

Secuencia visual VR - Lámina A3 (placeholder)

1. Me preparo: respiro profundo y escucho las instrucciones.
2. Me siento cómodo/a o me ubico de pie, sin objetos alrededor.
3. La profesora ajusta el visor para que no apriete ni se caiga.
4. Tomo los controles y recuerdo qué hace cada botón.
5. Uso la palabra PAUSA si algo no se siente bien.
6. Termina la experiencia, me saco el visor con ayuda.
7. Conversamos sobre lo que vi, aprendí y sentí.