

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?*