



CUÍDATE & INFÓRMATE

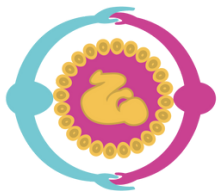
# Prenatal

TU BEBÉ ES TU MAYOR TESORO,  
TRÁTALO COMO LO QUE ES.

Ciclo Oct - Dic

Si me cuido yo...  
¡Te cuido a ti!

Mamá  
Empoderada



Bebéna'  
life cycle





En Bebéna' Life Cycle queremos **lo mejor para ti**, por eso diseñamos este programa muy completo para **mamás con bebés de 0 a 3 años**, donde estarás rodeada de profesionales de confianza y otras mamás como tú.

Como **espacio virtual de aprendizaje** nuestro objetivo es empoderarte, proporcionándote **un maletín de herramientas** para que tu maternidad sea un momento mágico y trascendental.

Vívela con **conciencia**, confiando en tu **intuición**, siendo tú la **protagonista**.



# Bebéna'

*life cycle*

# Emily Bancilhon

## Educadora Perinatal y Doula

Soy la fundadora del proyecto Bebéna' Life Cycle mamá de dos, **Enfermera, Doula, Educadora Perinatal** certificada en el **Método Bonapace, Spinning Babies**, asesora de lactancia y Terapeuta placentaria.

Mi gran objetivo es empoderarte para que estés más confiada y tranquila el día del parto, prepararte física y mentalmente y así poder vivir **una experiencia positiva de parto**.

Soy feliz de acompañar a las mujeres que nacen también como mamás en su proceso de aprendizaje para **vivir una Maternidad plena** y juntas poner nuestro granito de arena para cambiar el mundo!



¡Tú maternidad, Tú decisión!

# Plataforma Virtual



# Bebéna' App



- Gratuita por pertenecer a Bebéna'
- Mejora en la experiencia de usuario
- Información de última hora con nuestras notificaciones





Charlas con especialistas

Círculo de contención

Las clases se quedan grabadas 1 semana

Yoga prenatal



Embarazo y parto



Postparto



Barre prenatal



Lactancia



Danza



Terapia de la risa



Talleres itinerantes



Audios de Meditación



Conectando con mi bebé



Estimulación oportuna



Masaje para bebé



Género y Maternidad

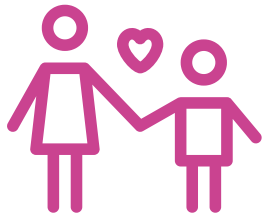


Crianza Consciente



# Maleta de actividades

Ideas y herramientas para tu autocuidado y que el tiempo en familia sea de calidad.



# Control de la mente

2 audios al mes



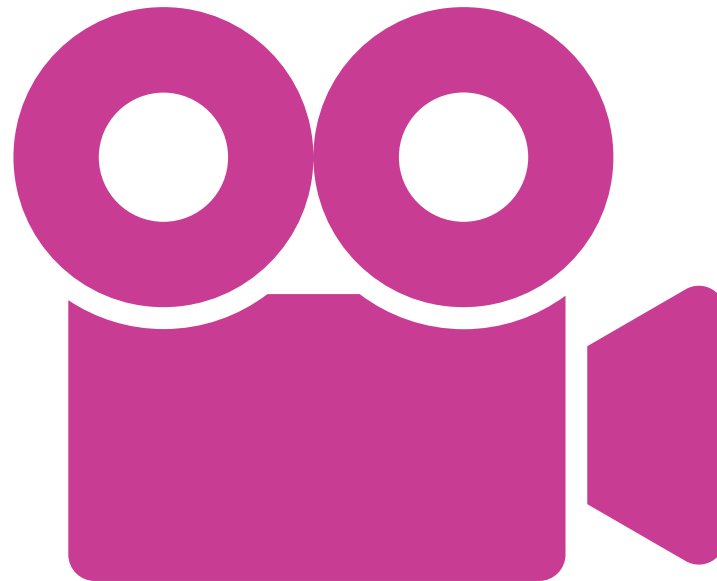
Karen Delgado y  
Marlem Huerta

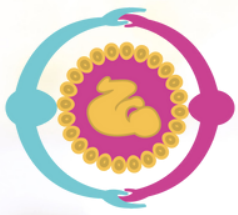
Psicoterapeutas



# Maleta de Herramientas

Para el embarazo, parto, postparto y crianza





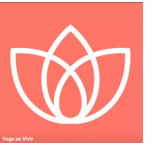
Bebéna  
*life cycle*



**Cuídate**

# Edaly Quezada

## Educadora Perinatal y Doula



Soy **Educadora Perinatal** certificada por Lamaze, **Doula**, instructora de **yoga prenatal**, mamá - bebé y restaurativo y para niños. Soy **Terapeuta Placentaria**, organizo ceremonias de **Blessingway** y ofrezco **baños postparto** tradicionales de hierbas para ayudar a las mujeres a transitar desde un lugar de amor y comprensión, este paso de transformación al convertirse en madre.

Me apasiona empoderar a las mujeres y guiarlas en el mágico descubrimiento y reconexión con su cuerpo y su sabiduría interna.

Con más de 10 años de experiencia impartiendo clases, mi camino en busca de generar una experiencia de la llegada de tu bebé y el comienzo de la maternidad respetadas, me motiva cada día para seguir especializandome y poder acompañar estos momentos tan importantes de las mujeres.

**¡Conecta con tu cuerpo y con tu bebé para comenzar a vivir esta aventura llamada maternidad!**



# Ana Paula Corpus

## Maestra de Hatha Yoga

Soy Ana Paula, actriz y locutora de profesion.

