



# Combo Postparto



# 🌟🌟 *Bebéna' Life Cycle* 🌟🌟



*Mi misión, mi pasión y mi propósito de vida se unen en un solo camino: brindar a las mujeres, como tú, las herramientas para que se sientan seguras y capaces de gestar, parir y criar a sus bebés de una manera que transforma sus vidas. - **Emily Bancilhon***

La maternidad es un viaje maravilloso, pero también puede ser un desafío. Encuentra tu verdadera esencia como mamá.

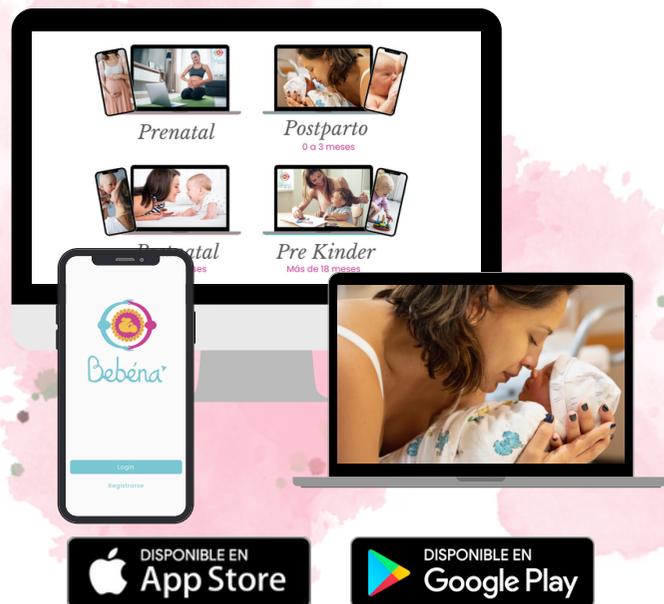
Mi enfoque está en proporcionarte el **apoyo cálido** que te mereces y **la orientación** necesarios para que puedas abrazar este capítulo de tu vida con **confianza**.

Te llevaré de la mano junto a mi gran equipo a **descubrir tu poder interior** y **conectar con la mamá** que realmente **quieres ser**, dejando atrás patrones y creencias limitantes. Tu bebé te necesita aquí y ahora.

**Mamá, si tú te sientes empoderada en tu rol, pondrás a disposición de tu bebé tu mejor versión para que alcance el máximo potencial en todas las áreas de su vida.**



# Métodología



Diseña un programa virtual para tu autocuidado físico, mental, cognitivo y social, y el de tu bebé donde no solo encontrarás información y conocimientos valiosos para fomentar tus habilidades parentales, sino también una tribu de especialistas y mamás que comparten tus sueños y preocupaciones.

Te sentirás escuchada, entendida y acompañada en todo momento.

Pertenecer a nuestra comunidad es tener un espacio seguro y amoroso donde puedes expresar tus inquietudes, recibir apoyo y conectarte con mujeres que están en un viaje similar.

Aquí, aprenderás a navegar por cada etapa de la maternidad con empoderamiento, seguridad y un corazón abierto.

Te ayudamos a Adquirir las bases y los conocimientos adecuados para acompañar y educar a tu bebé con seguridad para que sea un ser humano consciente, amoroso y feliz.



# Recursos Incluidos



Life Cycle es mucho más que un programa de clases en línea.

## Acompañamiento y Contención



## Clases en Vivo

Para tu autocuidado



Físico Emocional Social Cognitivo

## Pertenecer a la Tribu Life Cycle



## Recursos educativos y de Autocuidado



Plataforma Virtual y App móvil

Maleta de Actividades

Audios de Meditación

## Seguimiento cálido y personalizado



## +100 clases Grabadas



# Clases en vivo

Sé tu mejor versión cuidando de ti y de tu bebé

 Karen delgado  
Marlem Huerta  
Emily Bancilhon  
Psicoterapeutas  
Fundadora de Bebéna'



