



# Combo Prenatal



# ✨ ✨ *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.

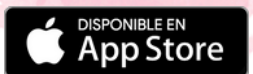
Mi enfoque está en proporcionarte el **apoyo cálido** que te mereces y **la orientación** necesarios para que puedas abrazar este capítulo de tu vida con **confianza**.

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



Te incluyo **mentorías** conmigo

## +100 clases Grabadas



# 4 meses de clases en vivo

JULY 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

# Clases en vivo



**Edaly Quezada**  
Maestra de Yoga  
y Meditación



**Yoga y Estimulación Prenatal**  
Lunes 5pm, 2 veces al mes

**Cuerpo en Equilibrio,  
Mente en Calma**

Martes 6pm, 3 veces al mes



**Vicky Gasca**  
Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



**Conectando con mi bebé**  
Lunes 6pm, 2 veces al mes



**Emily Bancilhon**  
Fundadora de Bebéna'



**Ser mi mejor versión**

Tercer lunes del mes 8pm

**Empoderándome para su llegada**

Miércoles 8pm, cada 15 días



**Karen delgado  
Marlem Huerta**  
Psicoterapeutas



**Vivir SERenAMENTE**

Fase 2 y 4 Jueves a las 8pm

Fase 1 Martes a las 8pm (sept)



**Liliana Sólis**  
Psicóloga Clínica



**Encuentros Educativos**

Miércoles 9pm, cada 15 días



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



**Grupo de Lactancia**

Jueves 6pm, 2 veces al mes



**Sheila Méndez**  
Entrenadora e  
instructora de Pilates



**Pilates y Belly Pump**

Sábados 9am, 2 veces al mes



# *Yoga y Estimulación Prenatal*

8 encuentros en vivo y su grabación

**Edaly Quezada**  
Maestra de Yoga  
Educatora Perinatal y Doula



**Lunes 5pm, 2 veces  
al mes**

## *Objetivos*

- ▶ Aumentar tu fuerza y flexibilidad
- ▶ Preparar tu mente
- ▶ Reducir el estrés y la ansiedad
- ▶ Conectar con tu bebé
- ▶ Mejorar el sueño
- ▶ Disminuir las molestias
- ▶ Trabajar la zona pélvica, tonificándola, abriéndola y aportándole flexibilidad
- ▶ Facilitar el parto y ayudar a una mejor recuperación postparto





# Conectando con mi bebé

8 encuentros en vivo y su grabación

**Vicky Gasca**

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



Lunes 6pm, 2 veces  
al mes

Lista de  
materiales  
incluida

## Objetivo

Aprende técnicas prácticas y herramientas efectivas para fortalecer el vínculo emocional con tu bebé, promoviendo una crianza consciente y llena de amor.







# Conectando con mi bebé

8 encuentros en vivo y su grabación

**Vicky Gasca**

Estimulación temprana  
y neurodesarrollo



Lunes 6pm, 2 veces  
al mes

1 } COMUNICACIÓN  
2 } NO VERBAL

3 } CREANDO LAZOS  
4 } DE AMOR

5 } LOS PRIMEROS JUEGOS  
6 } Y MOVIMIENTOS

7 } ORGANIZANDO EL MUNDO  
8 } SENSORIAL DE MI BEBÉ

Incluye **1** mentoría  
de 20min

## AMOR INCONDICIONAL

En el arrullo de tu risa, encuentro mi refugio. Tus ojos son faros que iluminan mi camino. Madre e hijo, unidos por un lazo eterno de amor.

En cada gesto, en cada mirada, nuestra conexión se fortalece. Juntos, enfrentamos el mundo, con corazones entrelazados y amor inquebrantable.



# *Ser mi mejor versión*

**Emily Bancilhon**

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



**Tercer lunes del mes  
8pm**

## *Objetivo*

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





# Ser mi mejor versión

4 encuentros en vivo y su grabación

**Emily Bancilhon**

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



**Tercer lunes del mes  
8pm**

Cada acto de amor propio es un paso hacia tu crecimiento y florecimiento.