Mi pasión por el trabajo del cuerpo y su energia me llevo a practicar yoga desde los 18 años. Y cumpli mi sueño de certificarme como maestra de hatha yoga, prenatal y postnatal.

Gracias a la maternidad y a un hermoso parto, amo acompañar a mujeres a traves de esta maravillosa practica, para que vivan su embarazo y maternidad en plenitud y conciencia.

¡Cierra los ojos, escucha tu corazon y respira!





# Ana y Edaly

Instructoras de Yoga



## Yoga Prenatal

Es un espacio y un tiempo donde se crea, se admira y se busca la conexión con tu sabiduría, con tus emociones, con tu poder innato y tu capacidad interior.

Sus principales beneficios son:



Aumentar tu fuerza y flexibilidad



Reducir el estrés y la ansiedad



Mejorar el sueño



Preparar la zona pélvica



Preparar tu mente



Conectar con tu bebé



Disminuir las molestias



Facilitar el parto

**El material que requieres:** Tapete de yoga, pelota de pilates, bloque de Yoga, cobija de yoga, bolster o cojin, ropa cómoda.

# María Albarrán



## Maestra de Yoga Kundalini

Soy mamá primeriza de un hermoso bebé, Arawi.. Siempre he tenido una gran pasión por la naturaleza y el cuerpo en toda expresión, por eso estudié biología, especializándome en ecología; masajes terapéuticos, maestra en expresión corporal, vinyasa yoga, yoga kundalini y un poco de yoga nidra, yin yoga y yoga restaurativo.

También formé parte de tres compañías de teatro que amé, una fue de clown, otra de bufones, y una de títeres.

Ahora como mamá estoy aprendiendo a volver a las andanzas de la profesión, todo un reto, pero quiero compartir todo lo que he podido aprender en este camino.



¡Usemos el Yoga Kundalini en esta hermosa etapa del embarazo!



# María Albarran

Instructora de Yoga



## Yoga y Meditación

Es un espacio y un tiempo donde se crea, se admira y se busca la conexión con tu sabiduría, con tus emociones, con tu poder innato y tu capacidad interior. Ampliar la perspectiva del mundo y de ti misma, empezando por disminuir la mirada juiciosa que puedes tener de tu cuerpo, de tu ser.

Sus principales beneficios son:



Aumentar tu fuerza y flexibilidad



Preparar tu mente



Reducir el estrés y la ansiedad



Conectar con tu bebé



Mejorar el sueño



Disminuir las molestias



Preparar la zona pélvica



Facilitar el parto

**El material que requieres:** Tapete de yoga, pelota de pilates, bloque de Yoga, cobija de yoga, bolster o cojin, ropa cómoda.

# Laura Esquivel

Consultora de Crianza con Apego



Soy Laura Esquivel Anguiano y descubrí la maternidad gracias a mi niño de 6 años a quien desde el vientre le acompañó con la crianza respetuosa.

Soy ingeniera en comunicaciones, pero gracias a que la maternidad cambió mi vida me certifiqué como asesora de porteo ergonómico, fabrico fulares, rebozos y otros portabebés ergonómicos.

Y gracias a mi otra pasión que es el ejercicio soy instructora de danza con bebé, entrenamiento funcional, total barré a público en general, pre y postnatal.



¡Brindando herramientas para una crianza amorosa, sana y disfrutable!



# Laura Esquivel

Entrenadora Total Barré



## Barre prenatal

Es una combinación de ejercicios de yoga, pilates y ballet con los que se trabaja la fuerza, la resistencia, tonicidad muscular, el trabajo cardiovascular, la estabilidad dinámica y la coordinación, en estas clases la esencia de la respiración, la alineación y la conexión del núcleo interno ayudará a una futura madre a adaptarse a su cuerpo cambiante a medida que el bebé crece, creando una sensación de calma en la preparación para el trabajo de parto y el parto.

## Principales Beneficios:



Corregir tu postura

Disminuir molestias

Disminuir el estrés

Facilitar la recuperación del piso pélvico

Mejorar tu actividad cardiovascular y capacidad pulmonar

Tonificar tu cuerpo y reducir grasa

Prevenir la diástasis



# Laura Esquivel

Consultora de Crianza con Apego



## Danza con bebé

La clase de danza con bebé combina el acondicionamiento físico de la mujer gestante y la estimulación del bebé a través de la música y el movimiento, creando un espacio en el que refuerzan su conexión.

### Principales Beneficios:



- Fortalecer pies, piernas, brazos y músculos
- Mejorar la flexibilidad
- Prevenir molestias
- Mejorar la resistencia y la actividad cardiovascular
- Aumentar la capacidad pulmonar
- Disminuir el estrés y mejorar el sueño
- Disminuir la depresión y mejorar la autoestima
- Otorgar bienestar al cuerpo y al estado de ánimo



## Barre Prenatal



## Danza con bebé

### El material que se requiere:



Ropa cómoda



Agua para hidratarte



Una silla o apoyo firme



Un tapete de yoga (opcional)



Ligas de resistencia (opcional)



Pelota de plástico pequeña (opcional)



Mancuernas de 1-2 libras  
o botellas de agua de 600-1000 ml



Ropa cómoda



Agua para hidratarte



Tapete de yoga



Sin zapatos

**¡Infórmate,  
empodérate!**



**Bebéna**  
*life cycle*

# Luis Gómez



## Facilitador de alegría

Soy ingeniero de profesión con una maestría en Emprendimiento Social, Master en Yoga de la Risa y etólogo. Por los últimos 15 años me he dedicado a encontrar formas para llevar alegría y bienestar a grupos en donde pareciera que esos conceptos son difíciles de percibir.

