

Ж KEKO

CONSEJOS REALES PARA FUTURAS MAMÁS



MATERNIDAD SIN
FILTROS

ENTREVISTA CON UNA
DOULA

IDEAS PARA TU SESIÓN
DE MATERNIDAD

TABLE OF CONTENTS

CARTA DEL EDITOR

Descubre nuestra razón

CONOCIENDO A LA DOULA

Entrevista y consejos de doula

BEHIND THE SCENES

Guía para planificar tú sesión

PHOTO OF THE QUARTER

Descubre la foto del trimestre

KEKO'S SEGMENT

Últimas noticias y consejos de KEKO

KEKOS FAVORITE

Descubre el concepto y foto favorita

CARTA DEL EDITOR



Esta revista nace de una idea sencilla: crear algo que vaya más allá de la fotografía.

En Keko nos apasiona crear imágenes, contar historias y transformar ideas en recuerdos. Pero descubrimos que nuestra creatividad también podía servir para conectar, inspirar y dar visibilidad.

Por eso creamos este espacio.

Aquí encontrarán consejos, recomendaciones, entrevistas, tendencias, proyectos personales y, sobre todo, historias de personas que tienen algo que compartir. Queremos también utilizar estas páginas para apoyar a pequeños comerciantes y profesionales, y darle voz a temas que creemos que merecen ser vistos.

Esta revista es una pequeña extensión de lo que somos detrás de la cámara: creativos, curiosos y apasionados por ayudar.

Esperamos que disfruten cada página tanto como nosotros disfrutamos crearla.
Bienvenidos a Keko.

Con cariño,
KekosPhotography

THE WOMAN BEHIND THE DOULA



VALERIE CAMARENO

Conociendo a la Doula

Mi nombre es *Valerie Camareno*, soy hija de Dios, esposa y mamá homeschooler de dos. Cuando fui madre por primera vez, me dediqué a leer y buscar información sobre todo lo que estaba experimentando, porque quería entender mi cuerpo y mi proceso. Sin darme cuenta, empecé a aconsejar y a compartir esa información con amigas que también estaban embarazadas, también las ayudaba con su lactancia. Fue en ese camino que descubrí el trabajo de la doula y supe que ahí era que pertenecía. Mi primer parto fue en el hospital, y mi segundo fue en el hogar, rodeada de una red de apoyo, con seguridad y con decisiones verdaderamente informadas esa diferencia lo cambió todo para mí.

Mi motivación para convertirme en doula nació de mi propia experiencia. Durante mi primer embarazo no tuve doula, solo tomé clases, y aunque el parto en sí no salió mal, sí se violentaron mis derechos como madre. En el posparto viví muchas cosas comunes que no me esperaba y no conté con una red de apoyo que me sostuviera. Esa vivencia me marcó, y de ahí *nació mi deseo de ser para otras mujeres el acompañamiento que a mí me hizo falta.*

La pérdida de mi sobrino Milán. Esa experiencia me hizo ver de cerca cuánto apoyo necesita una madre en duelo, y me transformó — me hizo más sensible, más empática, y me enseñó a acompañar según lo que cada mamá realmente necesita, sin imponer mi propio proceso sobre el de ella.

5 cosas que TODA mamá debería saber



01. Edúcate para decidir desde el conocimiento, no desde el miedo.

02. Suelta la presión de hacerlo todo perfecto.

03. Prepárate para el posparto, no solo para el parto.

04. Ten un plan A, B, C y hasta D.

05. Vive el posparto en comunidad, no en soledad.

THE DOULA EDIT

5 COSAS QUE TODA FUTURA MAMÁ DEBERÍA SABER



VALERIE CAMARENO

01. *Edúcate para decidir desde el conocimiento, no desde el miedo.*

Mi consejo número uno siempre va a ser la educación. Informarte te da las herramientas para tomar decisiones desde el conocimiento y no desde el miedo, y créeme que eso lo cambia todo. A eso le sumo comer balanceado y mantenerte activa, salvo que exista alguna contraindicación médica, porque ambas cosas te ayudan a prevenir complicaciones y disfrutar de un embarazo más saludable.