- 1 Plan de Acción: Fortalece tu disciplina
- 2 ¿Qué me llena, qué me agota?
- 3 Claridad Emocional: Descubre lo que Deseas Sentir
- 4 Resolución efectiva de problemas

GRABADO

Optimiza la gestión de tu tiempo

Motivación y Disciplina

Gestión del tiempo: círculo del tiempo

Terminar para empezar

# *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.





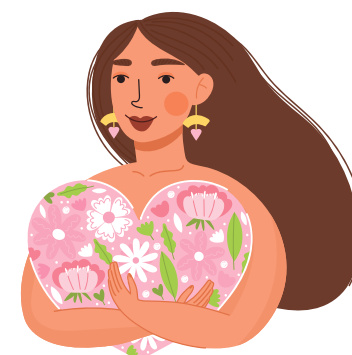
# Cuerpo en Equilibrio Mente en Calma



Edaly Quezada  
Maestra de Yoga  
y Meditación



Martes a las 6pm  
3 veces al mes



Aprendiendo a ser amable conmigo misma

- 1
- 3
- 5
- 7
- 9
- 11

AUTOCOMPASIÓN

- 2
- 4
- 6
- 8
- 10
- 12

MINDFULNESS

12 encuentros en vivo y su grabación

# *Empoderándome para su llegada*

**Emily Bancilhon**

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



**Miércoles 8pm, cada 15 días**

## *Objetivo*

Brindar información y herramientas para reducir su estrés, aumentar su confianza y crear las condiciones propicias para la llegada de su bebé.



# *Empoderándome para su llegada*

8 encuentros en vivo y su grabación

**Emily Bancilhon**

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



**Miércoles 8pm, cada 15 días**

- 1** Plan de Acción
- 2** El papel del acompañante en el Parto
- 3** Lo rutinario versus lo necesario
- 4** Miedo versus Confianza
- 5** Preguntas que debes hacerle a tu equipo médico
- 6** Cuidados del piso pélvico durante el parto
- 7** Optimas Posiciones Fetales
- 8** Matrescencia: la transformación del cerebro materno

**EXTRA: Maletas de herramientas para el embarazo, parto y postparto con 20 talleres grabados**



**Lista  
incluida**



# Empoderándome para su llegada

**Emily Bancilhon**

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

**e invitados**



**28 TALLERES GRABADOS**

**Acceso inmediato**

- 1 Embarazo saludable
- 2 Mitos versus Evidencia científica
- 3 Nacimiento Humanizado
- 4 Experiencia sensorial desde el vientre de mamá
- 5 Alimentación segura y balanceada en el embarazo
- 6 Creencias limitantes y pensamientos negativos
- 7 Refuerzo Positivo para aumentar mi confianza
- 8 Parto y Cesárea Positiva
- 9 Apoyo continuo y de una Doula
- 10 Plan de parto, nacimiento y postparto
- 11 Escenarios inesperados
- 12 La hora dorada y cuidados de mi recién nacido
- 13 Crianza eco-friendly: Criando con consciencia ambiental
- 14 Mi recuperación Postparto
- 15 Cómo crear mi confianza
- 16 Controlando mi diálogo interior
- 17 Aprender, desaprender, reaprender, un camino necesario
- 18 Mi Biografía Perinatal
- 19 Maleta de herramientas para vivir un parto sin estrés
- 20 Método RAIN, aprender a gestionar mis emociones
- 21 Nutrición Gestacional Consciente
- 22 Liberándome de los pensamientos negativos con la Técnica de Liberación Emocional
- 23 Historias de Parto y Postparto
- 24 Método Frida Kaplan: Embarazo y Parto Eutónico
- 25 Cuidados Respetuosos de mi recién nacido (parto)
- 26 Parto Convencional Versus Parto Humanizado
- 27 Soy el hábitat de mi bebé
- 28 Blessingway: Ritual de bienvenida





# Encuentros Educativos

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.





# Encuentros Educativos

8 encuentros en vivo y su grabación

**Liliana Sólis**  
Psicóloga Clínica



Miércoles 9pm, cada 15 días

- 1 Herramientas útiles para elegir preescolar
- 2 Apego Seguro e inseguro: Fortaleciendo su Vínculo
- 3 Pantallas: cómo establecer un entorno positivo y seguro para tu hijo o hija
- 4 Fomentar la independencia desde temprana edad
- 5 Estrategias para resolver conflictos de manera respetuosa y constructiva
- 6 Juego Libre vs. Juego Estructurado: Importancia de ambos tipos de juego y cómo equilibrarlos
- 7 Música y Movimiento en el Desarrollo del Niño
- 8 Lidar con las Comparaciones con otros niños y enfocarse en el desarrollo individual de cada hijo