Desde hace 10 años he realizado intervenciones en cárceles de la CDMX y en otros centros penitenciarios de México y de otros países. Como fruto de ese trabajo se han realizado dos documentales que son testigos entrañables de nuestras experiencias. Estos documentales se han presentado en diversos foros internacionales sirviendo como punta de lanza para que otras personas se animen a replicarlos en sus respectivos lugares.

He dado certificaciones de Yoga de la Risa en Colombia, Perú, Venezuela y Costa Rica además de diferentes estados del país.

Mi brigada canina está integrada por Reynalda Sin Minifalda, Ufemia de mi Vida y Kika la China del Pelo.

¡Nunca es tarde para tener una infancia feliz!





# Luis Gómez

Facilitador de alegría



## Terapia de la risa

En esta clase reímos de manera incondicional. No hay chistes, humor o comedia. Solo ejercicios de respiración y risa. Es bien sabido de los beneficios que nos da una buena carcajada, sin embargo, a veces lo dejamos a la casualidad. En esta clase te garantizamos que tendrás tu dosis necesaria de risa para que deseches el estrés y contactes con la alegría. La clase está diseñada para que todas las personas puedan participar. Todo lo que hagas en esta dinámica es perfecto, solo ven con tu mejor intención de reír y conectar con tu ser interior de una manera alegre y juguetona.

Hacia el final de la clase, nos enfocamos en nuestra respiración y en hacernos conscientes de cómo se encuentra nuestro cuerpo. El silencio nos permite conectarnos de manera profunda con nuestro ser, así como recargarnos de energía para continuar con nuestras actividades.

# Liz Fernández

## Educadora Perinatal y Doula



LIZ FERNÁNDEZ  
Educadora Perinatal & Doula

Soy **psicóloga** de formación, **Educadora Perinatal y Doula** certificada por Lamaze y Dona Internacional, especializada en **Spinning Babies, Asesora de Lactancia y Porteo**, también **Terapeuta Placentaria**.

Ser Mamá de dos pequeños me ha transformado la vida y me ha permitido darme cuenta del amor, la fuerza y la sabiduría que hay dentro de mi.

Me apasiona acompañar a las mujeres y su familia durante el proceso del embarazo, nacimiento y postparto, transmitiéndoles todo lo que he aprendido en este maravilloso viaje en dónde soy mamá y acompaño a otras futuras mamás como tú. Complementando mi experiencia con información basada en evidencia científica, para que te sientas tranquila de que estas haciendo lo mejor por tu bebé con las mejores herramientas. Doy herramientas que son útiles para cada etapa, siempre con respeto y amor.

**¡Porque todos merecemos disfrutar el nacimiento de nuestro bebé!**





Liz, Emily & Edaly  
Educadoras Perinatales y Doulas



## Parto Consciente

Tu bebé y tú merecen vivir una experiencia positiva de nacimiento.

Queremos que tengas un maletín de herramientas para la llegada de tu hij@, está en tus manos infórmate y prepárate física y mentalmente para ese momento único en la vida.

El nacimiento de un hijo solo se vive una vez, haz que ese momento sea único y lleno de amor, informándote y preparándote con nuestros talleres cuyo objetivo es empoderarte.



**Liz, Emily & Edaly**  
Educadoras Perinatales y Doulas



## Postparto Consciente

La llegada de nuestro hijo o hija nos sacude hasta muy dentro, transformándonos y haciéndonos renacer más sabías.

El postparto y los primeros años de ser mamá son etapas delicadas donde la mujer necesita sentirse acompañada y escuchada. Necesita saber que tiene la fuerza suficiente para superar los grandes retos de este periodo de transición.

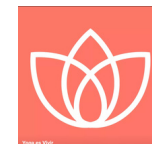
Tener un grupo de mamás que están pasando por lo mismo que tú, con el que te sientas cómoda y en el que puedas hablar libremente, te permitirá sentirte entendida y contenida. Ninguna madre debería gestar y criar en soledad.

Paciencia, comprensión, confianza y acompañamiento son palabras claves para vivir de una manera más plena tu postparto y maternidad.



# Edaly Quezada

Educadora Perinatal y Doula



## Conectando con mi Bebé

En este Taller aprenderás técnicas basadas en la educación somática enfocados en trabajar el bienestar, mental, emocional y físico de la mamá buscando que con un estado más consciente se logre el interiorizar y habitar el momento presente, logrando reflejar eso a nuestros bebés.

# Karen Delgado

## Psicoterapeuta



KAREN DELGADO  
Bienestar Emocional

Mi nombre es Karen Delgado y me encuentro descubriendo uno de los muchos roles que tengo en la vida, ser madre de Luka.

Soy Psicóloga con enfoque humanista, terapeuta con enfoque multimodale, especialista en técnicas de liberación emocional, en bioneuroemoción y en el método Qilimbic.

La experiencia de la maternidad y la gestación han revolucionado mi vida desde física, emocional y espiritualmente.

Mi principal objetivo es que nos permitamos conocer y experimentar nuestras emociones dejando a un lado los juicios y mitos al rededor de ellas. Acompañar es una de mis pasiones ya que caminamos juntas en este camino de crianza y maternidad.

¡Sé la madre que tú quieras ser!





# Karen Delgado

Psicoterapeuta



KAREN DELGADO  
Bienestar Emocional

## Mindfulness

El Mindfulness o atención plena es una herramienta de meditación muy efectiva que nos ayuda a volver a nuestro centro y a equilibrar nuestras emociones.