 Emily Bancilhon  
Enfermera, Educadora  
Perinatal y Doula



 Edaly Quezada  
Maestra de Yoga  
y Meditación



 Liliana Sólis  
Psicóloga Clínica



 Gabriela Serrano  
Psicopedagoga



 Paola Velázquez  
Consultora Internacional  
de Lactancia Materna  
(IBCLC)



 Vicky Gasca  
Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



 Sheila Méndez  
Entrenadora e  
instructora de Pilates



**Vivir SERenAMENTE**

Primeros días del mes 8pm

**Ser mi mejor versión**

Tercer jueves del mes 9pm

**Postparto sin Estrés**

Último lunes del mes 6pm,  
1 vez al mes

**Cuerpo en Equilibrio,  
Mente en Calma**

Martes 6pm, 3 veces al mes

**Charla con Especialista**

Miércoles 9pm, cada 15 días

**Parentalidad Positiva**

Miércoles 8pm, cada 15 días

**Grupo de Lactancia**

Jueves 6pm, 3 veces al mes

**Estimulación Integral**

Viernes 12pm, 3 veces al mes

**Preguntas y Respuestas**

Último viernes del mes, 6pm

**Pilates y Belly Pump**

Sábados 9am, 2 veces al mes

# 4 meses de clases en vivo ✨



Y acceso a *todos nuestros recursos* durante el periodo de tu membresía.



# Vivir SERenaMENTE

## Fase 2: Aceptarme

Karen delgado  
Marlem Huerta  
Emily Bancilhon  
Psicoterapeutas  
Fundadora de Bebéna'