02. *Suelta la presión de hacerlo todo perfecto.*

En la maternidad no existe la perfección. Cada día se aprende algo nuevo y está bien no tener todas las respuestas. Lo importante es que también te reserves un tiempo para ti, porque desde ahí es que puedes amar y cuidar mejor a tu pequeño.

03. *Prepárate para el posparto, no solo para el parto.*

Antes de que llegue el bebé, te recomiendo descubrir hobbies pasivos, algo que puedas disfrutar en esos ratitos del posparto para tener un espacio tuyo y no ser “solo mamá de”. Ese tiempo para ti misma es tan necesario como todo lo que preparas para el bebé.

04. *Ten un plan A, B, C y hasta D.*

El parto no siempre sale tal cual lo imaginamos. Prepararte emocionalmente significa tener varios planes, no solo uno. Cuando entras con esa flexibilidad, sueltas la rigidez del “todo tiene que salir así” y te das permiso de fluir con lo que vaya pasando.

05. *Vive el posparto en comunidad, no en soledad.*

El posparto se vive mejor acompañada, con una red de apoyo real. La familia no siempre es esa red, así que es importante desde el embarazo hablar claro sobre cómo prefieres vivir esa etapa. Y, sobre todo, aprende a reconocer las señales de alerta y a buscar ayuda si la necesitas. Pedir apoyo no es debilidad, es sabiduría.

— Valerie, Doula



**“La maternidad es
Amor, crecimiento y entrega”.**

Hablamos con Valerie

“La maternidad no tiene que vivirse en soledad.”

1. ¿Qué es algo que toda futura mamá debería escuchar antes de dar a luz?

Que su amor y su capacidad como madre no se miden por la vía en que traiga a su bebé al mundo. Ya sea parto vaginal, cesárea, en el hospital ó en el hogar, lo que te hace madre no es el camino que tomaste, sino el amor con el que recibes a ese bebé.

2. ¿Cuál es el mayor mito sobre el parto que te gustaría eliminar?

Que toda mamá va a sentir una conexión inmediata con su bebé apenas nace. La realidad es que no todas lo sienten así, y eso está completamente bien, el vínculo se puede seguir construyendo con el tiempo, y eso no te hace menos madre.

3. ¿Qué momento del acompañamiento a una familia te emociona más?

Sin duda, ese primer momento en que mamá y bebé por fin se conocen. Es un instante tan sagrado y esperado que, no importa cuantas veces lo he presenciado, sigue emocionándome cada vez igual que la primera.

4. Si pudieras dar un consejo a una mamá que está aterrada por convertirse en mamá, ¿qué le dirías?

Le diría que toda obra del Señor tiene un propósito, y que en el camino Dios nos va capacitando y dándonos las herramientas para ser las madres que nuestros hijos necesitan. Ese miedo que sientes hoy no define tu capacidad de mañana, vas a ir creciendo junto a tu bebé, paso a paso.

5. Si pudieras describir la maternidad en tres palabras, ¿cuáles serían?

Amor, crecimiento y entrega. Tres palabras que resumen todo lo que vivimos como madres: el amor que nos mueve, el crecimiento constante que exige, y la entrega total que sólo entendemos una vez lo vivimos.



EL ACOMPAÑAMIENTO DE VALERIE

Una doula es tu *guía* durante todo el proceso. Se encarga de brindarte apoyo físico y emocional, de acompañarte, de escucharte, y de asegurarse de que tengas toda la información necesaria para que tus decisiones sean siempre informadas. **En Doula con Propósito** trabajo desde un enfoque holístico y centrado en Cristo, cuidando no sólo el momento del parto, sino también tus emociones y tu bienestar integral en cada etapa.



VALERIE CAMARENO, DOULA CON PROPÓSITO

Recomiendo contactar a una doula desde el momento en que estés considerando ser mamá. Nunca es demasiado temprano para informarte y prepararte. Mientras más pronto comencemos, más tiempo tenemos para conocernos, construir confianza y crear un plan que realmente refleje tus preferencias y necesidades.

Todo comienza con una orientación de servicios completamente libre de costo, dónde hablamos de tus necesidades y preferencias sin ningún compromiso. Luego trabajamos juntas el plan de acompañamiento y escogemos el paquete que mejor se ajuste a tu proceso y presupuesto.

¿Qué incluye?