**Este audio** te ayudará a prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, atendiendo nuestro cuerpo físico, mental y espiritual nos lleva a disfrutar la vida de forma más plena. Para brindar lo mejor de nosotras a nuestros hijos, mirarlos crecer y sostenerlos es necesario cultivar nuestra paz interior ya que nuestra calma y serenidad es el mejor regalo que podemos darles.

“La mente es un espejo flexible, ajustarlo, para ver mejor el mundo”. -Amit Ray

# Liliana Solís

## Psicóloga Clínica



Soy Psicóloga titulada, con maestría en Administración de organizaciones por la UNAM, cuento con 15 años de experiencia en el área de Recursos Humanos y a la par me he especializado en cursos de capacitación para empoderar a las mujeres en su proceso como madres y el adecuado desarrollo emocional, evaluaciones psicológicas clínicas y terapia psicológica.

Me enfoco en la capacitación de diversas áreas a través de talleres y cursos para madres, bebés y niños y también soy mamá siendo este el reto más importante en mi vida.

Ser mujer, mamá y profesionista es parte de nuestro día a día, busquemos en nuestra tribu desahogo y apoyo.

¡Acompañandote para crecer juntas!





# Liliana Solís

Psicología clínica



## Charla con Especialista

Aprende de la mano de expertos sobre temas muy importantes para vivir un embarazo y una maternidad consciente.

Queremos ampliar tu panorama de información para que puedas tomar decisiones conforme a tu propio criterio.

# Vicky Gasca



## Estimulación temprana y neurodesarrollo



Soy mamá de una adolescente y me encanta el desarrollo infantil desde pequeña.

Estudié psicología y soy especialista en educación temprana. Estoy certificada por la IAIM (Asociación Internacional de Masaje Infantil) como educadora de Masaje Infantil Vimala.

Me encanta acompañar a las familias en su proceso de maternidad/paternidad desde la estimulación temprana, la crianza respetuosa, la asesoría a papás en temas diversos para así fortalecer los vínculos de amor.

Amo ser parte de este proyecto donde podemos tocar nuestros corazones aún estando lejos, sembrando un cambio en la sociedad mediante la crianza con amor.

**La experiencia de verlos crecer.**



# Vicky Gasca

## Estimulación temprana y neurodesarrollo



### Estimulación Oportuna

Disfruta de una clase junto a tu bebé y de la mano de psicólogas especialistas en desarrollo infantil.

Nuestras clases están diseñadas para dar seguimiento a cada área del desarrollo y dependiendo de las edades y habilidades de cada pequeño.

Te acompañamos para que disfrutes de "la experiencia de verlos crecer".

*0-6 meses*



Aprende como podrás  
estimular a tú recién  
nacido.



# Vicky Gasca

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



## Masaje para bebé (octubre)

El masaje infantil es un lenguaje no verbal, una forma que la mamá/papá tiene a su disposición para transmitir afecto y ternura.

Fortalecer el vínculo, mejorar el sistema inmune y ayudar a mejorar el sueño de tu bebé, son algunos de los beneficios que tendrán tú y tu pequeño en estas clases.

Tenemos un espacio dirigido a los bebés y otro enfocado a Toddlers, (sin ser excluyente uno del otro) en donde abordaremos temas importantes para apoyo a la crianza y podremos aclarar inquietudes en un ambiente de total confianza.

### El material que se requiere:



Aceite vegetal (de aguacate, de pepita de uva, de oliva o fraccionado de coco)



Colchoneta, tapete de foami o cobija



Toalla



# Vicky Gasca

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



## Integración Sensorial (noviembre)

Toda la información que recibimos sobre el mundo, nos llega a través de nuestros sentidos. Debido a que muchos procesos sensoriales tienen lugar dentro del sistema nervioso, en un nivel inconsciente, normalmente no nos damos cuenta de ellos.

Cuando existen desórdenes en el proceso de la integración sensorial, pueden hacerse evidentes problemas de aprendizaje, desarrollo, o comportamiento.

Entonces, considerando la manera en la que un niño puede experimentar varios tipos de entrada sensorial, los encargados de la crianza podemos proporcionar un ambiente enriquecedor que fomente un crecimiento maduro y saludable.

### El material que se requiere:



La lista de material se encuentra en tu Plataforma.



# Vicky Gasca

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



## Expresión Artística (diciembre)

.Descripción: En este taller tu toddler podrá percibir emociones y expresarlas de forma totalmente libre y sin miedo a equivocarse. Aquí los adultos acompañamos y observamos el proceso para así disfrutar juntos del aprendizaje significativo.

### Algunos de los beneficios son:

1. Pensamiento creativo
2. Solución de problemas
3. Cultura de la curiosidad
4. Promovemos autoestima
5. Atención plena
6. Genera vínculo y apego seguro

### El material que se requiere:



La lista de material se encuentra en tu Plataforma.

# Paola Velázquez

## Consultora Internacional de Lactancia Materna



Soy mamá de dos niñas con quienes, junto con mi compañero de vida, llevo una crianza con apego y respeto.

Soy Nutriologa Materno-Infantil y Consultora certificada internacionalmente en Lactancia Materna (IBCLC por sus siglas en Inglés).

Soy miembro de la International Location Consultant Association (ILCA) y de la Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna en México (ACCLAM).

¡Hagamos de la lactancia algo cotidiano, en lugar de algo extraordinario!





# Paola Velázquez

IBCLC



## Grupo de Lactancia

En torno a la lactancia se dicen muchas cosas que pueden hacer que experimentemos una lactancia complicada o frustrada.

Por eso, te invitamos a informarte y rodearte de mamás que, como tú, desean lo mejor para sus bebés compartiendo experiencias y vivencias.

