

# Herramientas de Disciplina Positiva

52 tarjetas para mejorar tus  
habilidades como padre.



Por Jane Nelsen y Adrian Garcia  
Ilustraciones por Paula Gray

© Positive Discipline  
[www.positivediscipline.com](http://www.positivediscipline.com)

# 3 erres para recuperarse



**Cometer errores no es tan importante como lo que hacemos sobre ellos.**

Utilice estos pasos **después** de haber tenido oportunidad de calmarse.

- 1) Reconozca** el error con un sentimiento de responsabilidad más que de culpa.
- 2) Reconcílese** pidiendo disculpas. Los niños perdonan fácilmente.
- 3) Resuelvan** el problema buscando juntos una solución respetuosa.

# Actúe sin palabras



**En ocasiones la forma más efectiva de hacer algo es mantener la boca cerrada y actuar.**

- 1) Dígale con anticipación a los niños lo que usted planea hacer.
- 2) Revise que ellos hayan entendido, preguntando: "¿Qué voy a hacer?"
- 3) Haga lo que dijo de forma amable y firme.

**Por ejemplo:** Cuando usted esté conduciendo y los niños estén peleando o discutiendo en el carro, orílese. Lea un libro hasta que ellos le digan que están listos.

# Acuerdos



- 1) Tengan un diálogo donde todos puedan compartir sentimientos y opiniones acerca de un tema.
- 2) Hagan una lluvia de ideas de posibles soluciones y elijan una en la que todos estén de acuerdo.
- 3) Acuerden un plazo específico de tiempo.
- 4) Si el acuerdo no es cumplido evite juicios y críticas. Utilice señales no verbales o pregunte: "¿Cuál era nuestro acuerdo?"
- 5) Si el acuerdo sigue sin cumplirse, inicie nuevamente desde el paso 1.

# Mesadas



**Las mesadas pueden ser una excelente forma de enseñar a los niños el tema del dinero.**

- 1) Evite relacionar la mesada con los quehaceres (los niños sí pueden ganar dinero al realizar tareas más elaboradas).
- 2) El monto de la mesada depende de su presupuesto y de lo que se espera que el niño haga con el dinero.
- 3) Permita que los niños aprendan de sus errores al gastar su dinero. Demuestre empatía y evite rescatarlos.

# Rueda de opciones para la ira



- 1) Enseñe a sus hijos que experimentar emociones es algo normal, pero lo que hacemos no siempre es correcto.
- 2) En un momento en donde su hijo esté calmado, enséñele la Rueda de opciones para la ira y revise las alternativas respetuosas para expresar esa ira.
- 3) Cuando su hijo esté enojado, valide sus sentimientos y luego invítelo a elegir una alternativa de la Rueda de opciones.

# Evite consentir



## Los padres cometen un error cuando “consienten” en nombre del amor.

- 1) Consentir crea debilidad en los niños porque desarrollan la creencia que los otros deben hacer todo por ellos.
- 2) Uno de los mejores regalos que puede darle a sus hijos es permitirles que ellos desarrollen la creencia, “Yo soy capaz.”
- 3) Los niños se sienten capaces cuando ellos aprenden afrontar los altibajos de la vida.

# Responder

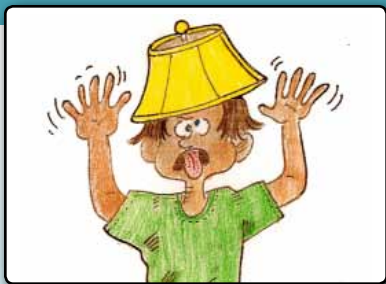


**No responda a respuestas insolentes.  
Esto crea lucha de poderes o un  
ciclo de venganza.**

- 1) Valide los sentimientos. "Parece que estás muy enojado."
- 2) Asuma su responsabilidad. "Me doy cuenta que te hable de forma irrespetuosa al ser mandón o criticón."
- 3) Tomen un tiempo a solas hasta que los dos puedan comunicarse respetuosamente.



# Descifre el código



**Utilice la tabla de metas equivocadas de cualquier libro de Disciplina positiva.**

- 1) Elija un reto de comportamiento.
- 2) Identifique sus propios sentimientos y reacciones.
- 3) Identifique la reacción del niño cuando le pide que se detenga.
- 4) Utilice la tabla para identificar cuál puede ser la creencia detrás del comportamiento de su hijo.
- 5) Intente una sugerencia de la última columna de la tabla para alentar un cambio en el comportamiento.

