



# Como Confesarse...

## 1. Preparación

Antes de ir a confesarte, dedica algún tiempo a prepararte. Comienza con una oración y luego reflexiona sobre tu vida desde la última confesión.

## 2. Saludo

El sacerdote te dará la bienvenida. Puede ser 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. Tu: **“Ave María purísima.”**

Sacerdote dirá: Sin pecado concebido.

Entonces podrás comenzar tu confesión con estas u otras palabras similares:

**“Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace \_\_\_ [semanas/ meses/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 vivir una vida cristiana mejor.

## 6. Acto de Contrición

Después de que el sacerdote te haya conferido la penitencia, reza un Acto de Contrición, expresa pena por tus pecados, y tomando la decisión de no volver a pecar, El Acto de Contrición puede ser:

**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.**

## 7. Absolución

El sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza y pronunciará las palabras de absolución. Tu responderás: **“Amén.”**

## 8. Alabanza

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

## 9. Despedida

El sacerdote despide al penitente, ya reconciliado, diciéndole: “El Señor te ha perdonado tus pecados. Vete en paz.”

## Examen de Conciencia

Es importante la preparación antes de nuestro encuentro con Cristo en el Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación es la examinación de nuestra consciencia en luz de los **10 Mandamientos** para ver lo que hemos hecho (pecados de comisión) y lo que hemos fallado de hacer (pecados de omisión) en relación a nuestro llamado a amar a Dios, a mi prójimo, y a nosotros mismos. Pídele al Espíritu Santo que abra tus ojos a la verdad de ti mismo a la luz de las siguientes preguntas.

### Los Diez Mandamientos

#### 1. **Amaras a Dios sobre todas las cosas.**

¿Qué pensamientos, hábitos, deseos y/o posesiones se han convertido en falsos dioses en tu vida?

#### 2. **No tomaras el nombre de Dios en vano.**

¿Cómo te has quedado corto de vivir en profunda reverencia al Santo Nombre?

¿Has blasfemado? ¿Has jurado en falso, cometiendo así perjurio?

#### 3. **Santificaras las fiestas.**

¿Has blasfemado? ¿Has jurado en falso, cometiendo así perjurio? ¿Cuando te enfadas usas mal el nombre de Dios?

#### 4. **Honraras a tu padre y a tu madre.**

¿Cómo puede dedicar más tiempo de calidad para construir y mejorar sus relaciones familiares?

#### 5. **No mataras.**

¿Cómo estás promoviendo activamente la santidad de la vida desde la concepción hasta la muerte natural?

#### 6. **No cometerás adulterio.**

¿Cómo eres te tentado(a) a usar el diseño sagrado de Dios para el sexo y la sexualidad de manera egoísta?

#### 7. **No robaras**

¿Te has aprovechado de las situaciones necesitadas de tus semejantes? ¿He reparado los daños que he causado a otros? ¿Has devuelto lo que te han prestado?

#### 8. **No dirás falso testimonio ni mentiras.**

¿Has buscado siempre hacer la verdad en pensamientos, palabras y obras? ¿He faltado a mi palabra? ¿He hecho promesas con intención de no cumplirlas?

#### 9. **No consentirás pensamientos ni deseos impuros**

¿Cómo ha sido tentado tu corazón hacia pensamientos y deseos impuros?

#### 10. **No codiciaras los bienes ajenos.**

¿Envidia a otros por sus posesiones? ¿He mal usado recursos naturales?

¿Has reemplazado la dependencia de Dios con el apego a los bienes materiales?