

EL PROGRAMA EN LÍNEA



BIENESTAR
Y
ETIQUETA

Mindful Manners

Programas Virtuales para Jóvenes Líderes

Escuela Virtual



ACTUALIZADO
PARA
OTOÑO 2026

Programas Educativos

CREADO POR
MARIEL
LLANO

✦ ¿Quiénes somos?

Mindful Manners es una academia moderna de etiqueta dedicada a ayudar a niños y jóvenes a desarrollar confianza, amabilidad y habilidades sociales significativas que los acompañarán durante toda la vida.

A través de clases virtuales en vivo e interactivas, nuestros alumnos aprenden mucho más que buenos modales en la mesa: desarrollan la seguridad para presentarse con confianza, comunicarse con respeto, crear amistades duraderas, desenvolverse con naturalidad en distintas situaciones sociales y tratar a los demás con empatía, consideración y cortesía. Nuestro objetivo es que cada niño se sienta cómodo y seguro en cualquier entorno, descubriendo que la verdadera etiqueta no consiste en ser perfecto, sino en hacer que los demás se sientan respetados, bienvenidos y valorados.

Comencemos...



Misión

En Mindful Manners redefinimos la etiqueta para las nuevas generaciones, combinando principios atemporales con inteligencia emocional, confianza y habilidades para la vida. Nuestro propósito es formar niños respetuosos, empáticos y seguros de sí mismos, demostrando que la buena educación nunca pasa de moda: es lo que te hace destacar y dejar una huella positiva dondequiera que vayas..



Visión

Aspiramos a un mundo donde la etiqueta sea vista no como un conjunto de reglas, sino como una forma de vivir con amabilidad, confianza y respeto. En Mindful Manners, buscamos inspirar a niños de todo el mundo a construir relaciones significativas, desarrollar conciencia cultural y hacer que cada persona se sienta valorada y respetada.



Virtual Courses

Etiqueta en la Mesa	Modales al comer y protocolo en restaurantes (estilo americano y continental).	\$240 → USD ←
Etiqueta Social	Confianza, comunicación, postura y habilidades sociales para la vida cotidiana.	\$240 → USD ←
Masterclass Completa de Etiqueta	Un programa integral que combina la etiqueta social y la etiqueta en la mesa.	\$330 → USD ←
Mindfulness	Inteligencia emocional, confianza y hábitos saludables para el día a día.	\$240 → USD ←
Coaching Privado	Clases personalizadas, adaptadas a las necesidades y objetivos de cada alumno.	\$330 → USD ←



¿QUÉ INCLUYE?

Incluye



CLASES EN VIVO POR GOOGLE MEET

Clases virtuales de 2 a 3 horas,
adaptadas a tu horario y disponibilidad.
Aprendizaje interactivo con acompañamiento en tiempo real.



CUADERNO DE TRABAJO DIGITAL

Un cuaderno de trabajo diseñado especialmente
para seguir las clases y continuar aprendiendo.



ACTIVIDADES IMPRIMIBLES

Recursos prácticos y dinámicos para
reforzar lo aprendido en cada sesión.



RETOS SEMANALES

Desafíos prácticos para seguir desarrollando
tus habilidades entre cada clase.



GUÍA PARA PADRES

Herramientas y recomendaciones para acompañar
y apoyar a tu hijo durante todo su proceso
de aprendizaje.



CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN

Un certificado especial para reconocer y celebrar
el esfuerzo, los logros y las nuevas habilidades adquiridas.



ACCESO DE POR VIDA A LAS GRABACIONES DE LAS CLASES (OPCIONAL)

Vuelve a ver las lecciones cuando quieras y aprende a tu
propio ritmo con acceso ilimitado a las grabaciones.



