

# Carta modelo para enviar al colegio

Estimado/a profesor/a:

Queríamos compartir una observación importante sobre la experiencia escolar de nuestro hijo.

Sabemos que durante la jornada escolar él logra participar en las actividades y muchas veces parece adaptarse bien al entorno. Sin embargo, al llegar a casa estamos observando un nivel muy alto de cansancio y desregulación.

Creemos que esto puede estar relacionado con el gran esfuerzo que realiza durante el día para adaptarse a un entorno que le exige constantemente procesar estímulos sensoriales, sociales y comunicativos.

Nos gustaría poder trabajar juntos para comprender mejor qué momentos del día pueden estar resultándole más demandantes y qué pequeños ajustes podrían ayudarlo.

Algunas cosas que podrían ser útiles de explorar son:

- pausas breves durante la jornada
- acceso a un espacio tranquilo si se sobrecarga
- anticipación de cambios en la rutina
- instrucciones claras y concretas
- apoyo en momentos de transición o recreo

Nuestro objetivo no es reducir su participación en el colegio, sino asegurarnos de que la experiencia escolar sea sostenible para él y no implique un nivel de esfuerzo que termine afectando su bienestar.

Agradecemos mucho su disposición para conversar sobre esto y encontrar juntos las mejores estrategias.

Con aprecio,

[Nombre del padre/madre]

