



MEDIDAS DE TIEMPO

Entiende, convierte y calcula el tiempo fácilmente

El tiempo es oro: ¡aprende a medirlo y a usarlo bien cada día!



1 UNIDADES BÁSICAS

Las unidades principales para medir el tiempo son:



Segundo (s)

La unidad más pequeña.



Minuto (min)

1 minuto = 60 segundos



Hora (h)

1 hora = 60 minutos



Día

1 día = 24 horas

Recuerda:

Estas unidades se usan para medir duraciones.

2 CONVERSIONES ENTRE UNIDADES

De menor a mayor
(x)

$$60 \text{ s} = 1 \text{ min}$$

$$60 \text{ min} = 1 \text{ h}$$

$$24 \text{ h} = 1 \text{ día}$$

De mayor a menor
(÷)

$$1 \text{ min} = 60 \text{ s}$$

$$1 \text{ h} = 60 \text{ min}$$

$$1 \text{ día} = 24 \text{ h}$$

Consejo:

Multiplica para pasar a una unidad mayor y divide para pasar a una menor.

3 RELACIONES IMPORTANTES

★ 1 hora tiene 60 minutos.

★ 1 minuto tiene 60 segundos.

★ 1 día tiene 24 horas.

★ 1 semana tiene 7 días.

★ 1 mes puede tener 28, 30 o 31 días.

★ 1 año tiene 12 meses.

★ 1 año tiene 365 días (366 en año bisiesto).

Recuerda:

El tiempo no se puede detener, ¡aprovéchalo al máximo!



4 LECTURA DEL RELOJ ANALÓGICO

Las manecillas del reloj:

- La manecilla corta señala las **horas**.
- La manecilla larga señala los **minutos**.

Ejemplos:



Son las 3:00 en punto



Son las 6:30 y media

Truco:

Si la manecilla larga está en el 12, es en punto. Si está en el 6, es y media.

5 LECTURA DEL RELOJ DIGITAL

Se lee de izquierda a derecha:
horas : minutos

Ejemplos:

07:15

Son las siete y cuarto.

14:30

Son las catorce y media.

21:45

Son las veintiuna y cuarenta y cinco.

Recuerda:

En el reloj digital siempre aparecen dos cifras para las horas y dos para los minutos.

6 SUMAS Y RESTAS DE TIEMPO

Pasos para resolver:

- 1 Pon las cantidades en la misma unidad.
- 2 Suma o resta los valores.
- 3 Convierte el resultado a la unidad que piden.

Ejemplo 1:

$$2 \text{ h } 15 \text{ min} + 1 \text{ h } 45 \text{ min}$$



$$3 \text{ h } 60 \text{ min} = 4 \text{ h } 00 \text{ min}$$

Ejemplo 2:

$$5 \text{ h } 20 \text{ min} - 2 \text{ h } 45 \text{ min}$$



$$2 \text{ h } 35 \text{ min}$$

Consejo:

Si los minutos llegan a 60, suma 1 hora y deja 00 min.

EQUIVALENCIAS ÚTILES



60 segundos = 1 minuto



60 minutos = 1 hora



24 horas = 1 día



7 días = 1 semana



4 semanas = 1 mes (aprox.)



12 meses = 1 año



365 días = 1 año (366 en bisiesto)

Consejos para administrar tu tiempo

- ✓ Organiza tu día con un horario.
 - ✓ Prioriza tus tareas.
 - ✓ Evita distracciones.
 - ✓ Deja tiempo para descansar.
- ¡Usa bien tu tiempo cada día!



Usos del tiempo en nuestra vida

- Estudiamos y aprendemos.
 - Jugamos y compartimos.
 - Descansamos y cuidamos nuestra salud.
 - Ayudamos en casa.
- ¡Cada momento cuenta!



Actividades de Infantil y Primaria

de
Infantil y Primaria



Errores comunes

- ✗ Confundir horas con minutos.
- ✗ Olvidar convertir las unidades.
- ✗ No comprobar los resultados.
- ✗ No leer bien el reloj.



¡Tú puedes!

Con práctica y organización, te convertirás en un experto del tiempo.

¡Sigue aprendiendo!



El tiempo es un regalo: úsalo con sabiduría, disfruta cada momento y haz que cuente.