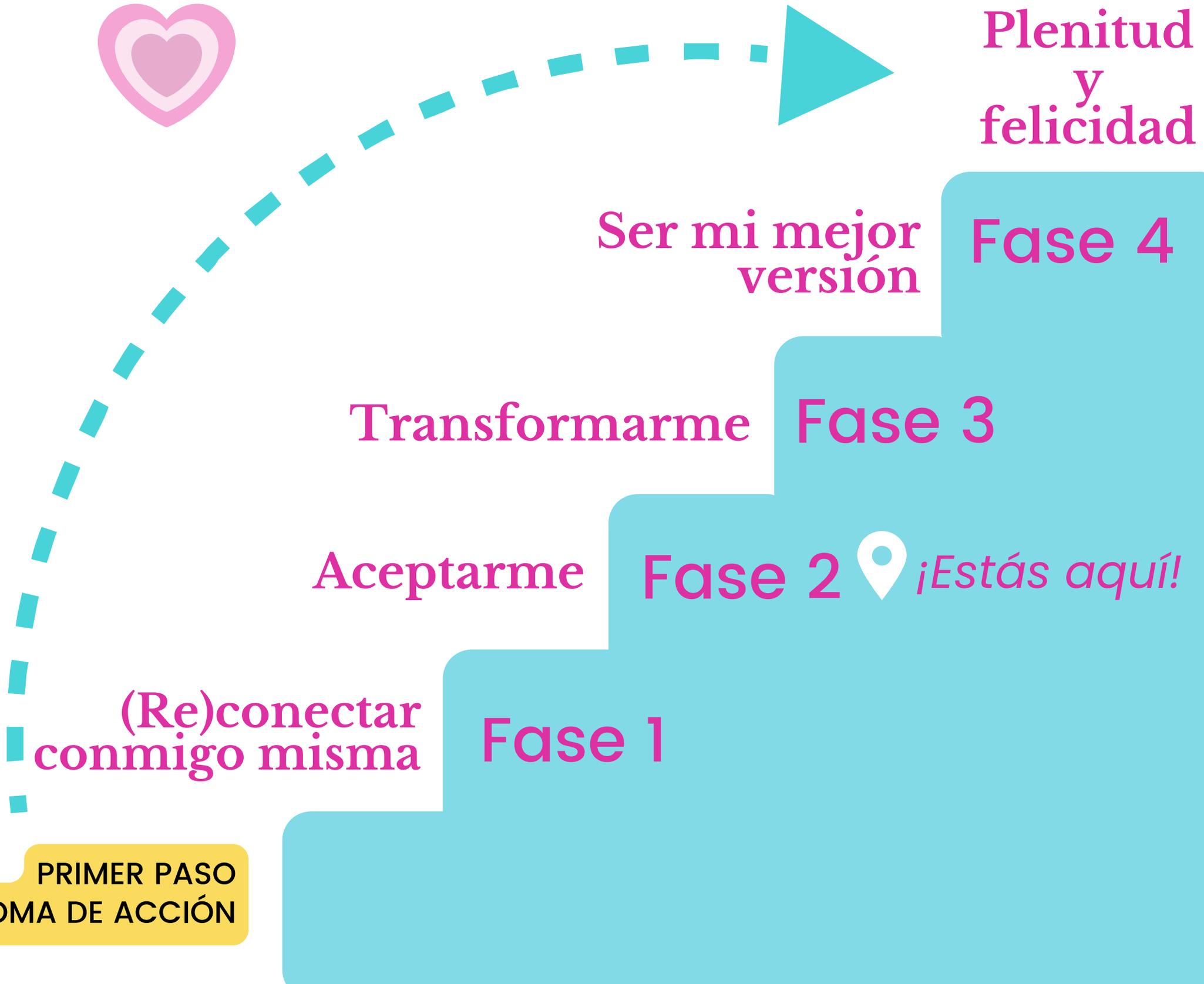
Primeros días del mes  
8pm

### Objetivo

Compartiremos estrategias de autoconocimiento, autocuidado, amor propio y salud mental para disminuir el estrés e incrementar tu bienestar y calidad de vida.



# ESCALERA DEL *Vivir SERenaMENTE*





# Vivir *SE*Renamente

## Fase I: (Re)conectar conmigo misma

**Karen delgado**  
**Marlem Huerta**  
**Emily Bancilhon**  
Psicoterapeutas  
Fundadora de **Bebéna'**



**Acceso inmediato**  
**Incluye 8 Actividades**

- 1 Mi Rueda de la Vida ¿Qué es sentir plenitud y felicidad?
- 2 Mis maestros de vida, conectar con mi historia y conmigo misma
- 3 Mi verdadero yo: Valores y Creencias
- 4 Dialogo interior y Dieta Mental
- 5 Mi mapa no es el territorio, mis viejos y nuevos recursos, todos importantes
- 6 Nuevos hábitos
- 7 Formula de la manifestación
- 8 Ritual de cierre: agradeciendo quién soy



**Incluido**  
**Contrato con**  
**mi mejor versión**

*Acceso a los 8 talleres grabados*





# Vivir *SE*Renamente

## Fase 2: Aceptarme

**Karen delgado**  
**Marlem Huerta**  
**Emily Bancilhon**

**Psicoterapeutas**

**Fundadora de Bebéna'**



**Primeros días del mes**  
**8pm**

**Incluye 8 Actividades**

- 1** El triangulo de la Autoestima
- 2** Aceptación a nivel mental, espiritual y físico
- 3** Contra etiquetas: activación del merecimiento
- 4** Coherencia, la punta y el Iceberg
- 5** ¿Actúo desde el amor o desde el ego?
- 6** Aprender a decir si y no
- 7** Perdona-te
- 8** Conecta con tu autenticidad

*8 encuentros en vivo  
y su grabación*

**Incluye un  
cafecito virtual  
conmigo**





# Postparto Sin Estrés

**Emily Bancilhon**

Fundadora de **Bebéna'**  
Enfermera, Educadora  
Perinatal y Doula



Ultimo lunes del mes  
6pm, 1 vez al mes

## Objetivo

Brindar información y herramientas para madres en postparto para la reducción del estrés e incrementar su bienestar y calidad de vida, así como promover un apego seguro con su bebé.