# Escuchar



**Anime a sus hijos a conversar sin forzarlos creando el habito de estar cerca de ellos.**

- 1) Durante la semana tómesese un momento para sentarse calladamente cerca de ellos.
- 2) Si le preguntan qué quiere, diga:  
"Sólo quiero sentarme cerca de ti un momento."
- 3) Cuando ellos hablen simplemente escuche; sin juzgar, defenderse o dar explicaciones.

# Cumplidos



## Los cumplidos y los agradecimientos nos acercan.

Enfóquese en los logros y en la ayuda a los demás:

- 1) "Aprecio lo rápido que te vestiste y te alistaste para la escuela."
- 2) "Note lo amable que fuiste con Ana cuando se sentía triste. Apuesto a que eso la hizo sentir mejor."
- 3) "Gracias por poner la mesa."

# Conexión antes que corrección



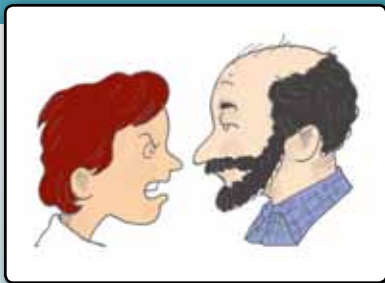
**Desarrolle un sentido de cercanía y confianza en lugar de distancia y hostilidad al asegurarse que el mensaje del amor les llegue.**

“Te amo y la respuesta es no.”

“Tú eres más importante para mí que tus calificaciones. ¿Qué significado tienen tus calificaciones para ti?”

“Te amo y tengo fe en que podemos encontrar una solución respetuosa.”

# Controle su comportamiento



**El ejemplo es el mejor maestro.**

- 1) ¿Espera que su hijo controle su comportamiento cuando usted no puede controlar el suyo?
- 2) Cree su propio lugar de tiempo fuera y hágale saber a sus hijos cuando usted necesite utilizarlo.
- 3) Si usted no puede dejar el lugar cuente hasta 10 o respire profundo.
- 4) Cuando cometa errores discúlpese con sus hijos.

# Preguntas de curiosidad



**Preguntar en lugar de decir, invita a los niños a desarrollar un pensamiento propio.**

- 1) "¿Qué necesitas hacer para estar listo a tiempo para la escuela?"
- 2) "¿Qué necesitas hacer para limpiar la leche que se derramó?"
- 3) "¿Cómo pueden resolver el problema tú y tú hermano?"
- 4) "¿Qué necesitas llevar para no tener frío afuera?"
- 5) "¿Qué planeas hacer para terminar tú tarea?"

# Decida lo que usted hará



**Decida lo que usted hará en lugar de participar en luchas de poder.**

1) Planee lo que usted hará y comuníquelo con anticipación:

“Cuando la mesa esté puesta, serviré la comida.”

“Te ayudaré con la tarea los días martes y jueves, pero no lo haré en el último minuto.” “Cuando termines tus tareas, te llevaré a la casa de tu amigo.”

2) Dé seguimiento al plan con firmeza y cariño.

# Distraer y redirigir



En lugar de decir,  
**“Esto no,”** redirija a **“Esto sí.”**

- 1) Retire a su hijo de la televisión y redirija diciendo: “Puedes jugar con los cubos.”
- 2) Distraiga haciendo cosquillas.
- 3) Lleve a su hijo de la mano a otra actividad.
- 4) Déle a su hijo un reloj para que él pueda decirle cuando sea el momento de irse del parque.



# Capacite a sus hijos



**Comparta el control con los jóvenes para que puedan desarrollar las habilidades necesarias para tener el poder sobre sus vidas.**

- 1) Enseñe habilidades para la vida.
- 2) Enfóquense en encontrar soluciones juntos.
- 3) Tenga fe en sus hijos.
- 4) Dele independencia (en pequeños pasos).
- 5) Incremente la autoconciencia. "¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas? ¿Cómo afecta esto en lo que quieres para tu vida?"

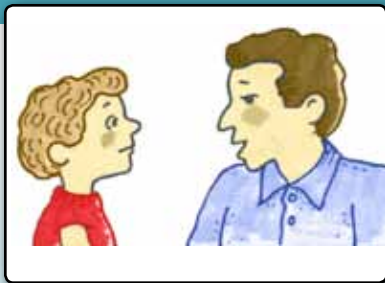
# Alentar



Rudolf Dreikurs nos enseñó: **“Los niños necesitan ser alentados, así como las plantas necesitan del agua.”**

- 1) Un niño que se “comporta mal” es un niño desalentado. Cuando los niños se sienten alentados, el mal comportamiento desaparece.
- 2) Aliente creando un sentido de conexión antes que de corrección.
- 3) Cada sugerencia en estas tarjetas de disciplina positiva están diseñadas para ayudar a los niños a sentirse alentados y a desarrollar valiosas habilidades de vida que los ayudarán a sentirse capaces.