**EXTRA: Maletas de herramientas con más de 100 grabaciones**



Lista  
incluida





# Vivir SERenaMENTE

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



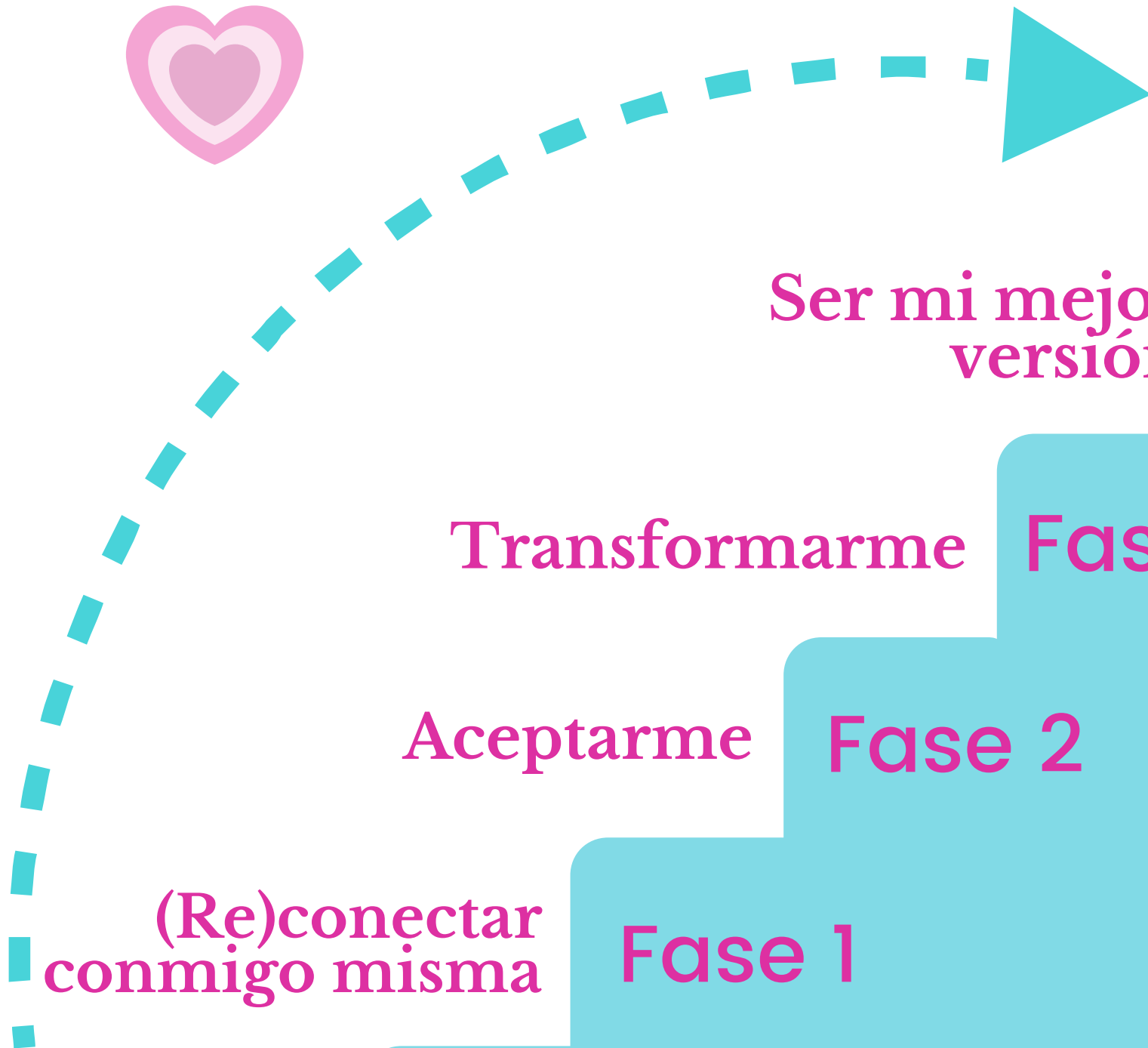
**Martes / Jueves**  
**a las 8pm**

## *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*



Plenitud  
y  
felicidad

Fase 4

Fase 3

Fase 2

Fase 1

PRIMER PASO  
TOMA DE ACCIÓN



# Vivir *SE*Renamente

Fase I: (Re)conectar conmigo misma

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



Inicia en Septiembre

Todos los martes  
a las 8pm

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**

*8 encuentros en vivo y su grabación*





# Vivir SERenaMENTE

## Fase 2: Aceptarme

Karen Delgado  
Marlem Huerta  
Emily Bancilhon

Psicoterapeutas

Fundadora de Bebéna'



