

21. HEADSSS

Traducido y adaptado a escolares por Programa Nacional de Salud de la Infancia.

H Hogar: Genograma, estructura y funcionamiento familiar, presencia de maltrato/abuso

- a. ¿Dónde vives?
- b. ¿Con quién vives?
- c. ¿Cómo se llevan las personas que viven en tu casa?
- d. ¿Pelear con tus papás?
- e. ¿Te sientes seguro en tu casa?

E Educación y Trabajo: rendimiento escolar, conducta y relaciones con sus pares, matonaje.

- a. ¿Te sientes seguro en la escuela?
- b. ¿El matonaje es un problema en tu colegio? ¿Existe cyber matonaje?
- c. ¿Cómo te va en el colegio? ¿Hay algunos ramos que te cuesten más? ¿Tienes promedios rojos? ¿Has bajado tus notas este año?
- d. ¿Dónde te sientas? ¿Te cuesta ver la pizarra? ¿Te cuesta escuchar lo que dice el profesor? ¿Tienes dificultad para concentrarte?
- e. ¿Estás trabajando o ayudando a tus padres/personas que te cuidan/otras personas en su trabajo? ¿Cuánto tiempo dedicas a esto?
- f. ¿Alguna vez has repetido un año? ¿Qué curso?
- g. ¿Alguna vez te han suspendido por mala conducta o han llamado a tus padres?
- h. ¿Te retan mucho tus profesores? ¿Por qué?
- i. ¿Has tenido problemas con tus profesores? ¿Cuáles?

A Actividades extracurriculares y extraescolares

- a. Actividades extraescolares, pertenencia a grupos, actividad física, uso de televisión y computador.
- b. ¿Tienes amigos fuera del colegio?
- c. ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- d. ¿Tienes alguna actividad extraescolar? (cuál/frecuencia)
- e. ¿Practicas deportes? (cuál/frecuencia) ¿Realizas actividad física? (preguntar por juegos activos)
- f. ¿Ves televisión o usas el computador a diario? ¿Cuánto tiempo?

D Drogas y dieta: comida saludable, kioskos saludables, imagen corporal, snacks, tabaquismo pasivo o activo, uso de otras drogas.

- a. ¿Tus amigos o compañeros fuman? ¿Toman alcohol? ¿Usan alguna droga?
- b. ¿Alguien fuma tabaco en tu casa? ¿Alguien toma alcohol en tu casa? (intentar evaluar si es problemático o no)
- c. ¿Tú has fumado? ¿Tomado alcohol? ¿Usado alguna droga?
- d. ¿Comes frutas y verduras todos los días? ¿Cuántas veces comes al día? ¿Cenas por la noche?
- e. ¿Qué comes de colación en la escuela? ¿Conoces los kioskos saludables?

f. ¿Estás conforme con tu cuerpo? ¿Has hecho dietas para adelgazar o ejercicio para adelgazar?

S Sexualidad: Dudas con su cuerpo, dudas sobre menstruación.

- a. ¿Tienes dudas sobre tu cuerpo y su desarrollo?
- b. ¿Tienes dudas sobre la menstruación? (niñas)
- c. Aquí podrían incluirse algunas preguntas para detectar riesgo de abuso

S Seguridad: uso seguro de Internet, uso seguro de aparatos sonoros (audífonos), uso de casco para actividades sobre ruedas, uso de cinturón de seguridad y alzador, violencia y acceso a armas de fuego.

- a. ¿Usas Internet?
- b. ¿Tienes cuenta de facebook o twitter? ¿Chateas por Internet?
- c. ¿has conocido personas nuevas a través de Internet?
- d. ¿has dado información personal a través de Internet?
- e. ¿te han pedido alguna vez mostrar partes de tu cuerpo o hacer algo que te incomode?
- f. ¿Te has juntado con alguien que conociste por Internet?
- g. ¿Escuchas música con audífonos?
- h. Si andas en auto ¿Usas un alzador? ¿En qué parte del auto te sientas? ¿Usas cinturón de seguridad?
- i. Cuando andas en bicicleta ¿Usas casco siempre?
- j. En tu casa o en tu barrio, ¿hay armas de fuego? ¿Sabes donde están?

S Salud mental y riesgo de Suicidio: Sueño, ánimo.

- a. ¿Te has sentido triste o con poco ánimo últimamente?
- b. ¿Has pensado en hacerte daño?
- c. ¿Cómo estás durmiendo por las noches?