

# Como: CONFESARSE

## 1. PREPARACIÓN

Antes de ir a la confesión, dedica tiempo para prepararte. Comienza con una oración y luego reflexiona sobre tu vida desde la última confesión. (*Lee el reverso para ayudarte con tu "examen de conciencia"*).

## 2. SALUDO

El sacerdote te dará la bienvenida y puede que rece una pequeña bendición o lea un pasaje de las Escrituras.

## 3. LA SEÑAL DE LA CRUZ

Juntos, tú y el sacerdote, harán la Señal de la Cruz. Entonces podrás comenzar tu confesión con estas u otras palabras similares: **"Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace ya [se da el número de días, meses o años] desde mi última confesión."**

## 4. CONFESIÓN

Confiesa todos tus pecados al sacerdote. Si no estás seguro de que decir, pídele al sacerdote que te ayude. Cuando hayas terminado, concluye con estas u otras palabras similares: **"Me arrepiento de estos y de todos mis pecados."**

## 5. PENITENCIA

El sacerdote te sugerirá una penitencia. La penitencia puede ser una oración, un acto de misericordia o una obra de caridad. También podrá aconsejarte sobre cómo puedes vivir una vida cristiana mejor.

## 6. ACTO DE CONTRICIÓN

Luego que el sacerdote te haya conferido la penitencia, reza un Acto de Contrición, expresando pena por tus pecados, y tomando la decisión de no volver a pecar:

**Dios mío,**

**Me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer. Porque pecando te he ofendido a ti, Que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, Cumplir la penitencia, No volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro salvador Jesucristo.**

## 7. ABSOLUCIÓN

El sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza y pronunciará las palabras de absolución. Tú responderás **"Amén."**

## 8. ALABANZA

El sacerdote acostumbra a dar gracias por la misericordia de Dios y te invitará a que tú hagas lo mismo. Por ejemplo, el sacerdote podría decir: "Dad gracias al Señor porque es bueno." Y tu respuesta puede ser, **"Porque es eterna su misericordia"**

## 9. DESPEDIDA

Muchas veces el sacerdote concluye el sacramento diciendo: **"Vete en paz."**

# Examen de CONCIENCIA

Una preparación necesaria para nuestro encuentro con Cristo en el sacramento de la penitencia y la reconciliación es el examen de nuestra conciencia a la luz de los **Diez Mandamientos** para reconocer lo que hemos hecho (*pecados de comisión*) y en lo que hemos fallado de hacer (*pecados de omisión*) en relación a nuestro llamado a amar a Dios, a otros, y nosotros mismos. Pídele al Espíritu Santo que abra tus ojos a la verdad, mientras reflexionas sobre ti mismo basado en las siguientes preguntas.

## LOS DIEZ MANDAMIENTOS

1. Yo soy el Señor, tu Dios. No tendrás otros dioses fuera de mí.  
*¿Qué pensamientos, hábitos, deseos y posesiones se han convertido en dioses falsos en tu vida?*
2. No tomarás el nombre de Dios en vano. *¿Cómo has fallado al mandamiento de vivir en profunda reverencia ante el Santo Nombre de Dios y su Majestad?*
3. Santificarás las fiestas del Señor. *¿Estás adorando a Dios en la Misa y honorando a Dios a través de tus actividades del domingo?*
4. Honrarás padre y madre. *¿Cómo puedes comprometerte a tener más tiempo de calidad para fomentar y mejorar tus relaciones familiares?*
5. No matarás. *¿Cómo estás promoviendo activamente la santidad de la vida desde la concepción hasta la muerte natural?*
6. No cometerás adulterio. *¿Cómo eres tentado a utilizar el sagrado designio de Dios para el sexo y la sexualidad en maneras egoístas?*
7. No robarás. *¿Cómo estás trabajando para asegurarte que toda la gente tenga lo necesario para vivir y crecer?*
8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo. *¿Cómo puedes promover la honestidad, la bondad y la verdad en tus palabras y acciones diarias?*
9. No desearás la mujer de tu prójimo. *¿Cómo tu corazón ha sido tentado hacia pensamientos y deseos impuros?*
10. No codiciarás los bienes de tu prójimo. *¿Cómo haz reemplazado la dependencia a Dios con el apego a las cosas materiales?*