



Protocolo de Siestas

North LatAm

Octubre 2025

Protocolo de Siestas

1 Introducción

El presente protocolo de siestas para niñas y niños de 0 a 5 años tiene como objetivo garantizar que todos los menores en las etapas de Early Years (Primera Infancia) cuenten con la oportunidad de descansar o dormir en un entorno seguro, cómodo y adecuado a su desarrollo, promoviendo así su bienestar físico, emocional y cognitivo. Esta política se aplica a todos los centros educativos, jardines infantiles y secciones de preescolar en los colegios de Colombia, y responde a la necesidad de ofrecer tiempos de reposo que favorezcan el desarrollo cerebral, la regulación emocional, el crecimiento físico y la participación positiva de las niñas y niños en las actividades escolares. El protocolo establece directrices claras sobre los procedimientos de siesta, la participación de las familias, las condiciones de seguridad y salubridad, así como los mecanismos de seguimiento y mejora continua de esta práctica.

2 Propósito y ámbito de aplicación

Asegurar que todas las niñas y niños en la etapa de Early Years (EY) tengan la posibilidad de descansar o dormir en un ambiente seguro, cómodo y adecuado a su etapa de desarrollo es fundamental para promover su bienestar físico, emocional y cognitivo. Este protocolo aplica a todas las niñas y niños de 0 a 5 años que asisten a las secciones de maternal, preescolar y transición en los colegios participantes.

El descanso regular y las siestas en la primera infancia tienen un impacto ampliamente documentado en el desarrollo integral de los menores, en tanto:

- Contribuyen de forma directa al desarrollo cerebral, facilitando la consolidación de la memoria y el aprendizaje, dado que durante el sueño se refuerzan las conexiones neuronales esenciales para la adquisición de nuevas habilidades.
- Favorecen la regulación de las emociones y ayudan a las niñas y niños a gestionar mejores situaciones de estrés y frustración, promoviendo el autocontrol y la resiliencia. Las siestas también son clave para el crecimiento físico saludable, ya que durante el sueño el cuerpo libera hormonas de crecimiento necesarias para el desarrollo de tejidos, músculos y huesos.
- Fomenta un comportamiento positivo, reduce la irritabilidad y mejora la capacidad de concentración y participación en las actividades escolares, favoreciendo una mayor disposición al aprendizaje y la socialización.
- La literatura científica resalta que las niñas y niños que duermen bien en el día muestran mejores indicadores de salud mental y bienestar general, así como un menor riesgo de problemas conductuales a largo plazo.

3 Procedimientos para las siestas

- **Enfoque flexible:** Las siestas no se programan con un horario fijo o rígido, sino que se organizan de manera individualizada, respondiendo a las señales, necesidades y rutinas propias de cada niña o niño. Esto permite respetar los ritmos biológicos y promover un descanso natural, sin forzar a las y los menores a dormir cuando no lo requieren. El personal observa de manera atenta los signos de cansancio o somnolencia y actúa en consecuencia, asegurando un ambiente que facilite el sueño en el momento oportuno.

Protocolo de Siestas

- **Entorno:** El colegio proporciona un espacio adecuado para el descanso, caracterizado por ser tranquilo, con luz tenue y ventilación adecuada, que favorece un ambiente relajante y seguro. Este espacio está equipado con catres, colchonetas, cunas o elementos similares, según la edad y las necesidades de las niñas y niños. Los elementos de descanso cumplen con los estándares de seguridad y son de uso individual, asegurando condiciones higiénicas y cómodas para cada menor.
- **Supervisión:** Durante el periodo de siesta, las y los niños están constantemente supervisados por personal calificado, el cual cumple con las proporciones adulto/niña/o exigidas por la normativa local y las recomendaciones del lineamiento técnico para la atención a la primera infancia del ICBF. El equipo educativo realiza revisiones periódicas visuales (de observación) y está disponible para atender cualquier necesidad, garantizando que el descanso se desarrolle en condiciones de máxima seguridad.
- **Objetos de comodidad:** Se permite y se anima a las familias a que las niñas y niños puedan traer desde casa objetos que les brinden seguridad y bienestar durante el descanso, tales como mantas, peluches u otros elementos similares, siempre que los mismos no representen ningún riesgo para los menores. Estos objetos ayudan a facilitar la transición al sueño y contribuyen a que la/el menor se sienta en un entorno familiar y reconfortante.
- **Registro:** El personal encargado mantiene un registro diario de las siestas, donde se documenta el horario de inicio y fin del descanso de cada niña o niño, así como cualquier observación relevante (por ejemplo, dificultades para conciliar el sueño o despertares inusuales). Este registro es parte del seguimiento integral del bienestar infantil y permite mantener informadas a las familias sobre los hábitos de sueño de sus hijos en el colegio. Adjunto a este protocolo se anexa un formato modelo que sirve para dicho registro, el cual podrá ser adaptado por cada colegio, a necesidad, siempre y cuando se mantenga como mínimo la información allí requerida.