Clases de parto, lactancia y posparto, coaching continuo, PDFs informativos, recomendaciones de recursos y asistencia en la creación de tu plan de parto y posparto, siempre integrando tu bienestar emocional, físico y espiritual.

Durante el parto brindo apoyo físico mediante masajes, cambios de posición y técnicas de comodidad, además de apoyo emocional a través de afirmaciones, presencia constante y esa voz de calma que te recuerda que no estás sola.



BY MARGARITA PEREZ

PHOTOGRAPHY BY KEKOSPOTOGRAPHY

CONOCE SUS SERVICIOS

¿Cómo puede ayudarte Valerie?
Acompañamiento durante el embarazo
Preparación para el nacimiento
Acompañamiento durante el parto
Apoyo posparto
Educación y orientación

¿Quieres conocer más sobre su trabajo?
Valerie Camareno, Doula
Instagram: @doulaconproposito
Email: vcamareno.birthcoach@gmail.com
Contacto: +1 (939) 775-1786

Behind the scenes

- Escoge tu concepto — Define el estilo y la inspiración que quieres para tus fotos.
- Reserva tu sesión con tiempo — Especialmente si deseas una fecha específica.
- Elige tu vestuario — Considera vestidos, telas, colores y diferentes cambios.
- Prepara tus accesorios — Ultrasound, zapatitos, ecografía, flores u otros detalles especiales.
- Coordina maquillaje y cabello — Si deseas un look profesional.
- Cuida tu piel — Hidrátala y evita probar productos nuevos justo antes de la sesión.
- Descansa bien — Una buena noche de sueño siempre ayuda.
- Hidrátate — Lleva agua y mantente hidratada durante el día.
- Come antes de tu sesión — Algo ligero que te dé energía y te haga sentir cómoda.
- Lleva ropa cómoda — Especialmente para cambiarte entre looks.
- Prepara todo la noche anterior — Así evitas las carreras de último minuto.
- Piensa en quién quieres incluir — Pareja, hijos, mascota o algún familiar especial.
- Confía en tu fotógrafo — No necesitas saber posar; déjate guiar.
- Disfruta el momento — Tu sesión no tiene que ser perfecta, tiene que sentirse como tú.
- ¡Celebra tu maternidad!



Tip.
Recomendamos
hacer tus fotos
de maternidad
entre 28-34
semanas.

HACIENDA EL MANDRIL



PHOTOGRAPHY BY KEKO

KEKO TIPS

¿Cuándo hacer tu sesión?

Recomendamos realizar tu sesión de maternidad entre las semanas 28 y 34, cuando la barriga suele estar bien definida y muchas futuras mamás todavía se sienten relativamente cómodas para disfrutar de la sesión.



Hacienda El Mandril, Toa Alta, PR



CREATIVE PROCESS

¿Exterior ó estudio?

Ambos tienen su encanto. Una locación al aire libre permite incorporar naturaleza, movimiento y luz natural para crear imágenes más orgánicas y cinematográficas.

¿Qué debes considerar?

Elige un concepto que represente tú personalidad.

Coordina tú vestuario con la locación.

Considera la hora del día para aprovechar la luz y tener en cuenta el clima.

Lleva accesorios ó elementos que tengan significado para ti.

Y lo más importante: déjate guiar y disfruta el momento.

PHOTO OF THE QUARTER

Hay fotografías que simplemente capturan un momento. Y hay otras que logran transmitir una sensación. Esta imagen es, para nosotros, una de esas fotografías.

La escogimos como nuestra **Photo of the Quarter** porque sentimos que representa algo que buscamos constantemente en nuestro trabajo: **vulnerabilidad, confianza y delicadeza.**



La calma en sus gestos, la cercanía entre ambos y la forma en que protegen esa nueva vida crean una imagen que, para nosotros, habla de amor sin necesidad de palabras.

Nos recuerda que la maternidad también puede fotografiarse desde la intimidad, la paz y la conexión.

Para nosotros, esta fotografía es belleza, confianza y arte en un solo momento.

BY KEKO



“La belleza de esperar juntos”



KEKO

BLANCO, PERO NUNCA ABURRIDO

Nos encanta trabajar con fondo blanco porque nos permiten tener algo que para nosotros es esencial: libertad. Un fondo limpio se convierte en un lienzo dónde podemos experimentar con la iluminación, las sombras, el contraste y la dirección de la luz. Podemos transformar completamente una misma escena sin cambiar el fondo, haciendo que cada fotografía tenga una personalidad diferente.

