

## 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.

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con las siguientes frases?

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
X1. Tengo un adulto en mi escuela con quien puedo hablar sobre mis problemas.	A	B	C	D
X2. Sé a dónde ir o a quién contactar en la escuela para obtener ayuda cuando estoy muy triste, estresado, solo o deprimido.	A	B	C	D
X3. La salud mental es un tema importante para las personas de mi edad.	A	B	C	D
X4. La gente de mi escuela habla abiertamente sobre salud mental.	A	B	C	D
X5. Mi escuela anima a los estudiantes a cuidar su salud mental.	A	B	C	D

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.

Si alguien de mi edad se siente muy triste, estresado, solo o deprimido...

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
X6. hablar con un adulto podría ayudarlos a sentirse mejor.	A	B	C	D
X7. los estudiantes de mi escuela serían amables con ellos.	A	B	C	D

## Módulo de Apoyo a la Salud Mental

## SUPLEMENTO 1

*Si estuviera muy triste, estresado, solo o deprimido ...*

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
X8. <b>hablar con un adulto podría ayudarlos a sentirse mejor.</b>	A	B	C	D
X9. <b>los estudiantes de mi escuela serían amables conmigo.</b>	A	B	C	D
X10. <b>En el último mes, ¿con qué frecuencia te sentiste muy solo?</b>				
A) Nunca				
B) A veces				
C) Casi todo el tiempo				
D) Todo el tiempo				
X11. <b>Si te sintieras muy triste, estresado, solo o deprimido, tu.. (Marca todas las respuestas que se aplican.)</b>				
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?				

**Las siguientes preguntas se refieren a hablar con un consejero o terapeuta, lo que puede referirse a un trabajador social, psicólogo u otro profesional de la salud mental.**

- X12. **En el año pasado, ¿querías hablar con un consejero o terapeuta sobre sentirse muy triste, acentuado, solo, o deprimido?**
- A) No  
    B) Sí  
    C) No sé
- X13. **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

- X14. 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
- X15. 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
- X16. Si estuvieras muy triste, estresado, solo o deprimido, ¿alguna de estas cosas te impediría hablar con un consejero o terapeuta? (Marca todas las respuestas que se aplican.)**
- A) No sabes a dónde ir a buscar ayuda
  - B) No hay nadie con quien puedas hablar
  - C) Ellos no entenderían
  - D) La gente pensaría que hay algo malo contigo
  - E) Tus padres pueden descubrir
  - F) Otros estudiantes pueden descubrir
  - G) No tienes forma de pagarlo
  - H) No quieres hablar con un consejero o terapeuta
  - I) Otras razones
  - J) No aplica, ninguna de estas cosas me impediría hablar con un consejero o terapeuta.

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).