# Postparto Sin Estrés

4 encuentros en vivo y su grabación

**Emily Bancilhon**

Fundadora de **Bebéna'**  
Enfermera, Educadora  
Perinatal y Doula



Ultima semana del mes  
8pm, 1 vez al mes

- 1 Bienestar Emocional en el Postparto
- 2 Creando un vinculo fuerte con mi bebé
- 3 Expectativas >< Realidad
- 4 Honrando mi historia de parto

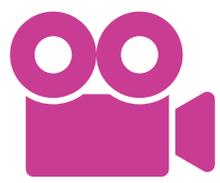
**EXTRA: Maletas de herramientas para el postparto y tu autocuidado con 40 talleres grabados**



**Cafecito Virtual  
connmigo**



Lista  
incluida



# Postparto Sin Estrés

12 TALLERES GRABADOS

**Emily Bancilhon**

Fundadora de **Bebéna'**  
Enfermera, Educadora  
Perinatal y Doula  
e invitados



**Acceso inmediato**

- 1 Creando mi plan Postparto para aumentar mi bienestar físico y emocional
- 2 Acciones para aumentar mi bienestar
- 3 Recuperación Postparto
- 4 Cuidados de mi recién nacido y de mi
- 5 Nutrición en el Postparto
- 6 Bienestar Emocional en el Postparto
- 7 Mitos, creencias limitantes y pensamientos negativos
- 8 Sueño del bebé recién nacido
- 9 Recuperación del suelo pélvico, Salud Sexual y Reproductiva
- 10 Escaneando mi casa para prevenir accidentes
- 11 Los bebés no se malacostumbrana los brazos, los necesitan
- 12 Hitos del desarrollo de mi bebé de 0 a 3 meses

# *Cuerpo en Equilibrio* *Mente en Calma*

**Edaly Quezada**  
Maestra de Yoga  
y Meditación



**Martes a las 6pm**  
**3 veces al mes**

## *Objetivo*

Aprende a nutrir tu cuerpo y mente con prácticas de bienestar que te ayudarán a encontrar la serenidad en medio del ajetreo de la vida moderna.





# Cuerpo en Equilibrio Mente en Calma



Edaly Quezada  
Maestra de Yoga  
y Meditación



Martes a las 6pm  
3 veces al mes

1

2

3

SOLTAR  
y  
LIBERAR

4

5

6

CONECTAR  
y  
ESCUCHAR

7

8

9

AMAR  
y  
PERDONAR

10

11

12

ACEPTAR  
y  
ACTUAR

*12 encuentros en vivo y su grabación*

# Cuerpo en Equilibrio Mente en Calma

Edaly Quezada  
Maestra de Yoga  
y Meditación



Martes a las 6pm  
3 veces al mes

1

2

3

SOLTAR  
y  
LIBERAR

4

5

6

CONECTAR  
y  
ESCUCHAR

7

8

9

AMAR  
y  
PERDONAR

10

11

12

ACEPTAR  
y  
ACTUAR

12 encuentros en vivo y su grabación



# Charla con Especialista

Liliana Sólis  
Psicóloga Clínica



Miércoles 9pm, cada 15 días

## Objetivo

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





# Charla con Especialista

8 encuentros en vivo y su grabación

**Liliana Sólis**  
Psicóloga Clínica



Miércoles 9pm, cada 15 días

- 1 Efectos de la Pandemia en el Desarrollo de los Niños
- 2 Sembrando Valores: Cómo Cultivar la Solidaridad y la Filantropía en Tu Familia
- 3 Regalos Significativos para Mamás y Bebés
- 4 Creciendo Juntas: Reflexiones sobre el Año Pasado y el Futuro
- 5 Manejo del Tiempo y Organización
- 6 Fortaleza Inmunológica: Protegiendo a Nuestros Pequeños en sus Primeros Años
- 7 Sueño reparador tanto para los niños como para las mamás
- 8 Psiconutrición contra el hambre emocional

**EXTRA: Maleta de herramientas para la crianza con 60 grabaciones**



Lista  
incluida





# Parentalidad Positiva

Y CIRCULO DE CRIANZA

**Gabriela Serrano**  
Psicopedagoga



**Miércoles 8pm, cada 15 días**

## Objetivo

Fortalecer un vínculo positivo con tu hijo y desarrollar competencias parentales efectivas para conectar con el y educar con inteligencia emocional a tu hijo.