# Nashelly Cruz

Psicóloga Clínica y Educativa

*Nash Cruz*  
Psicóloga clínica y Educativa



Soy mamá de 2, estudié la licenciatura y la maestría en psicología en la UNAM. Durante 16 años he trabajado con niñ@s pequeñ@s y sus familias.

Me apasionan los procesos de cambio, tal vez la maternidad esté siendo de los procesos más trascendentes y revolucionarios que he vivido.

Por eso, en los últimos 5 años, me he dedicado a tres cosas básicamente: la crianza de mis hijas, reencontrarme conmigo en medio de la maternidad, y acompañar a otras mamás y papás a disfrutar, honrar y ser compasiv@s con sus tiempos y los de sus hij@s al acompañar otra vida.

He diseñado el programa “De la teoría a TU práctica”, en el que acompañó a mamás que se sienten “malas madres” para que se liberen de la culpa de no ser “perfectas”.

**Logra la calma y la seguridad necesarias para practicar una crianza consciente y de buentrato.**





# Nashelly Cruz

Psicóloga Clínica y Educativa



*Nash Cruz*  
Psicóloga clínica y Educativa

## Crianza Consciente

Conoceremos y reflexionaremos sobre diferentes elementos para construir en el día a día un estilo de crianza respetuosa y consciente.

Al profundizar sobre cómo suelen ser los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil, queremos que cuentes con los recursos necesarios para nutrir un vínculo fuerte y positivo con tu bebé. Que sea la plataforma necesaria para que despliegue su potencial.

En alguna de nuestras sesiones contaremos con un espacio de expresión y escucha mutua, en el que a partir de nuestras experiencias en la crianza construiremos un aprendizaje en conjunto.

# Lorena Flores



## Preparación emocional en la maternidad



Soy Lorena Flores, mamá de un niño que me ha permitido conectar con nuevas experiencias. Doctora en psicología con habilidades que me permiten brindarte servicios en salud mental, humanos y de calidad.

Actualmente formo parte del proyecto Life Cycle y mi objetivo es acompañarte, hablar de tus emociones, de cómo te sientes, de tus relaciones con los demás; para brindarte herramientas que te ayuden en este proceso llamado maternidad, basándome en tu enorme sabiduría, la cual nos permitirá un crecimiento real y lleno de vitalidad.

¡Vivamos una maternidad a libre  
demanda!



# Lorena Flores

Preparación emocional en la  
maternidad



## Círculo de Contención

Hemos pasado tiempos difíciles, **momentos retadores** y también dolorosos con almas y corazones en constante reparación.

Ahora más que nunca **es momento de ser solidarios, apoyarnos, y acompañarnos** en este proceso de transformación que vivimos. Nuestro círculo de contención, **no es una Clase más**, es un espacio para que mamás de Lifecycle encuentren apoyo en este momento vulnerable por el que están pasando.

Es un **espacio abierto para que puedas hablar libremente** y expresar tus sentimientos para desahogar aquello que cargas, **no estás sola**. Queremos acompañaremos en el transcurso de este proceso difícil por el que atraviesas.

Juntas lo sobrellevaremos de una manera menos solitaria.

**Importante:** El círculo de contención no se considera como una clase más, solo es para aquellas mujeres que necesiten un espacio de desahogo. No se compartirá la grabación.

# Marlem Huerta



## Psicoterapeuta

Soy madre de Hugo el cual ha sido mi maestro en este andar de la maternidad y de la mano estamos descubriendo muchas cosas.

Tengo Licenciatura en Psicología, Especialidad y Maestría en Psicoterapia Familiar Sistémica. Actualmente estoy cursando el Doctorado en Salud Mental. He tenido la oportunidad de trabajar con Hipnosis Ericksoniana como herramienta terapéutica viajando al inconsciente de una manera fabulosa.

Ser madre me ha hecho más receptiva y observadora y me encantaría compartir contigo y hacer tribu juntas, para fortalecer experiencias y encausarlas al amor propio y de nuestros hijos.

Descubriendo herramientas y fortalecerlas para transitar este camino con amor y respeto hacia nuestra maternidad.





# Marlem Huerta

Psicoterapeuta



## Hipnoamor

La hipnosis es una herramienta muy eficaz para lograr sentirnos bien, es importante darnos unos minutos al día para relajarnos y encontrar nuestro centro.

Este audio te permitirá adentrarte en ti misma y relajarte para que tanto consciente como inconscientemente tengas bienestar y logres tus propósitos como mujer y madre.

Te recomiendo estar en un lugar cómodo y tranquilo y si puedes tener audífonos para concentrarte mejor en el ejercicio.

Al escuchar este audio te sentirás muy relajada y con ganas de hacer tus actividades diarias.



# Marlem Huerta

Psicoterapeuta



## Inteligencia Emocional

Con estos audios tendrás herramientas para gestionar tus emociones en tu día a día, para estar más tranquila contigo, tu bebé y tu entorno.

Se consciente de los estados de ánimo que experimentas, y sobre todo de los pensamientos que tienes acerca de ellos, recuerda que tu manera de pensar determina nuestra manera de sentirnos.

## Beneficios de una inteligencia emocional

1. Mejora de toma de decisiones
2. Protege y evita el estrés
3. Mejora las relaciones interpersonales
4. Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar las metas
5. Favorece el desarrollo personal y liderazgo

# Maricarmen Telloli



## Acompañante de maternidades

Mi nombre es Maricarmen Telloli, soy acompañante de maternidades.

Estudié para convertirme en periodista y trabajé algunos años así y nació mi hija en un parto en casa que cambió mi vida y me llevó a la partería tradicional. Actualmente estudio partería profesional; soy asesora profesional de porteo y coach de nuevas familias por Die Trageschule Dresden y me entrené como doula con DONA International. Mi pasión es trabajar con las experiencias de maternidades diversas y herramientas para cuidadoras en colectivas y organizaciones para mujeres.