CONFIANZA • AMABILIDAD • ELEGANCIA

Mindful Manners



Etiqueta en la Mesa

- Fundamentos de la Mesa y la Etiqueta
- Montaje de la mesa (estilo americano y continental)
- Vajilla y cristalería
- Etiqueta de la servilleta
- Cómo sostener y utilizar correctamente los cubiertos
- Habilidades en la Mesa
- Servir y pasar los alimentos
- El código silencioso del servicio
- Postura al comer
- El ritmo de la comida
- El uso de la tecnología en la mesa
- Etiqueta de los Alimentos
- Etiqueta para sopas, pan, pasta y postres
- Alimentos difíciles de comer
- Cocinas internacionales y alimentos desconocidos
- Etiqueta en Restaurantes
- Cómo ordenar con cortesía
- Cómo dirigirse al personal del restaurante
- Comportamiento en restaurantes
- Confianza en restaurantes de alta cocina
- Y mucho más...





Etiqueta Social

- Primeras Impresiones y Presentaciones
- Saludos y presentaciones
- Apretones de manos y contacto visual
- Cómo recordar nombres
- Cómo causar una excelente primera impresión
- Habilidades de Comunicación
- Etiqueta en la conversación
- Escucha activa
- Conversación informal (small talk)
- Cómo dar y recibir cumplidos
- Hablar con confianza
- Confianza Social
- Cómo unirse y retirarse de una conversación
- Conocer personas nuevas
- Etiqueta en la amistad
- Respeto y empatía
- Amabilidad en la vida cotidiana
- Presencia y Porte
- Postura y lenguaje corporal
- Caminar con confianza
- Cómo entrar y salir de una habitación
- Presentación personal
- Etiqueta telefónica y digital
-





Masterclass Completa de Etiqueta



Nuestro programa insignia que combina la etiqueta social y la etiqueta en la mesa en un curso integral.

- Saludos y Presentaciones
- Apretones de manos
- Besos y abrazos sociales
- Saludos sin contacto
- Diferencias culturales en los saludos
- Cómo presentarte
- Cómo presentar a otras personas
- Uso del nombre de pila y los apodos
- Cómo recordar nombres
- Contacto visual
- Conversación informal (small talk)
- Cómo dar y recibir cumplidos
- Cómo integrarte a un grupo
- Trato con desconocidos y personas alrededor
- Cómo retirarte de una conversación o de un grupo
- Ayudar con abrigos y pertenencias
- Porte y Presencia
- Cómo caminar con confianza
- Posiciones al sentarse
- Postura en la mesa
- Etiqueta en la Mesa
- Montaje de la mesa estilo americano
- Montaje de la mesa estilo europeo
- Montaje de la mesa estilo oriental
- Mantel e individuales
- Cómo poner la mesa
- Centros de mesa
- Uso de los cubiertos: Reino Unido vs. Estados Unidos
- Palillos chinos
- El código silencioso del servicio
- Servir y pasar los alimentos
- El ritmo de la comida
- El uso de la tecnología en la mesa
- Alimentos difíciles de comer
- Alimentos y cocinas internacionales poco familiares
- Oraciones antes de comer, brindis y discursos
- Montaje de la mesa para el desayuno
- Horarios de las comidas en Reino Unido y Estados Unidos
- + Curso de Etiqueta en Restaurantes





Más Cursos

Mindfulness

Nuestro curso de Mindfulness ayuda a los niños a desarrollar inteligencia emocional, resiliencia y hábitos saludables para la vida diaria. Los alumnos aprenden a identificar y expresar sus emociones, manejar el estrés y la frustración, practicar la gratitud, fortalecer su confianza, regular sus emociones y crear rutinas conscientes que favorecen su bienestar integral.

\$240

USD

Coaching Privado Personalizado

Clases personalizadas, adaptadas a la edad, los objetivos y el ritmo de cada alumno. Ya sea para prepararse para un evento especial, fortalecer la confianza, desarrollar habilidades sociales, perfeccionar la etiqueta en la mesa, o desenvolverse con seguridad en situaciones sociales específicas, cada sesión se diseña de acuerdo con las necesidades individuales del estudiante.

\$330

USD



Mindful Manners
Mariel@mindfulmannersofficial.com
mindfulmannersofficial.com

