

Questionario de Salud y Bienestar para chic@s (8-17 años)

¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? Esto es lo que queremos saber sobre ti.

Por favor, lee cada pregunta atentamente. Escoge la opción que creas mejor para ti y escribe una cruz en ella.

Recuerda: Esto no es un examen. No hay respuestas correctas o incorrectas. Pero es importante que contestes todas las preguntas y que podamos ver con claridad las cruces.

No tienes que enseñar tus respuestas a nadie. Nadie más, aparte de nosotros, verá tus respuestas; serán confidenciales.

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento:/...../.....

¿Tienes alguna discapacidad, enfermedad o problema médico crónico?

No

Sí ¿Cuál? _____

A) Actividad física y salud

1. En general, ¿cómo dirías que es tu salud?

1.

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

Piensa en la última semana...

| | | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|
| 2. ¿Te has sentido bien y en forma? | Nada <input type="radio"/> | Un poco <input type="radio"/> | Moderada mente <input type="radio"/> | Mucho <input type="radio"/> | Muchísi mo <input type="radio"/> |
| 3. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, has corrido, trepado, ido en bici)? | Nada <input type="radio"/> | Un poco <input type="radio"/> | Moderada mente <input type="radio"/> | Mucho <input type="radio"/> | Muchísi mo <input type="radio"/> |
| 4. ¿Has podido correr bien? | Nada <input type="radio"/> | Un poco <input type="radio"/> | Moderada mente <input type="radio"/> | Mucho <input type="radio"/> | Muchísi mo <input type="radio"/> |
| 5. ¿Te has sentido lleno/a de energía? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |

B) Estado de ánimo y sentimientos

| Piensa en la última semana... | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Nada | Un poco | Moderada mente | Mucho | Muchísi mo |
| 6. ¿Has disfrutado de la vida? | <input type="radio"/> |
| 7. ¿Has estado de buen humor? | <input type="radio"/> |
| 8. ¿Te has divertido? | <input type="radio"/> |
| 9. ¿Te has sentido triste? | <input type="radio"/> |
| 10. ¿Te has sentido tan mal que no querías hacer nada? | <input type="radio"/> |
| 11. ¿Te has sentido solo/a? | <input type="radio"/> |
| 12. ¿Has estado contento/a con tu forma de ser? | <input type="radio"/> |

C) Tu vida familiar y tu tiempo libre

| Piensa en la última semana... | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 13. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti? | <input type="radio"/> |
| 14. ¿Has podido hacer las cosas que querías en tu tiempo libre? | <input type="radio"/> |
| 15. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti? | <input type="radio"/> |
| 16. ¿Tus padres te han tratado de forma justa? | <input type="radio"/> |
| 17. ¿Has podido hablar con tus padres cuando has querido? | <input type="radio"/> |
| 18. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que tus amigos/as? | <input type="radio"/> |
| 19. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos? | <input type="radio"/> |

D) Tus amigos/as

Piensa en la última semana...

| | | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| 20. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |
| 21. ¿Te has divertido con tus amigos/as? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |
| 22. ¿Tú y tus amigos/as os habéis ayudado unos/as a otros/as? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |
| 23. ¿Has podido confiar en tus amigos/as? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |

E) El colegio

Piensa en la última semana...

| | | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| 24. ¿Te has sentido feliz en el colegio? | Nada <input type="radio"/> | Un poco <input type="radio"/> | Moderadamente <input type="radio"/> | Mucho <input type="radio"/> | Muchísimo <input type="radio"/> |
| 25. ¿Te ha ido bien en el colegio? | Nada <input type="radio"/> | Un poco <input type="radio"/> | Moderadamente <input type="radio"/> | Mucho <input type="radio"/> | Muchísimo <input type="radio"/> |
| 26. ¿Has podido prestar atención? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |
| 27. ¿Te has llevado bien con tus profesores/as? | Nunca <input type="radio"/> | Casi nunca <input type="radio"/> | Algunas veces <input type="radio"/> | Casi siempre <input type="radio"/> | Siempre <input type="radio"/> |

¡Muchas gracias por tu participación!