En todos mis proyectos busco que las mujeres reconozcamos el efecto positivo que tiene mirar nuestras diferentes dimensiones como personas.

**Las madres, mujeres y todas las personas somos expertas en tomar nuestras propias decisiones y es más amable hacerlo acompañadas de una tribu.**



# Lucía Pérez



## Psicoterapeuta

Soy Lucía Pérez, hace 3 años y medio empezó la mayor aventura de mi vida, me convertí en mamá de Dante, este ha sido el reto mas grande, hermoso y difícil que he tenido en todo mi vida. En el camino de convertirme en mamá he descubierto lo importante que es no hacerlo solas.

Además de mamá, soy psicóloga, terapeuta Gestalt y sistémica. Trabajo con mujeres, hombres, parejas y familias completas. Escuchar a quien se anima a hacer un proceso terapéutico es una de mis pasiones.

Ser mamá me ha dado una nueva visión en mi trabajo profesional y mi intención es poder acompañar a mamás, papás y/o cuidadores a transitar la aventura de la crianza en compañía y no en solitario.

**¡Criar en compañía siempre es mejor!**



## Maricarmen Tello y Lucía Pérez

---

Acompañante de  
Maternidades

Psicoterapeuta

### Género y Maternidad

En este taller aprenderemos y reflexionaremos sobre como el género, siendo un constructo social, puede impactar en nuestras relaciones de pareja, nuestra crianza, nuestro ser madres y mujeres.

Reflexionar al respecto nos puede ayudar a comprendernos mejor, a relacionarnos de una manera distinta con los otros y las otras, a criar a nuestrxs hijas e hijos con una visión menos estereotipada, mas amorosa, más empática y comprensiva.

Será un espacio de reflexión, de co-escucha, de compartir experiencias personales, con la idea de, juntas, desmenuzar el concepto de género, entendiéndolo y analizando como impacta nuestras vidas y maternidad.



# Talleres Itinerantes

# Más comunicación, menos pañales *en Octubre*



**Christa Godinez**

Coach Go Diaper Free y  
de lengua de señas



# Christa Godinez

## Coach Go Diaper Free y de lengua de señas

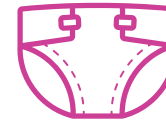
Mi nombre es Christa Godínez, soy una mamá apasionada por la creación de una sociedad y cultura de respeto a la infancia y la crianza. Para esto me he capacitado en múltiples aspectos en el tema. Estoy certificada como coach por Go Diaper Free para brindar asesoría y apoyo a las familias que practican Comunicación de la Eliminación (CE). Me he capacitado mediante distintas instituciones para la enseñanza y aplicación de la lengua de señas con bebés. Me emociona estar en constante aprendizaje en temas de crianza consciente, pedagogías que respetan el desarrollo y curiosidad infantil así como en temas de equidad y manejo de emoción. Hoy es un placer poder apoyar a familias con la información necesaria para llevar una crianza donde se promueva la comunicación bilateral entre padres e hijos.

¡Descubre todo lo que tu bebé es capaz de comunicarte!





# Christa Godinez



 godiaperfree  
Ciudad de México

Coach Go Diaper Free y  
de lengua de señas

Más comunicación, menos pañales

Mi nombre es Christa Godinez, empecé a practicar Comunicación de la Eliminación (CE) con mi bebé desde que tenía 2 semanas de nacido. No obstante, conocí esta práctica muchos años antes cuando trabajé como voluntaria en una guardería de refugiados tibetanos en la India. Allí pude presenciar que el uso del pañal es cultural y no una necesidad del bebé.

Me siento honrada y apasionada por poder compartir y apoyarte, por esta razón me certifiqué como coach por Andrea Olson de Go Diaper Free, siendo la segunda Coach Certificada en México.

Atender las necesidades de eliminación desde la filosofía de CE tiene múltiples beneficios y muchísima alegría para toda la familia. Sin importar a qué edad del bebé se de inicio, ya sea de recién nacidos o después del año, te da las herramientas para atender las necesidades de eliminar desde una crianza más consciente. Te permite conectar con el bebé, vivir con más libertad, conciencia corporal y cuidar el medio ambiente.

Regálate la oportunidad de decidir de manera consciente cómo usar el pañal o como dejar de usarlo. Descubrirás las múltiples formas ancestrales y naturales de atender la necesidad de eliminar de tu bebé.

# Noche de Copas

1 vez al mes



**Aline González**

Consultora en Imagen  
Pública



# Aline González

AG

## Consultora en Imagen Pública

Mi nombre es Aline González, en esta etapa de mi vida estoy viviendo la maternidad por primera vez y tengo la fortuna de estar acompañada, lo cual es invaluable.

Soy actriz, productora, y recientemente emprendí mi propio negocio.

Me emociona muchísimo formar parte de este nuevo ciclo, y poder conectar con cada una de ustedes y pasar una noche diferente y entretenida.

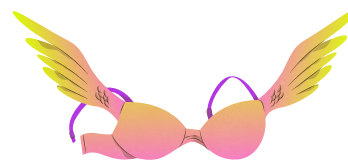
¡Alcemos nuestras Copas por las mujeres que somos!





# Aline González

Consultora de imagen pública



## Noche de Copas

La finalidad de una noche de copas será conocernos un poco más, tomarnos una noche sin estrés platicar de todo, se valen las risas, llantos, la nueva serie que quieras recomendar, anécdotas, tips de belleza, recetas, en fin de todo para pasar un rato entre amigas, y seguir acompañadas en este camino de la maternidad.

