

# PREGUNTAS FRECUENTES

sobre el

# HORARIO DE VERANO



¡Me gusta el horario de verano porque tiene muchos beneficios para nosotros y la economía!

1:43

1:44

Bueno, eso no es del todo cierto. ¿Cuáles crees que son sus beneficios ?



Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



BARCELONA  
TIME USE INITIATIVE  
FOR A HEALTHY SOCIETY





# Preguntas sobre el horario de verano

## IANT y tu



El horario de verano nos permite ahorrar energía, ¿no?

1:45

En realidad, el horario de verano **no ahorra energía**. De hecho, hay muchas evidencias de que incrementa el consumo energético, especialmente en lo que respecta a la climatización de espacios. Esto la convierte en una política irresponsable, dada la actual situación de crisis energética. Las zonas horarias permanentes permitirían, sin embargo, ahorrar energía y reducir la contaminación.

1:46



Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



# Preguntas sobre el horario de verano

## IANT y tu



Pero sin duda estarás de acuerdo en que el horario de verano es positivo para la economía. ¿No es necesario para la industria y el turismo?

1:47

El turismo y el ocio dependen, en gran parte, de las vacaciones escolares. Como el cambio horario es en los meses de verano, hay la falsa percepción de que es este el que fomenta el turismo, cuando en realidad **es el momento en el que una mayoría de personas están de vacaciones.**

1:48



Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



BARCELONA  
TIME USE INITIATIVE  
FOR A HEALTHY SOCIETY





# Preguntas sobre el horario de verano

## IANT y tu



Pero... si volvemos a nuestras zonas horarias naturales (más similares a nuestras horas solares), amanecerá más pronto en junio y julio. ¿Eso no nos causará problemas de sueño?

1:49

No necesariamente. En realidad, **son los atardeceres tardíos los que provoca problemas de sueño en verano, no los amaneceres más tempranos.** Es bastante difícil dormirse por la noche cuando aún es de día y hace calor. Tener que levantarse una hora antes por la mañana siguiente a causa del horario de verano, sin terminar el descanso correctamente, es lo que nos causa problemas de sueño.

1:50



Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



# Preguntas sobre el horario de verano

## IANT y tu



Ok, todo eso suena genial, pero... ¿Implementar zonas horarias permanentes implica que tengo que cambiar mis hábitos diarios?

1:51

No. Implementar zonas horarias permanentes basadas en la hora solar no implica tener que cambiar nada para ti, ya que los hábitos son constantes durante el año según tu horario normal; pueden seguir siéndolo sin problema. **Lo único que haríamos sería ajustar el horario de nuestros relojes para que reflejen la hora del día real.**

1:52



Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



BARCELONA  
TIME USE INITIATIVE  
FOR A HEALTHY SOCIETY





# Preguntas sobre el horario de verano

## IANT y tu

Casi me has convencido,  
pero ¿qué pasa con los  
niños y las niñas?

1:53



¿Acabar con el horario de  
verano no implica que van a  
poder jugar menos al aire  
libre después de la escuela?

1:54

El horario de verano no es otra cosa que  
avanzar una hora todas nuestras  
actividades, lo que provoca que niños y  
niñas se tengan que levantar antes y,  
también, que terminen la escuela antes.  
Eso también significa que tienen que irse a  
la cama una hora antes, cuando aún hay  
luz de día, hace calor y **sus cuerpos aún no  
están listos para irse a dormir.**

1:55

Esto provoca **falta de sueño en una  
gran cantidad de niños y niñas,**  
especialmente en muchos  
adolescentes y jóvenes adultos.

1:56



Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



# Preguntas sobre el horario de verano

## IANT y tu



Entonces... ¿por qué aún tenemos el horario de verano? ¿Qué podemos hacer para no padecer todos estos efectos negativos?

1:57

1:58

Los gobiernos nacionales (en el caso de la UE) tienen que acordar un plan conjunto. Por suerte, **ya hay una propuesta que cuenta con el apoyo de la ciencia** para implementar horarios naturales.

1:59

Puedes leerla en <https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>



Le voy a echar un vistazo. ¡Tenemos que implementar zonas horarias permanentes y naturales!

3:00

Para más información:

<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>