El blanco no significa vacío ni aburrido. **Significa posibilidades.** Puede sentirse minimalista, elegante, dramático, suave ó incluso cinematográfico dependiendo de cómo decidamos iluminarlo. Para nosotros, fotografiar sobre blanco es demostrar que no necesitas un escenario complicado para crear una imagen memorable; a veces, todo lo que necesitas es una buena luz, una buena idea y la persona cómoda frente a la cámara.

KEKO'S FAVORITE

El **wet look** es uno de esos conceptos que, aunque parece sencillo, tiene una magia especial frente a la cámara.

La piel, el cabello y la luz se convierten en parte de la misma composición, creando una imagen delicada, elegante y poderosa.

Hay algo casi etéreo en cómo la luz se desliza sobre cada detalle, haciendo que la persona frente al lente parezca salir de una pintura.

Para nosotros, el resultado tiene ese efecto de “**diosa**” que buscábamos: belleza sin esfuerzo, sensualidad desde la elegancia y una fuerza que no necesita exagerarse.

Es una fotografía que demuestra cómo un concepto minimalista puede convertirse en una imagen llena de **carácter, emoción y arte.**





COLLABORATORS

Hacienda El Mandril

Más que un espacio hermoso, encontramos en Hacienda El Mandril un equipo dispuesto a recibirnos y apoyarnos con muchísimo cariño. Nos permitieron trabajar en sus áreas verdes y hacer realidad nuestra visión en un ambiente tranquilo, natural y acogedor.

Agradecemos enormemente su amabilidad, empatía y disposición para colaborar con nuestro trabajo. Sin duda, esos pequeños gestos hacen que una experiencia de trabajo se convierta en una experiencia memorable.



Make Your Day by Daisa

Detrás de muchos de nuestros looks favoritos está Daisa, nuestra maquillista profesional y una de esas personas que siempre está dispuesta a decir “¡vamos a hacerlo!” ante cada idea, concepto o locura creativa que se nos ocurre.

Su talento, dedicación y atención al detalle se reflejan en cada resultado. Siempre logra un trabajo impecable y excepcional, pero sobre todo, aporta esa energía y confianza que hacen que cada sesión sea mucho más especial.

KEKO'S NEWS

¿WHAT'S NEW AT KECO?

Wardrobe Rental

Ahora contamos con piezas seleccionadas tales como trajes y telas disponibles para complementar tus sesiones.

Makeup Artist

¿Quieres llegar lista para tu sesión? También contamos con servicio de maquillaje. Maquillista: @makeyourdai by: Daisa Figueroa

New Creative Projects

Continuamos creando conceptos editoriales y colaboraciones especiales.

KEKO MAGAZINE

Nuevas ediciones, nuevos conceptos y muchas historias por contar.



“More than photography. We’re building an experience.”



KEKO'S TIPS



5 THINGS TO DO BEFORE YOUR PHOTOSHOOT

1. Choose your outfit with intention

Piensa en colores, texturas y cómo quieres verte.

2. Don't wait until the last minute

Preparar tu look con tiempo evita estrés y ayuda a que llegues más segura.

3. Bring options

Un segundo outfit puede transformar completamente la sesión.

4. Trust your photographer

No necesitas saber posar. Déjanos guiarte.

5. Most importantly... have fun

Las mejores fotografías suelen suceder cuando dejas de pensar en la cámara.

NEXT ISSUE

**FEAR.
BEAUTY.
DARKNESS.
VULNERABILITY.**

A different side of Halloween.

Coming Soon — *KEKO Magazine*
Vol.02

**“THIS OCTOBER, WE’RE
NOT DRESSING UP FOR
HALLOWEEN. WE’RE
TELLING ITS STORIES.”**



A photograph of two pregnant women standing back-to-back, silhouetted against a bright, circular light source. They are wearing white tank tops and distressed blue jeans. The woman on the left is wearing glasses and has her hands resting on her belly. The woman on the right has long, curly hair and is also resting her hands on her belly. The word 'KEKO' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

KEKO