# Contacto visual



**¿Ha notado que al gritar a sus hijos desde el sillón y al otro lado del cuarto, no funciona?**

- 1) Detenga lo que está haciendo. Levántese y acérquese lo suficiente para mirar a su hijo a los ojos.
- 2) Notará que hablará más suavemente cuando hace un esfuerzo respetuoso para mirar a su hijo a los ojos.

# Juntas familiares



**Fortalezca la cercanía y la cooperación por medio de juntas familiares.**

**Formato de las juntas familiares:**

- 1) Agradecimientos y felicitaciones.
- 2) Evaluación de soluciones anteriores.
- 3) Elementos de la agenda. La persona elije:
  - a) Compartir sus sentimientos.
  - b) Invitar a discusión.
  - c) Lluvia de ideas de soluciones.
- 4) Calendarizar: horarios, comidas.
- 5) Actividad divertida o postre.

# Cumpla lo dicho



**Si lo dice, dígallo en serio y si lo dice en serio, cúmplalo.**

Los niños saben cuando hablamos en serio y cuando no.

**Si dice:** "Te leeré una historia a las 8:00 si la pijama esta puesta y los dientes están lavados" y si sus hijos no están listos a las 8:00, señale la hora amorosamente y llévelos a dormir sin leerla.

**Sea alentador diciendo:** "Podemos intentarlo mañana."

# Abrazos



**Los niños y adultos se portan bien cuando se sienten bien. Los abrazos ayudan a sentirnos bien.**

- 1) Cuando su hijo esté haciendo un berrinche, intente pedirle un abrazo.
- 2) Si su hijo dice "no", diga otra vez: "Necesito un abrazo."
- 3) Si su hijo dice no otra vez, diga: "Necesito un abrazo. Búscame cuando estés listo" y aléjese. Puede sorprenderse de lo que pasa.

# Quehaceres



**Los niños aprenden importantes habilidades, desarrollan interés social y descubren sus capacidades al ayudar en casa.**

- 1) Hagan juntos una lista de quehaceres.
- 2) Creen formas divertidas de alternar los trabajos, como una ruleta de trabajos giratoria o un tarro de quehaceres para "pescar" uno o dos quehaceres a la semana.
- 3) Dedique tiempo para entrenar; realice los quehaceres con ellos los primeros seis años.
- 4) Discutan los problemas en una junta familiar y enfóquense en soluciones.

# Amabilidad Y firmeza



**Es la unión de la amabilidad Y la firmeza la que evita los extremos.**

Empiece validando sentimientos y/o mostrando comprensión. Ofrezca opciones cuando sea posible. Ejemplos:

- 1) Se que no te quieres lavar los dientes Y lo podemos hacer juntos.
- 2) Quieres seguir jugando Y es hora de ir a la cama. ¿Quieres una historia o dos?
- 3) Te amo Y la respuesta es "No."



# Suéltelos



**Soltar no significa abandonar a su hijo. Significa permitir que su hijo aprenda a ser responsable y que se sienta capaz.**

- 1) Despréndase poco a poco.
- 2) Tome tiempo para enseñarle y retírese.
- 3) Tenga fe en la capacidad de su hijo para aprender de sus errores.
- 4) Tenga alguna actividad propia para que su identidad no sea manejar la vida de su hijo.

# Opciones limitadas



**Las opciones limitadas son pequeños pasos hacia el poder compartido.**

- 1) Es hora de irse. "¿Te gustaría saltar como conejo o caminar como elefante al carro?"
- 2) Si su hijo no quiere irse, diga amable y firmemente: "Quedarse no es una de las opciones," y repita las dos opciones anteriores.
- 3) Podría empoderarlos diciendo: "Tú decides," después de darles dos alternativas.

# Escuche



## Los niños escuchán **DESPUES** de sentirse escuchados.

- 1) Dese cuenta cuantas veces interrumpes, explicas, defiendes tu postura, sermoneas o das órdenes cuando tu hijo quiere hablarle.
- 2) Deténgase y sólo escuche. Puede hacer preguntas como: "¿Puedes darme un ejemplo de eso? ¿Hay algo más?"
- 3) Cuando tu hijo termine, pregunte si está dispuesto a escucharle.
- 4) Después de compartir, enfóquense en una solución que funcione para los dos.