Jueves a las 8pm,  
cada 15 días

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*

\*Disponibile solo para las alumnas que terminaron la fase 1





# Vivir SERenaMENTE

## Fase 3: Transformarme

Karen Delgado  
Marlem Huerta  
Emily Bancilhon

Psicoterapeutas

Fundadora de Bebéna'



Acceso inmediato  
Incluye 8 Actividades

- 1 ¿Quién me roba mi paz?
- 2 Soltar el resultado
- 3 Cuestionate
- 4 Propósito de Vida
- 5 Libertad
- 6 Materialización
- 7 Abundancia: “cuando lo crees, lo creas”
- 8 Acción Masiva

*Acceso a los 8 Talleres Grabados*

\*Disponibles solo para las alumnas que terminaron la fase 1 y 2





# Vivir SERenaMENTE

Fase 4: Ser Mi Mejor Versión

NEW

Karen Delgado  
Marlem Huerta  
Emily Bancilhon

Psicoterapeutas

Fundadora de Bebéna'



Jueves a las 8pm,  
cada 15 días

Incluye 8 Actividades

- 1 Reescribiendo mi narrativa personal
- 2 Resonancia Personal: encontrando mi frecuencia ideal
- 3 La Resiliencia como Estilo de Vida
- 4 Innovación Personal: despertando mi creatividad y genio Interior
- 5 Alquimia Personal, equilibrio y armonía interna
- 6 Legado Vivo, construyendo mi impacto duradero
- 7 Liderazgo Auténtico, brillando desde adentro
- 8 Aceptando y celebrando mi ser auténtico

*8 encuentros en vivo y su grabación*



**Incluido**  
**Certificado**

\*Disponible solo para las alumnas que terminaron la fase 1, 2 y 3







# Grupo de Lactancia

**Paola Velázquez**

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



**Jueves 6pm, 2 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

8 encuentros en vivo y su grabación

**Paola Velázquez**

Consultora Internacional  
de Lactancia Materna  
(IBCLC)



Jueves 6pm, 2 veces  
al mes

- 1 Herramientas para la lactancia: hablemos de pezoneras, recolectores, cojín de lactancia, ect
- 2 Circulo de Lactancia y maternidad
- 3 Semana Mundial de la Lactancia Materna: Cerrando la brecha
- 4 Circulo de Lactancia y maternidad
- 5 Conoce el Código Internacional de Sucedáneos de la LM
- 6 Circulo de Lactancia y maternidad
- 7 Cáncer de mama y Lactancia
- 8 Circulo de Lactancia y maternidad

Aprovecha este espacio para resolver tus dudas de la mano de una experta.



# *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



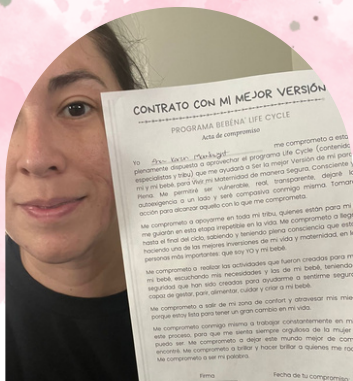


# Testimonios



**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.”



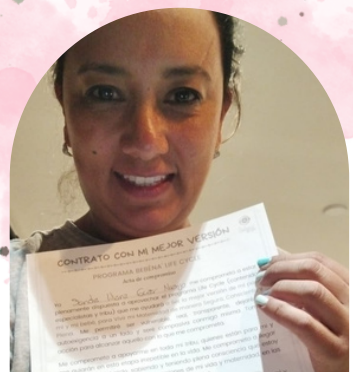
**Karen MacNaught**

“¡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 está 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)



bebenaoficial  
emilybancilhondoula



emilybancilhondoula



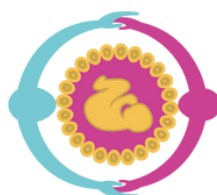
Bebéna'



55 4451 4571



5525608946



Bebéna'  
life cycle