

Why Do We Change the Clocks? | Curious English

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

3 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

1

put the clocks back / forward

atrasar / adelantar los relojes

DEF

To change the time shown on clocks by one hour earlier or later for the seasonal time change.

Back means one hour earlier; forward means one hour later. The clocks go back describes the change itself. Dates and rules depend on the country.

ES

Cambiar una hora hacia atrás o hacia delante la hora que muestran los relojes en el cambio estacional.

Back significa una hora antes; forward, una hora después. The clocks go back describe el cambio en sí. Las fechas y normas dependen del país.

We put the clocks back in autumn.

We put the clocks back in autumn. → Atrasamos los relojes en otoño.

Remember to put the kitchen clock forward when summer time begins.

Remember to put the kitchen clock forward when summer time begins. → Recuerda adelantar el reloj de la cocina cuando comience el horario de verano.

2

an extra hour in bed

una hora más en la cama

DEF

One additional hour spent resting or sleeping in bed.

Extra means additional, not unusually long. The phrase describes time in bed, so it does not guarantee an extra hour of sleep.

ES

Una hora adicional descansando o durmiendo en la cama.

Extra significa adicional, no excepcionalmente larga. La expresión describe tiempo en la cama, por lo que no garantiza una hora más de sueño.

I am hoping for an extra hour in bed on Sunday.

I am hoping for an extra hour in bed on Sunday. → Espero disfrutar de una hora más en la cama el domingo.

After a busy week, she enjoyed an extra hour in bed.

After a busy week, she enjoyed an extra hour in bed. → Después de una semana ajetreada, disfrutó de una hora más en la cama.



3

your body clock*tu reloj biológico***DEF**

Your body's internal sense of timing, including when you feel ready to sleep or wake up.

An everyday expression often used to explain feeling awake or sleepy at a different time from the clock. This language lesson is not medical or sleep advice.

ES

El sentido interno del tiempo de tu cuerpo, incluido cuándo te sientes preparado para dormir o despertarte.

Expresión cotidiana que suele explicar por qué te sientes despierto o somnoliento a una hora distinta de la que marca el reloj. Esta lección no ofrece consejos médicos ni sobre el sueño.

The clock says seven, but my body clock thinks it is eight.

The clock says seven, but my body clock thinks it is eight. → El reloj marca las siete, pero mi reloj biológico cree que son las ocho.

After the long journey, my body clock was still on home time.

After the long journey, my body clock was still on home time. → Después del largo viaje, mi reloj biológico seguía con el horario de casa.