# Consecuencias lógicas



**A menudo, las consecuencias lógicas son castigos mal disfrazados.**

- 1) Use las consecuencias lo menos posible. Más bien enfóquese en soluciones.
- 2) Cuando sean apropiadas, utilice las cuatro Rs de las consecuencias lógicas:
  - 1) Relacionadas
  - 2) Respetuosas
  - 3) Razonables
  - 4) Reveladas anticipadamente cuando sea posible.

# Espejo



**Decir a los niños lo que observa, usualmente es suficiente para motivar el cambio.**

- 1) "Veo una toalla de baño mojada sobre tu cama."
- 2) "Hay material de arte en la mesa del comedor y casi es hora de la cena."
- 3) "Tu bicicleta está afuera y está empezando a llover."
- 4) La simple observación muestra fe en su habilidad para entender lo que se tiene que hacer.

# Errores



## **Vea los errores como oportunidades para aprender.**

- 1) Responda con compasión y amabilidad ante los errores más que con vergüenza, culpa o sermones.
- 2) Cuando sea apropiado, utilice preguntas de curiosidad para ayudar a su hijo a "explorar" las consecuencias de sus errores.
- 3) Durante la cena, invite a todos a compartir un error que cometieron durante el día y lo que aprendieron de él.

# Motivación



**Muchos errores son cometidos al tratar de motivar.**

- 1) De dónde sacamos la loca idea que los niños actúen mejor cuando los hacemos sentir mal. (Castigo)
- 2) Los niños actúan mejor cuando se sienten bien. (Aliento)
- 3) Encuentre soluciones con sus hijos para incrementar la motivación.

# Consecuencias naturales



Tenga fé en que los niños desarrollen sus “músculos de resiliencia” al experimentar las consecuencias naturales de sus decisiones.

- 1) **Evite sermones** o decir: “Te lo dije.”
- 2) **Muestre empatía:** “Estás empapado, debes estar incómodo.”
- 3) **Consuele sin rescatar:** “Un baño caliente podría ayudarte.”
- 4) **Valide sus sentimientos:** “Parece que eso fue vergonzoso.”



# Una palabra



**Evite sermonear e insistir. Utilice una sóla palabra como recordatorio.**

- 1) "Toalla" (Para la toalla que está tirada en el piso).
- 2) "Perro" (Cuando el perro no ha sido alimentado).
- 3) "Platos."
- 4) "A dormir."
- 5) Cuando los acuerdos son hechos juntos y por adelantado, una palabra es lo único que es necesario decir.

# Preste atención



## ¿Tienen sus hijos la impresión de que no son importantes?

- 1) Deje lo que esté haciendo y enfóquese en su hijo como si fuera mucho más importante que cualquier otra cosa.
- 2) No olvide programar un tiempo especial. (Vea la tarjeta de tiempo especial.)
- 3) Recuerde lo que dijo Toni Morrison: "¿Se le iluminan los ojos cuando ellos entran a la habitación?"

# Tiempo fuera positivo



**La personas actúan mejor cuando se sienten bien. Tiempo fuera positivo nos ayuda a calmarnos y sentirnos mejor.**

- 1) Crea un tiempo fuera positivo con sus hijos. Permítales decidir como se vera o que tener ahí.
- 2) Permítales darle un nombre especial.
- 3) Cuando este molesto pregunte: "¿Te ayudaría ir a tu lugar especial?"
- 4) **Modele el uso del tiempo fuera positivo utilizando su propio espacio cuando este molesto.**

# Practicar



**La práctica es una parte importante de tomarse tiempo para entrenar.**

- 1) Permita que por turnos, sus hijos tomen el tiempo de cuanto les lleva hacer su rutina para ir a la cama. (o cualquier otra cosa que quiere enseñarle).
- 2) Pregúntele a sus hijos que ideas tienen para mejorar su tiempo.
- 3) Continúen resolviendo problemas juntos y sigan practicando.

