

Espray de Monstruo *Monster Spray*

Para los niños que les tienen miedo a los monstruos, fantasmas, brujas u otras criaturas imaginarias, “Espray de Monstruo” es una forma de ayudarlos a sentir que pueden controlar su miedo y deshacerse de las criaturas temidas. *For children who are afraid of monsters, ghosts, witches, or other imaginary creatures, Monster Spray is one way to help them feel like they can gain control over their fear and get rid of those feared creatures!*

1. **Llene una botella de espray con agua y póngale una etiqueta que diga “Espray de Monstruo”** (o “Espray de Fantasma”, “Espray de Bruja”, etc.). *Fill a spray bottle with water and put a label on it that says “Monster Spray” (or “Ghost Spray,” “Witch Spray,” etc.).*
2. **Dígale a su hijo que:** *Tell your child that:*
 - “Los monstruos son alérgicos a este espray y estornudarán si se acercan demasiado”; o *“Monsters are allergic to this spray and they will sneeze if they come too close to it”; or*
 - “El espray de monstruos te protege de los monstruos igual que el repelente de insectos te protege de los insectos”; o *“Monster Spray protects you from monsters the same way that bug spray protects you from bugs;” or*
 - Puede ser creativo. Si se le ocurre algo que ayude a su hijo a sentir que puede deshacerse de las criaturas temidas, puede cambiar las instrucciones del Espray de Monstruos. *You can be creative. If you can think of something that will help your child feel as if they can get rid of the feared creatures, you can change the Monster Spray instructions.*
3. **Deje que su hijo rocíe el Espray de Monstruos alrededor de su habitación para “protegerlo de los monstruos”** o en cualquier lugar donde él crea que el monstruo puede esconderse (por ejemplo, un armario). *Let your child spray the Monster Spray around their room to protect them from the monster or anywhere that they believe the monster may hide (e.g., closet).*
4. **Repita esto cada noche antes de acostarse.** *Repeat this every night before bed.*
5. **Con el tiempo, debería empezar a ver a su hijo usando el espray cada vez menos a medida que empieza a creer que los monstruos no volverán.** *You should eventually see your child using the spray less and less as they begin to believe that the monsters won’t come back.*

Espray de Monstruo puede ser una forma divertida de ayudar a que su hijo se sienta seguro y en control a la hora de acostarse (y durante la noche) asegurándole de que pueda deshacerse de las criaturas imaginarias que le causan miedo. Monster Spray can be a fun way to help your child feel safe and in control at bedtime (and during the night) by making sure that they can get rid of imaginary creatures that cause fear.
