

“Prefiero que sigamos cambiando la hora”: José Maza explica por qué el horario de invierno protege a los niños y aprovecha mejor la luz solar

El Ciudadano · 31 de marzo de 2025

El astrónomo de la Universidad de Chile y Premio Nacional de Ciencias, José Maza advirtió que si se decide mantener el horario de verano durante todo el año “habría un problema”, especialmente para las niñas y niños.



Este sábado 5 de abril a la medianoche deberemos retrasar en una hora los relojes para dar la bienvenida al [horario de invierno](#). Una medida que siempre provoca polémica por las distintas

consecuencias que conlleva para distintos aspectos de la vida diaria de la ciudadanía.

Algunos expertos advierten sobre los altos costos de estas variaciones de horario y el impacto en la salud de las personas; mientras que otros plantean que es necesario realizar el cambio porque de lo contrario las mañanas serían muy oscuras en invierno.

A través de un video compartido en sus redes sociales, el reconocido astrónomo de la Universidad de Chile y Premio Nacional de Ciencias, José Maza, expuso las razones por las que prefiere «que sigamos cambiando la hora».

“Si tuviéramos el horario de invierno todo el año, el tiempo de Greenwich -4, el Sol en diciembre saldría a las 5:30 de la mañana en Santiago con lo cual estaría claro desde las 5, entonces una hora y media o dos de claridad en la mañana, que la mayoría de la gente estaríamos acostados y con las cortinas corridas para poder seguir durmiendo”, comenzó diciendo.

“Entonces ir al horario de verano permite que esa hora, que en general no aprovechamos en la mañana, la podamos mudar para la tarde, entonces el Sol en vez de ponerse a las 19:30, se va a poner a las 20:30, 20:45. Entonces usar mejor la luz del sol”, señaló.

Sobre la alternativa de mantener un horario de invierno permanente planteó que se podría comenzar más temprano la jornada laboral y escolar y puso como ejemplo lo que ocurre en Arizona, Estados Unidos.

“Yo he estado varias veces en Arizona y la gente llega a trabajar a la oficina a las 7 de la mañana, entonces ahí ellos usan un horario que es como el más natural del sitio. En Arizona no cambian la hora, pero la gente llega al trabajo a las 6:30. A las 7 de la mañana ya todas las oficinas están llenas, entonces es una cosa por otra”, explicó.

Cambio de horario y protección a los niños

En el caso de Chile, el astrónomo indicó que “si no queremos cambiar el horario de la oficina o el horario de los colegios en el verano, mejor que usemos un horario de invierno y un horario de verano”.

“Si usáramos el horario de verano todo el tiempo, como una vez lo hicimos (en 2010), el Sol sale casi a las 8:30-8:45, entonces a la 8 de la mañana recién está empezando a aclarar”, señaló,

“Entonces Habría un problema, que muchos niños y niñas que tienen 12-14 años y que van solitos al colegio tienen que caminar a veces bastante oscuro y la oscuridad siempre se presta para que alguien tenga malas ideas”, advirtió Maza.

“La verdad que por la seguridad de los niños yendo al colegio, yo prefiero que tengamos un horario de invierno, en el que no va a salir el Sol un cuarto para las 9, va a salir un cuarto para las 8, entonces desde las 7:15 ya vamos a tener bastante luz”, aseguró.

Para el especialista, se trata «simplemente» de un tema de conveniencia. “Ahora tenemos aquí la hora y vamos a correr una hora para atrás cuando sean las 12 de la noche le vamos a poner las 11 al reloj y vamos a quedar a 4 horas Greenwich. Yo voto porque sigamos cambiando la hora”, cerró.

Fuente: [El Ciudadano](#)