Lo ideal de esta sesión es que nos pongamos guapas, prendamos nuestras cámaras, que alcemos nuestras copas (aunque sea del brassier) y pasemos una noche diferente para tener un momento muy nuestro que seguramente nos relajara, pero sobre todo nos podremos conocer más allá de nuestras maternidades...

# Sanando mi niña interior *en Noviembre*



**Alejandra Pichardo**

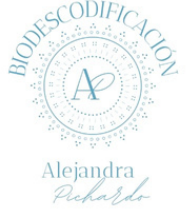
Terapeuta en  
Biodescodificación



# Alejandra Pichardo



## Terapeuta en Biodescodificación



Hola, soy Biodescodificadora y actualmente me dedico a lo que más me apasiona en la vida, generar conexiones entre Madre, Padre e hij@s a través de diversos métodos.

Soy madre y esposa, Licenciada en Derecho y estudie una Maestría, sin embargo mi mayor prueba fue cuando nació mi hija, reconocí que las conexiones que tenemos con nuestros hij@ en los primeros años de su vida son primordiales para ell@s en su desarrollo y su vida adulta, por ello decidí dedicarme a ayudar a Madres y Padres a genera un vinculo de amor con sus hij@s a través de conexiones conscientes. Además de dar terapia de Biodescodificación, soy Instructora de Estimulación Prenatal, Temprana y Neuroeducación, Instructora de Estimulación Temprana y Neuroeducación por el Consejo Iberoamericano de Neuropsicología Infantil, me he capacitado en diversos temas de desarrollo personal como Morfología de las Emociones, Barras de Access Consciousness.

**Descubre tu potencial, soluciona programas inconsciente.**



# Alejandra Pichardo



Terapeuta en biodescodificación



## Sanando mi niña interior

¿Qué te impide vivir intensamente cada momento de la vida? ¿Cómo hacer para conectarnos con nosotros mismos? ¿Qué pasos dar para mejorar nuestra calidad de vida?

En este curso recorreremos juntas las heridas que están impregnadas en tu alma, realizaremos un diálogo interno y buscaremos las experiencias vividas durante tus primeras etapas de la vida (proyecto sentido), que hoy te lleva a sentirte abrumada; analizaremos cuáles son esos programas que provienen de tus ancestros de forma inconscientes que en esta nueva etapa de madre, se han activado y te hacen sentirte cargada y llena de más preguntas.

Realizaremos ejercicios de biodescodificación que te permitan conectar contigo misma, sanar tus heridas y volver a tu esencia. Transitaremos de los mandatos familiares a las elecciones personales, desde la consciencia y el amor.

# Mis manos hablan en Diciembre



**Christa Godinez**

Coach Go Diaper Free y  
de lengua de señas





# Christa Godínez

Coach Go Diaper Free y  
de lengua de señas



 godiaperfree  
Ciudad de México

## Mis manos hablan

Mi nombre es Christa Godínez, desde joven tuve la oportunidad de conocer la lengua de señas mexicana (LSM), en ese primer acercamiento descubrí la riqueza de esta lengua. Al convertirme en mamá decidí hacer uso de la lengua de señas con mi bebé. Mi familia ha encontrado muchos beneficios y felicidad al ser capaces de comunicarnos con nuestro bebé aún antes de que fuera verbal. Con la intención de apoyar a otras familias a tener una experiencia similar me he capacitado en el uso de la lengua de señas mediante diversas instituciones. Hoy es un placer poder apoyar a familias con la información necesaria para llevar una crianza donde se promueva la comunicación bilateral entre padres e hijos.

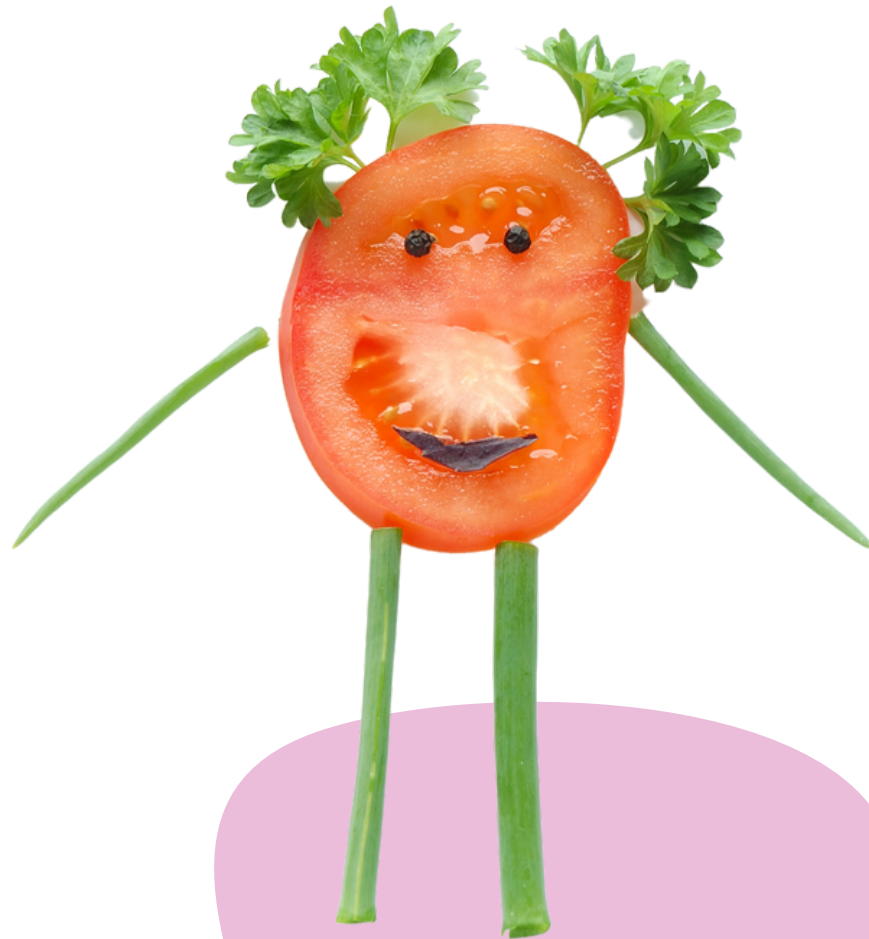
Al finalizar el taller tendrás todas las herramientas necesarias para enseñar y hacer uso de la lengua de señas con tu bebé. Podrás hacer uso de la lengua de señas como apoyo para promover la comunicación bilateral y el desarrollo del lenguaje en tu bebé. Le regalaras a tu bebé los increíbles beneficios (lingüísticos, sociales, motrices y cognitivos) del uso de la lengua de señas. Conocerás la riqueza lingüística de la lengua de señas y su valor para la creación de una sociedad más equitativa para el futuro y bienestar social de tu bebé.

