años
  - D. 13 años
  - E. 14 años
  - F. 15 años
  - G. 16 años
  - H. 17 años o más
56. Durante tu vida, ¿con cuántas personas has tenido relaciones sexuales?
- A. Nunca he tenido relaciones sexuales
  - B. 1 persona
  - C. 2 personas
  - D. 3 personas
  - E. 4 personas
  - F. 5 personas
  - G. 6 personas o más
57. Durante los últimos 3 meses, ¿con cuántas personas tuviste relaciones sexuales?
- A. Nunca he tenido relaciones sexuales
  - B. He tenido relaciones sexuales, pero no durante los últimos 3 meses
  - C. 1 persona
  - D. 2 personas
  - E. 3 personas
  - F. 4 personas
  - G. 5 personas
  - H. 6 personas o más

58. La **última vez** que tuviste relaciones sexuales, ¿bebiste alcohol o consumiste drogas antes de tener relaciones sexuales?
- A. Nunca he tenido relaciones sexuales
  - B. Sí
  - C. No
59. La **última vez** que tuviste relaciones sexuales, ¿tú o tu pareja usaron un condón?
- A. Nunca he tenido relaciones sexuales
  - B. Sí
  - C. No
60. La **última vez** que tuviste relaciones sexuales con una pareja del sexo opuesto, ¿**qué** método usaron tú o tu pareja para **prevenir un embarazo**? (Selecciona solo **una** respuesta).
- A. Nunca he tenido relaciones sexuales con una pareja del sexo opuesto
  - B. Ningún método se utilizó para prevenir un embarazo
  - C. Píldoras anticonceptivas (**no** cuentas la anticoncepción de emergencia como Plan B o la píldora de la “mañana siguiente”)
  - D. Condones
  - E. Un dispositivo intrauterino, DIU (por ejemplo, Mirena o ParaGard) o un implante (por ejemplo, Implanon o Nexplanon)
  - F. Una inyección (por ejemplo, Depo-Provera), un parche (por ejemplo, Ortho Evra) o un anillo anticonceptivo (por ejemplo, NuvaRing)
  - G. Retiro del pene (eyacular afuera) o algún otro método
  - H. No estoy seguro(a)
61. Durante tu vida, ¿con quién has tenido contacto sexual?
- A. Nunca he tenido contacto sexual
  - B. Mujeres
  - C. Hombres
  - D. Mujeres y hombres

**Las siguientes 2 preguntas son acerca de la identidad sexual y de género.**

62. ¿Cuál de las siguientes opciones te describe mejor?
- A. Heterosexual
  - B. Homosexual (gay) o lesbiana
  - C. Bisexual
  - D. Describo mi identidad sexual de alguna otra manera
  - E. No estoy seguro(a) de mi identidad sexual (me lo estoy preguntando)
  - F. No sé lo que quiere decir esta pregunta

63. Algunas personas se describen a sí mismos como transgénero cuando su sexo al nacer no coincide con la manera que piensan o se sienten sobre su género. ¿Eres transgénero?
- A. No, no soy transgénero
  - B. Sí, soy transgénero
  - C. No estoy seguro(a) si soy transgénero
  - D. No sé lo que quiere decir esta pregunta

**Las siguientes 2 preguntas son acerca del peso corporal.**

64. ¿Cómo describes **tu** peso?
- A. Muy bajo peso
  - B. Un poco bajo peso
  - C. Más o menos en el peso correcto
  - D. Un poco de sobrepeso
  - E. Mucho sobrepeso
65. ¿Cuál de las siguientes opciones estás intentando en relación con tu peso?
- A. **Bajar** de peso
  - B. **Aumentar** peso
  - C. **Mantener** el mismo peso
  - D. **No estoy intentando hacer nada** sobre mi peso

**Las siguientes 7 preguntas son acerca de los alimentos que comiste o bebiste en los últimos 7 días. Piensa en todas las comidas y los refrigerios que has tenido desde que te levantaste hasta que te fuiste a dormir. Asegúrate de incluir alimentos que comiste en casa, en la escuela, en restaurantes o en otra parte.**

66. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **frutas**? (**No** cuentes los jugos de frutas).
- A. No comí frutas durante los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 veces por día o más
67. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste una **ensalada verde**?
- A. No comí ensalada verde durante los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 veces por día o más
68. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **papas**? (**No** cuentes las papas a la francesa (*french fries*), papas fritas o papitas.)
- A. No comí papas durante los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días

- C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 veces por día o más
69. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **zanahorias**?
- A. No comí zanahorias durante los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 veces por día o más
70. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **otras verduras o vegetales**? (No cuentes ensaladas verdes, papas o zanahorias).
- A. No comí verduras o vegetales durante los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 veces por día o más
71. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **lata, una botella o un vaso de gaseosa o refresco** tal como Coca-Cola, Pepsi o Sprite? (No cuentes las gaseosas dietéticas).
- A. No bebí gaseosas durante los últimos 7 días
  - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
  - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
  - D. 1 vez por día
  - E. 2 veces por día
  - F. 3 veces por día
  - G. 4 veces por día o más

72. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días **desayunaste**?
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 días
  - D. 3 días
  - E. 4 días
  - F. 5 días
  - G. 6 días
  - H. 7 días