# Alentar vs. elogiar



**Enseñe auto-confianza  
en lugar de dependencia.**

**Alentar estimula la auto-evaluación.**

**Elogiar estimula en los niños  
la adicción a la aprobación.**

*Ejemplos:*

**Elogio:** "Estoy tan orgulloso de ti. Aquí está tu recompensa"

**Aliento:** "Trabajaste duro. Debes sentirte muy orgulloso."

**Elogio:** "Que buena niña eres."

**Aliento:** "Gracias por tu ayuda."

# Solución de problemas



**Use los retos diarios como oportunidades para practicar la resolución de problemas CON sus hijos.**

- 1) En una junta familiar o individualmente haga una lluvia de ideas para buscar soluciones.
- 2) Realice preguntas curiosas para fomentar que su hijo explore soluciones.
- 3) Para peleas: "Ustedes pueden resolverlo. Regresen con un plan."
- 4) Para quehaceres: Realice una lluvia de ideas de las cosas que se necesitan hacer. Invite a sus hijos a crear un plan. Este dispuesto a probar el plan una semana.

# Rutinas



**Ayude a los niños a realizar un cuadro de rutinas para motivar responsabilidad.**

- 1) Realice cuadro de rutinas CON su hijo.
- 2) Hagan una lluvia de ideas de las tareas a realizar (hora de acostarse, rutina en la mañana, tarea, etc.).
- 3) Tome fotografías del niño realizando cada tarea.
- 4) Permita que la rutina sea quién mande: "¿Qué sigue en tu cuadro de rutina?"
- 5) No quite el sentimiento de logro al añadir recompensas.

# Poner a los niños en el mismo barco



## En lugar de tomar partido cuando los niños peleen, trátelos igual.

- 1) **Ofrezca las mismas opciones:** "Niños, ¿quieren dejar de pelear o salir a pelear afuera?"
- 2) **Muestre fe:** "Avísenme cuando hayan identificado el problema y tengan ideas para solucionarlo."
- 3) **Retírese:** Las peleas disminuirán considerablemente cuando deje de involucrarse, mientras sigan teniendo juntas familiares para enseñar habilidades para resolver problemas.



# Limita el tiempo en pantalla



**El tiempo frente a pantallas es muy adictivo e interfiere con las relaciones personales.**

- 1) Con niños pequeños, tenga cuidado de no utilizar la televisión como niñera.
- 2) Evite que los niños tengan computadoras en sus habitaciones.
- 3) Realice acuerdos acerca de cuánto tiempo es razonable en televisión, video juegos, "texting" e internet.
- 4) Hagan una lluvia de ideas de actividades alternativas divertidas para unir a la familia.

# Sentido del humor



**El humor puede ayudar a niños y adultos a "relajarse."**

- 1) Recuerde reír y divertirse.
- 2) "Aquí viene el monstruo de las cosquillas a atrapar a los niños que no recojan los juguetes."
- 3) Cuando los niños estén peleando, dígalos "Uno encima del otro."
- 4) Sea sensible en las ocasiones en donde el humor no sea apropiado.

# Muestre confianza



**Cuando mostramos fe en nuestros hijos, ellos desarrollan valor y confianza en ellos mismos.**

- 1) En lugar de rescatar, sermonear o arreglar, diga: "Tengo confianza en que puedes manejar esto."
- 2) Los niños desarrollan la habilidad de resolver problemas a través del manejo de la frustración.
- 3) Valide sus sentimientos: "Sé que estás disgustado. Yo lo estaría también y tengo confianza en ti."

# Señales no verbales



**Los padres usualmente hablan demasiado.  
Una señal habla más que mil palabras.**

- 1) Sonría y señale los zapatos que necesitan ser recogidos.
- 2) Decida con su hijo cuales señales pueden funcionar mejor que las palabras en un conflicto o como recordatorio de buenos modales.
- 3) Cuando este enojado, ponga su mano en su corazón como señal de "Te amo" y ambos se sentirán mejor.

# Pequeños pasos



**Divida las tareas para que los niños puedan experimentar el logro.**

Ejemplo: A un preescolar se le dificulta escribir su nombre:

- 1) Modele la forma correcta de tomar el lápiz.
- 2) Trabaje una letra a la vez. Escriba una y luego deje a su hijo escribir otra.
- 3) Enseñe la habilidad pero no haga el trabajo por él o ella.
- 4) Los niños renuncian a la creencia de que no son capaces cuando logran pequeños pasos.

# Enfóquese en soluciones



**En lugar de enfocarse en culpar,  
enfóquese en soluciones.**

- 1) Identifique un problema.
- 2) Realice una lluvia de ideas con la mayor cantidad de soluciones posibles.
- 3) Elijan una que sea útil para todos.
- 4) Intenten la solución una semana.
- 5) La siguiente semana, evalúen. Si no funcionó, empiecen de nuevo.