# Parentalidad Positiva

Y CIRCULO DE CRIANZA

**Gabriela Serrano**  
Psicopedagoga



**Miércoles 8pm, cada 15 días**

*8 encuentros en vivo  
y su grabación*

- 1 La crianza es mi forma de cambiar al mundo.
- 2 A mamá quién la cuida (Autocuidado Emocional para las madres)
- 3 Consecuencias devastadoras de una madre que no nutre emocionalmente
- 4 Autocuidado emocional para prevenir bullying en la escuela
- 5 Detección de dificultades del neurodesarrollo
- 6 Niños Piki Eaters (dificultades en la alimentación)
- 7 Los temperamentos y desarrollo de la personalidad
- 8 Inteligencia emocional



# Grupo de Lactancia

**Paola Velázquez**

**Consultora Internacional  
de Lactancia Materna  
(IBCLC)**



**Jueves 6pm, 3 veces  
al mes**

## *Objetivo*

Ofrecer un espacio en el que se apoya la lactancia materna y se proporciona acompañamiento, conocimientos básicos, técnicos y prácticos que son necesarios para conseguir una lactancia satisfactoria.





# Grupo de Lactancia

12 encuentros en vivo y su grabación

**Paola Velázquez**

Consultora Internacional  
de Lactancia Materna  
(IBCLC)



Jueves 6pm, 3 veces  
al mes

- 1 Circulo de Lactancia
- 2 ¿Duele amamantar? Agarre y posición del bebé
- 3 Lactancia en tándem
- 4 Mamasutra
- 5 Circulo de Lactancia
- 6 Agitación por amamantamiento
- 7 No tengo leche, ¿Qué hago para tener más?
- 8 Cacálogo
- 9 Circulo de Lactancia
- 10 Destete para bebés mayores de 18 meses
- 11 Yo era una mujer y nací mamá con la llegada de mi bebé
- 12 Fármacos y lactancia



# *Ser mi mejor versión*

4 encuentros en vivo y su grabación

**Emily Bancilhon**

Fundadora de **Bebéna'**  
Enfermera, Educadora  
Perinatal y Doula



**Tercer jueves del mes  
9pm**

## *Objetivo*

Brindarte un espacio seguro para hablar libremente y acompañarte en tu proceso de transformación para ser tu mejor versión hoy y siempre.





# Estimulación Integral

MASAJE PARA BEBÉ

**Vicky Gasca**

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



**Viernes 10am 0-6 meses**

**3 veces al mes**

**Noviembre y enero**

*6 encuentros en vivo y su grabación*

## Objetivos

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.





# Estimulación Integral

6 encuentros en vivo y su grabación

**Vicky Gasca**

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



**Viernes 10am 0-6 meses**  
**3 veces al mes**  
**Diciembre y febrero**

## Objetivo

Ofrecer un abanico de experiencias que permitan formar las bases para la adquisición de todos los aprendizajes posteriores.



Lista de  
materiales  
incluida





# *Estimulación Integral*

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*4 encuentros en vivo y su grabación*

**Vicky Gasca**

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



**Viernes 6pm, 1 vez al mes**

## *Objetivo*

Brindarte un espacio abierto para hablar libremente sobre el desarrollo de tu bebé y tu maternidad en general, resolver dudas y hacer preguntas.





