

# Una Guía para el Sacramento de la Reconciliación

## Cómo hacer una buena confesión



**Preparación:** Utiliza la oración y un examen de conciencia para recordar los pecados cometidos desde tu última confesión.



**Saludo:** Entrar en el confesionario. Después de ser recibido por el sacerdote, haz la señal de la cruz diciendo: "En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén."



**Confesión:** Dile al sacerdote cuándo fue la última vez que te confesaste, diciendo: "Bendíceme Padre, porque he pecado. Han pasado \_\_\_\_ (semanas / meses / años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados ". Entonces confiesa tus pecados.



**Penitencia:** Escucha cualquier consejo que el sacerdote pueda dar y acepta una penitencia (puede ser una oración, una obra de misericordia o un acto de caridad) de él. Si estás confundido por algo que diga el sacerdote, pídele una aclaración.



**Acto de contrición:** El sacerdote te pedirá que digas un acto de contrición (en el que expresas pena por el pecado, resuelves cambiar tu vida y pides la misericordia de Dios). A continuación, se muestra una versión de esta oración.

*Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de todo 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. Amén.*



**Absolución:** El sacerdote entonces rezará las palabras de absolución y extenderá la paz de Cristo. Mientras escuchas la oración, haces la señal de la cruz con el sacerdote. Respondes: "Amén" y el sacerdote te dirá que te puedes ir.

## Examen de Conciencia

### **Yo soy el Señor tu Dios, no tendrás otros dioses fuera de mí.**

¿Dejé de amar a Dios, de poner a Dios en primer lugar en mi vida, de agradecerle, de confiar en él, de amarle como se merece? ¿Dejé de orar? ¿He negado mi fe? ¿Me he rebelado contra Dios y sus mandamientos? ¿Hago un dios de mi trabajo, mis posesiones o mi imagen ante los ojos de los demás para que estos gobiernen mi vida en lugar de Dios? ¿He puesto mi teléfono u otra tecnología antes que mi relación con Dios, amigos o familiares? ¿Estoy enojado con Dios por una enfermedad o desgracia? ¿He participado en supersticiones?

### **No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano**

¿He usado mal el nombre de Dios al jurar y maldecir? ¿He usado lenguaje inapropiado? En conversaciones, ¿he escuchado pasivamente calumnias que denigran a la Iglesia o a la autoridad de Dios?

# Una Guía para el Sacramento de la Reconciliación

## **Santificarás las fiestas**

¿He faltado a misa el domingo o los días santos de obligación por mi propia culpa? ¿Llego tarde a la iglesia o salgo temprano por descuido o sin una razón seria? ¿Participo en la misa o me encuentro fantaseando?

## **Honra a tu padre y a tu madre**

¿He sido rebelde, desobediente o irrespetuoso con mis padres, maestros y quienes tienen autoridad sobre mí? ¿He mentido o engañado a mis padres? ¿He sido arrogante y terco? ¿He contestado mal a mis padres o a las autoridades?

## **No matarás**

¿Me he enojado o he alimentado y guardado rencores y resentimientos? ¿Me he negado a perdonar a los demás? ¿He cultivado el odio? ¿He tenido un aborto o he animado a otra persona a lo haga? ¿He abusado del alcohol o las drogas? ¿He puesto a otras personas en peligro al usar mi teléfono mientras conduzco?

## **No cometerás adulterio**

¿Valoro y respeto mi sexualidad? ¿He visto pornografía en internet o en otros medios? ¿Me he llevado a mí mismo o a otros al pecado al usar la tecnología de manera inapropiada? ¿Me he masturbado? ¿He besado o tocado sexualmente a alguien con lujuria? ¿He tenido relaciones sexuales?

## **No robarás**

¿He mentido? ¿He robado algo? ¿He hecho trampa en exámenes o tareas? ¿Comparto generosamente lo que tengo con los necesitados?

## **No darás falso testimonio contra tu prójimo**

¿He hablado de otros? ¿He dicho mentiras sobre los demás? ¿He hablado de otra persona a sus espaldas? ¿Me he burlado o he ridiculizado a los demás? ¿Revele secretos que deberían haberse mantenido confidenciales? ¿He tolerado los prejuicios y el odio hacia personas de otras nacionalidades, razas o religiones?

## **No codiciarás a la mujer de tu prójimo**

¿He mirado a los demás con lujuria? ¿He albergado pensamientos impuros libre y deliberadamente? ¿He alentado estos pensamientos con miradas, curiosidad o conversaciones impuras? ¿Descuidé controlar mi imaginación o mis deseos impuros?

## **No codiciarás los bienes de tu prójimo**

¿He sido egoísta o rencoroso con los demás? ¿He tenido celos? ¿Me comparo habitualmente con los demás? ¿Está mi corazón puesto en las posesiones terrenales o en los tesoros del cielo?

**Para encontrar las horas en que el Sacramento de la Reconciliación está disponible en una parroquia cerca de ti, visite: [www.arlingtondiocese.org/parish-finder](http://www.arlingtondiocese.org/parish-finder)**