4 Seguridad y salud

- **La ropa de cama es de uso individual y se lava regularmente:** Cada niña y niño cuenta con su propia ropa de cama (colchoneta, sábana, cobija, manta y/o funda), la cual es asignada exclusivamente para su uso con el fin de garantizar condiciones de higiene y prevención de contagios. La limpieza de estos elementos se realiza de manera periódica y programada, respetando los estándares de salubridad establecidos por las autoridades locales, y siempre que haya un cambio necesario por accidentes o suciedad. Además, la ropa de cama se almacena de forma individualizada, en bolsas o compartimientos designados, para evitar el contacto entre pertenencias de distintas niñas y niños.
- **Las niñas y niños se colocan de espaldas para dormir, salvo indicación médica diferente documentada:** En alineación con las recomendaciones de organismos de salud nacionales e internacionales, las niñas y niños son colocadas/os boca arriba (decúbito supino) al momento de dormir, lo que ha demostrado ser la posición más segura para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otros incidentes durante el sueño. Cualquier excepción a esta regla debe estar respaldada por documentación médica oficial, la cual debe ser compartida previamente con el colegio y el personal responsable de la supervisión.
- **El personal realiza revisiones periódicas (al menos cada 10 minutos):** Durante el tiempo de siesta, el equipo encargado realiza inspecciones visuales (de observación) sistemáticas al menos cada 10 minutos, para verificar que todas las niñas y niños se encuentren en una posición adecuada, sin signos de incomodidad, dificultad respiratoria u otros riesgos. Estas

Protocolo de Siestas

revisiones se documentan como parte del seguimiento diario y buscan garantizar que el entorno se mantenga seguro y propicio para el descanso saludable. El personal está entrenado para intervenir de inmediato si detecta alguna situación que pueda comprometer el bienestar del/de la menor.

5 Consideraciones especiales:

Para las niñas y niños con necesidades educativas especiales (NEE) o con condiciones médicas específicas, se diseñarán planes individuales de descanso que respondan a sus requerimientos particulares de salud, desarrollo y bienestar. Estos planes serán elaborados de manera colaborativa, en consulta con las familias y los profesionales de la salud que acompañan al/a la menor, asegurando que las medidas adoptadas sean seguras, inclusivas y respetuosas de su dignidad.

La coordinación de estos planes será responsabilidad directa del/de la SENCO (Special Educational Needs Coordinator) o Coordinador/a de Necesidades Educativas Especiales de cada colegio, en el marco de la política institucional de Acceso e Inclusión Escolar (SEND – Special Educational Needs and Disabilities). La/EI SENCO trabajará junto con el equipo docente y de apoyo para garantizar que los ajustes necesarios durante el tiempo de descanso se implementen adecuadamente y se revisen de forma periódica, de acuerdo con la evolución de las necesidades de las niñas y niños que así lo requieran.

Participación de las familias: Las madres, padres, tutores y/o acudientes pueden compartir con el equipo educativo las rutinas y preferencias de sueño de sus hijas e hijos. Se informará a las familias sobre cualquier cambio relevante en los patrones de sueño observados en el colegio. Las familias también pueden solicitar por escrito que su hija o hijo no participe en las siestas programadas.

6 Revisión del protocolo:

El protocolo será revisado anualmente, incorporando actualizaciones conforme a las recomendaciones de las autoridades locales, así como las sugerencias del equipo educativo y las familias.

Ownership and consultation	
Document Sponsor	Paula Nikotian - CPO, Safeguarding and Wellbeing Director LatAm.
Document Author / Reviewer	Juan Camilo Pinzón - Regional Safeguarding & H&S Lead North LatAm / Juan Pablo Rueda Bonilla – Coordinador Nacional de Salvaguarda y Bienestar
Approved by	José Reinaldo Quijano Pérez
Document application and publication	
Colombia	Yes
Mexico	Yes
Version control	
Current Review Date	Octubre 2025
Next Review Date	Octubre 2026.
Related documentation	
Related documentation	Política de Salvaguarda y Protección Infantil Política de Cuidados Íntimos Política SEND.