# Snacks Saludables Divertidos en Diciembre



Alicia Montiel

chef



# Alicia Montiel

## Chef

Estudié gastronomía y he tenido oportunidad de trabajar en varios restaurantes en México y España, actualmente vivo y trabajo en Canadá en la ciudad de Vancouver con mi familia.

Desde hace 3 años soy mamá de Emilia y cuando comenzamos la Alimentación Complementaria descubrí que me gustaba mucho compartir mi experiencia como chef y mamá.

Quiero ayudar a otras mamás a encontrar las herramientas para hacer menús creativos, divertidos y saludables.

¡Cocinar con amor alimenta el alma!





# Alicia Montiel



Chef

## Snacks Saludables Divertidos

Cocinaremos juntas desde cero, snacks sencillos y nutritivos para nuestros peques, te ayudaré a buscar herramientas para presentar las frutas y verduras de manera más llamativa para ellos sin que sea tan complicado, te daré tips para intercambiar ingredientes y puedas hacer más versátil y atractiva la comida para tu bebé.

Cada taller incluye la lista de ingredientes y la receta escrita.



Bebéna  
*life cycle*

**SopORTE técnico**

# Tatiana Mazú



Administradora de Empresas,  
especialista en Mercadotecnia



Soy Mamá de un pequeño milagro, pues tengo Endometriosis, no tengo un ovario y pensé que no podría ser mamá. Esto me impulsó a querer conocer más sobre el poder de la mujer para Parir, el trabajo de las Doulas y la Crianza respetuosa.

Me considero trabajadora, pero también soñadora, estudié aviación como primer carrera, después Administración de empresas, finalmente me especialicé en Mercadotecnia, siendo ésta mi área de colaboración primordial en Bebéná y con todas las mamis de la Tribu.



¡Seamos poderosas desde la Maternidad  
hasta la Creatividad!

# Fátima Rivas

## Comunicóloga, gestora cultural, bailarina

Soy Comunicóloga egresada de la UAM Xochimilco. Decidí unir mi amor por la danza y mi carrera así que realicé una maestría en Gestión Cultural y un Posgrado en Estudios Culturales en la Universidad Internacional de Catalunya.

He tomado talleres de cine, fotografía y diseño, porque la imagen es una de las formas más bonitas de expresión.

Me he desempeñado como creadora de contenido y soporte digital, actualmente soy parte del equipo de desarrollo de la plataforma digital de Bebéna'.



¡Haz de la tecnología tu aliado!



Bebéna  
*life cycle*



**Talleres y cursos Extra**

## Curso Parir sin Estrés a la carta:

Grupal en vivo



Pre grabado



Intensivo



Personalizado



## Otros cursos y servicios:

Parto Positivo

Taller de Spinning Babies

Blessingway

Acompañamiento en el parto (Doula)

Terapia Placentaria

Baños Postparto



Liz, Emily y Edaly



## BANCO DE LECHE CASERO / ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Cada tema dura 3 horas, pregunta por sus fechas.

Curso Teórico Práctico impartido por Paola Velázquez, Nutrióloga Materno-Infantil y Consultora certificada internacionalmente en Lactancia Materna (IBCLC por sus siglas en Inglés).

Cada tema tiene un costo de \$550 pesos por familia sin límite de personas (mismo hogar).



## CONSTRUYENDO ESPACIOS DE APRENDIZAJE EN CASA / LIMITES y BERRINCHES

2 sesiones de 2 horas cada una, pregunta por las fechas.

Curso Teórico Práctico impartido por Nashelly Cruz, Psicóloga Clínica y Educativa.

Cada tema tiene un costo de \$750 pesos por familia sin límite de personas (mismo hogar).



## METODO DOMAN ¿Cómo multiplicar la inteligencia de tu bebé?

2 sesiones de 2 horas cada una, pregunta por las fechas.

Curso Teórico Práctico impartido por Hänzeli Paniagua, mamá Doman con más de 16 años de experiencia.

\$750 pesos por familia sin límite de personas (mismo hogar).



## PRIMEROS AUXILIOS PEDIATRICOS

2 sesiones de 2 horas cada una, pregunta por las fechas.

Curso Teórico Práctico impartido por el el Dr. Alejandro Miranda, prestigioso Pediatra y Cirujano.

\$1,000 pesos por familia sin límite de personas (mismo hogar).



**¡Te va a encantar!**

**¡SOMOS TRIBU!**