# Pilates y Belly Pump

8 encuentros en vivo y su grabación

**Sheila Méndez**

Entrenadora e  
Instructora de Pilates



Sábados 9am, 2 veces  
al mes

## Objetivos

- ▶ Restaurar la musculatura del Core y de tu Suelo Pélvico
- ▶ Mejorar la respiración y digestión
- ▶ Minimizar la Diástasis, dolores de espalda, abultamiento del vientre bajo, incontinencia
- ▶ Mejorar la alineación de tu cuerpo y postura
- ▶ Aumentar tu fuerza, mejorar tu equilibrio y flexibilidad
- ▶ Disminuir tu estrés, mejorar tu sueño
- ▶ Prevenir lesiones

No tomes  
esta clase  
hasta tener  
luz verde de  
tu medico



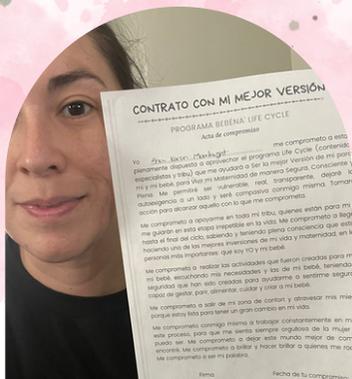


# Testimonios



**Esmeralda Acosta**

“Soy mamá como tú y me llena de gozo por que aquí está lo que estaba buscando, este espacio para mi y conectar con mis hijas, esposo, familia, porque estaba dándolo todo en otras partes pero hay prioridades y esa soy Yo. Me quede sorprendida con los talleres, hice introspección, a mis 37 años descubrí que estoy viva, que desperté y que quiero seguir viviendo pero de manera consciente, no lo estaba aún yo pensaba que si pero no lo veía. Démosle sentido a nuestro día a día y hagamos especial cada momento. Les abrazo a la distancia. Mamá orgullosa de Bebéna’ Life Cycle.”



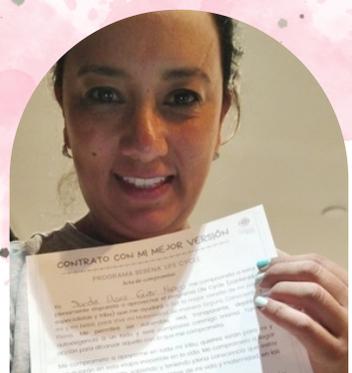
**Karen MacNaught**

“¡Por fin firmé mi contrato! La verdad he de reconocer que la procrastinación se me da y ahora con Olivia el tiempo y mi mal hábito se juntan. Pero ya lo firmé. Gracias por las actividades, todo lo que compartan es útil y sobre todo me ha permitido reflexionar sobre muchas cosas. Me han ayudado muchísimo a hacer más sencilla esta labor de materner. Me han gustado mucho las sesiones de estimulación pues paso tiempo de calidad con Olivia y eso me llena de emoción. Me siento orgullosa de mi y empoderada.”



**Alejandra García**

“Yo estoy en Life Cycle desde que tenía 3 semanas de embarazo, me siento muy bendecida por haber llegado a esta tribu, a veces no participo mucho cuando no tengo experiencia para opinar pero siempre me es muy útil leerlas porque cuando me pasan a mi o a bebé cosas que ya he leído, me siento con más paz. Los talleres con los especialistas me han dado muchas herramientas para poder elegir mi propio camino desde el embarazo, después el parto y ahora en mi maternidad.”



**Sandra Guizar**

“Gracias Life Cycle por darle un respiro a mi maternidad... Por ayudarme a encontrarme cuando me siento perdida y por obtener herramientas valiosas para hacer más llevadero mi caminar💖”





Gracias a nuestro  
acompañamiento, experimentarás  
**resultados comprobados** como  
sensación de bienestar, reducción  
del estrés y mayor confianza.

*¡Te lo garantizamos!*

[www.bebena.com.mx](http://www.bebena.com.mx)



bebenacdmx  
emilybancilhondoula



emilybancilhondoula



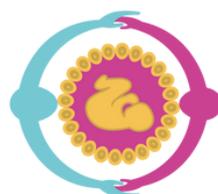
Bebéna'



55 4451 4571



5525608946



Bebéna'  
life cycle