**Las siguientes 3 preguntas son acerca de la actividad física.**

73. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizaste una actividad física por un total de **al menos 60 minutos al día**? (Suma todo el tiempo que dedicaste a cualquier tipo de actividad física que aumentó tu ritmo cardíaco y te hizo respirar fuertemente algunas veces).
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 días
  - D. 3 días
  - E. 4 días
  - F. 5 días
  - G. 6 días
  - H. 7 días
74. En una semana normal en la que estás en la escuela, ¿cuántos días vas a clases de educación física?
- A. 0 días
  - B. 1 día
  - C. 2 días
  - D. 3 días
  - E. 4 días
  - F. 5 días
75. Durante los últimos 12 meses, ¿en cuántos equipos deportivos jugaste? (Cuenta cualquier equipo dirigido por tu escuela o grupos de la comunidad).
- A. 0 equipos
  - B. 1 equipo
  - C. 2 equipos
  - D. 3 equipos o más

**La siguiente pregunta es acerca de las conmociones cerebrales. Una conmoción cerebral es cuando un golpe o una sacudida en la cabeza ocasiona problemas como dolores de cabeza, mareos, aturdimiento o confusión, dificultad con la memoria o concentración, vómitos, visión borrosa o pérdida del conocimiento.**

76. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces tuviste una conmoción cerebral **a raíz de jugar un deporte o realizar una actividad física?**
- A. 0 veces
  - B. 1 vez
  - C. 2 veces
  - D. 3 veces
  - E. 4 veces o más

**La siguiente pregunta es acerca de las redes sociales, como Instagram, TikTok, Snapchat y X (anteriormente conocido como Twitter).**

77. ¿Cuán frecuentemente usas las redes sociales?
- A. No uso las redes sociales
  - B. Algunas veces al mes
  - C. Aproximadamente una vez a la semana
  - D. Algunas veces a la semana
  - E. Aproximadamente una vez al día
  - F. Varias veces al día
  - G. Aproximadamente una vez por hora
  - H. Más de una vez por hora

**Las siguientes 9 preguntas son acerca de otros temas de salud.**

78. ¿Alguna vez te han hecho la prueba de detección del VIH, el virus que causa el SIDA? (No cuentes los análisis realizados si donaste sangre).
- A. Sí
  - B. No
  - C. No estoy seguro(a)
79. Durante los últimos 12 meses, ¿te has hecho alguna prueba de detección de una infección de transmisión sexual (ITS) que no sea el VIH, como clamidia o gonorrea?
- A. Sí
  - B. No
  - C. No estoy seguro(a)

80. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste una cita con un dentista para un chequeo, examen, limpieza de dientes u otro trabajo dental?
- A. Durante los últimos 12 meses
  - B. Entre 12 y 24 meses atrás
  - C. Hace más de 24 meses
  - D. Nunca
  - E. No estoy seguro(a)
81. Durante los últimos 30 días, ¿cuán frecuentemente tuviste una mala salud mental? (La mala salud mental incluye estrés, ansiedad y depresión).
- A. Nunca
  - B. Rara vez
  - C. Algunas veces
  - D. La mayor parte del tiempo
  - E. Siempre
82. Durante los últimos 12 meses, cuando te has sentido triste, vacío(a), desesperado(a), enojado(a), o ansioso(a), ¿cuán frecuentemente obtuviste el tipo de ayuda que necesitabas?
- A. No necesité ayuda con estas emociones durante los últimos 12 meses
  - B. Nunca
  - C. Rara vez
  - D. Algunas veces
  - E. La mayor parte del tiempo
  - F. Siempre
83. En días de semana, ¿cuántas horas duermes en promedio?
- A. 4 horas o menos
  - B. 5 horas
  - C. 6 horas
  - D. 7 horas
  - E. 8 horas
  - F. 9 horas
  - G. 10 horas o más
84. Durante los últimos 12 meses, ¿dónde dormiste por lo general?
- A. En la casa de mis padres o tutor
  - B. En la casa de un(a) amigo(a), de algún familiar u otra persona porque tuve que abandonar mi hogar o porque mi padre, madre o tutor no puede pagar una vivienda
  - C. En un refugio o alojamiento de emergencia
  - D. En un motel u hotel
  - E. En un vehículo, parque, campamento u otro lugar público
  - F. No tengo un lugar usual para dormir
  - G. En otro lugar

85. Durante los últimos 12 meses, ¿cuán frecuentemente tu familia estuvo preocupada de que la comida se te acabara antes de que tuvieras dinero para comprar más?
- A. Nunca
  - B. Rara vez
  - C. Algunas veces
  - D. La mayor parte del tiempo
  - E. Siempre
86. Durante los últimos 12 meses, ¿cuán frecuentemente la comida que tu familia compró se acabó y no tenían dinero para comprar más?
- A. Nunca
  - B. Rara vez
  - C. Algunas veces
  - D. La mayor parte del tiempo
  - E. Siempre
87. ¿A qué escuela asistes? Si asistes a más de una escuela, selecciona la que más frecuentas.
- Arlington Community High School
  - Arlington Tech
  - Dorothy Hamm Middle School
  - Gunston Middle School
  - H-B Woodlawn
  - Kenmore Middle School
  - Langston High School
  - Swanson Middle School
  - Thomas Jefferson Middle School
  - Wakefield High School
  - Washington-Liberty High School
  - Williamsburg Middle School
  - Yorktown High School

**Este es el final de la encuesta.  
Muchas gracias por tu ayuda.**