# Tiempo especial



## Planeé tiempo especial regularmente.

- 1) Desconecte el teléfono.
- 2) Tomen turnos para elegir una actividad que disfruten los dos de una lista que hagan con anterioridad.
- 3) **Guía por edades:**
  - 2 a 6 años: 10 min. al día.
  - 7 a 12 años: mínimo 30 min. semanales.
  - 13 en adelante: una vez al mes algo, que su adolescente disfrute mucho.

# Tome tiempo para entrenar



**Entrenar es una parte importante en aprender habilidades para la vida.**

No espere que su hijo aprenda a ser algo sin entrenar paso a paso. ¿Qué quiere decir con limpiar?

- 1) Explique la tarea mientras la hace y su hijo observa.
- 2) Realicen la tarea juntos.
- 3) Supervise mientras su hijo lo hace.
- 4) Cuando se sientan listos, permítales que la realicen solos.



# Entienda el cerebro



**Cuando las personas están alteradas, acceden a la parte del cerebro de lucha-huida.**

- 1) No intente solucionar un problema cuando usted o su hijo estén alterados.
- 2) Espere un tiempo de enfriamiento para que todos puedan acceder a su cerebro racional.
- 3) Además de un tiempo fuera, poner el problema en la agenda de la junta familiar (o pedir a su hijo que lo haga) permite un periodo de enfriamiento.

# Valide los sentimientos



- 1) Permita que los niños experimenten sus sentimientos para que puedan aprender a lidiar con ellos.
- 2) No arregle, rescate o trate de convencerlos de no tenerlos.
- 3) Valide sus sentimientos: "Veo que estás realmente (enojado, alterado, triste)."
- 4) Mantenga su boca cerrada y tenga confianza en que su hijo lo manejará.

# Enséñe a los niños qué hacer



**En lugar de decirle a los niños pequeños lo que NO pueden hacer, enséñeles lo que SI pueden hacer.**

- 1) En lugar de "No pegues," enseñe "Toca suave" y modélelo.
- 2) Después de enseñarlo, recuérdelo preguntando "¿Cómo tocas suave?"
- 3) Enseñe a jugar con la pelota afuera. Luego recuérdese lo preguntando "¿Dónde jugamos con la pelota?"
- 4) En lugar de "No toques la lámpara," diga "Puedes jugar con los sartenes."

# Rueda de opciones



**Utilizar la rueda de opciones es una forma de enseñar resolución de problemas.**

- 1) Haga una **lluvia de ideas** (con sus niños) de posibles soluciones a conflictos comunes.
- 2) En una gráfica en forma de pizza, escriba una solución en cada sección y permita que los niños dibujen o hagan símbolos.
- 3) Sus niños pueden disfrutar girar la rueda para escoger la solución más divertida.

# Ganar cooperación



**Los niños se sienten motivados cuando piensan que entendemos su punto de vista.**

- 1) Exprese comprensión hacia los pensamientos y sentimientos del niño.
- 2) Muestre empatía sin justificar.
- 3) Comparta un momento cuando se haya sentido o comportado de la misma forma.
- 4) Comparta sus sentimientos actuales. (Los niños escucharán DESPUES de sentirse escuchados.)
- 5) Enfóquense juntos en soluciones.

## Cinco principios de Disciplina Positiva

1. Ayuda a los niños a sentirse conectados (sentido de pertenencia e importancia).
2. Es respetuosa y alentadora para ambos (amable y firme a la vez).
3. Es efectiva a largo plazo (contempla lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de sí mismo y de su mundo, y lo que tiene que hacer para sobrevivir o desarrollarse).
4. Enseña importantes habilidades sociales y de vida (respeto, interés por los demás, solución de problemas y cooperación, así como las habilidades para aportar al hogar, a la escuela o a la comunidad).
5. Invita a los niños a descubrir sus capacidades (alienta el uso constructivo del poder y la autonomía).

# Recursos de Disciplina Positiva

---

## **INFORMACION DE CONTACTO**

Disciplina Positiva

PO Box 1926

Orem, Utah 84059

1-800-456-7770

[contact@positivediscipline.com](mailto:contact@positivediscipline.com)

---

## **SITIO WEB**

<http://www.positivediscipline.com>

---

## **FACEBOOK**

<http://www.facebook.com/positivediscipline>

---

## **RED SOCIAL**

<http://positivediscipline.ning.com>

---

## **BLOG**

<http://blog.positivediscipline.com>

---