

## UNA GUÍA PASO A PASO PARA LA CONFESIÓN ANTES DE IR A CONFESIÓN:

1. Ora. Pídele a Dios que te dé la gracia de hacer una buena confesión.
2. Examina tu conciencia. Reflexiona sobre tu vida, tratando de recordar todas las veces que has pecado contra Dios desde tu última confesión. Usa un Examen de Conciencia para ayudarte.
3. Siéntete verdaderamente arrepentido de tus pecados.
4. Toma la resolución de evitar cometer estos pecados en el futuro.

### DURANTE LA CONFESIÓN:

1. Al entrar al confesionario toma tu lugar, arrodíllate o siéntate, según el confesionario.
2. Saluda al sacerdote. Un simple **“Buenos días”** o **“Buenas tardes”**.
3. **Haz la Señal de la Cruz** (En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén) y di lo siguiente: **“Bendígame, Padre, porque he pecado. Han pasado... (días, semanas, meses o años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados...”** O **“Bendígame, Padre, porque he pecado. Esta es mi Primera Confesión. Estos son mis pecados...”**
4. Confiesa tus pecados breve y claramente. Puede ser útil comenzar con el que sea más difícil de decir, ya que hará que sea más fácil mencionar el resto. Y si recuerdas, menciona cuántas veces.
5. Cuando termines de confesar tus pecados, di: **“...y estoy verdaderamente arrepentido de todos mis pecados”**.
6. El sacerdote te dará algunas formas y consejos de cómo mejorar.
7. Te asignará una penitencia que debes hacer al salir del confesionario. Puede ser decir algunas oraciones, hacer un acto de caridad o hacer algún sacrificio. Sea lo que sea, asegúrate de entenderlo claramente y de recordar hacerlo más tarde.
8. Después de darte la penitencia, el sacerdote te pedirá que digas el Acto de Contrición.

#### Acto de Contrición

**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 del pecado.**

**Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo. Amén.**

9. Cuando haya terminado de rezar el Acto de Contrición, el sacerdote dirá la Oración de Absolución. Él extenderá su mano y la impondrá diciendo una oración por ti. Escucha atentamente esa oración. Al final, hará la Señal de la Cruz sobre ti y tú también debes hacer la Señal de la Cruz. Al final, responde: **“Amén”**.
10. El sacerdote dirá: **“Da gracias al Señor porque Él es bueno”**. Tú respondes: **“Su misericordia es para siempre”**. El sacerdote dice: **“Tus pecados te son perdonados. Ve en paz.”** Usted responde: **“Gracias a Dios”**.

### DESPUÉS DE LA CONFESIÓN:

1. Sal y ora.
2. Haz tu penitencia y agradece a Dios por su misericordia y amor.

## EXAMEN DE CONCIENCIA

### 1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.

Haz que Dios sea lo más importante en tu vida.

¿He puesto a Dios primero, o a veces he hecho que otras cosas en mi vida sean más importantes que Dios? ¿Recuerdo hablar con El? ¿Elijo lo que Dios quiere para mí sobre lo que yo quiero para mí?

### 2. No tomarás el Nombre de Dios en vano.

Usa el nombre de Dios de la manera correcta.

¿He usado el nombre de Dios con cuidado? ¿He usado el nombre de Dios de manera incorrecta (¿por ejemplo, con ira o irreverentemente?) ¿He usado malas palabras?

### 3. Santificarás las fiestas.

Haz del domingo un día para adorar a Dios.

¿He hecho mi mejor esfuerzo para adorar a Dios en la Misa cantando, orando y escuchando? ¿Me he portado mal durante la Misa?

### 4. Honrarás a tu padre ya tu madre.

Ama a tus padres y sigue sus reglas.

¿He obedecido a mis padres, incluso cuando no están mirando? ¿Les he respondido?

### 5. No matarás.

Se amable con las personas y los animales que Dios hizo.

¿He sido amable con los demás? ¿He resuelto desacuerdos de forma pacífica? ¿He peleado con alguien? ¿He cuidado bien a mis mascotas?

### 6. No cometerás actos impuros.

Sé respetuoso en las cosas que haces con tu cuerpo.

¿He seguido las reglas de Dios en la forma en que trato mi cuerpo? ¿Respeto el cuerpo de los demás? ¿Veo programas de televisión, películas, imágenes o juegos que no son buenos?

### 7. No robarás.

Cuida las cosas de los demás; no tomes lo que es de otra persona.

¿He respetado las cosas de los demás? ¿He tomado algo que no me pertenece?

### 8. No dirás falso testimonio ni mentirás.

Di la verdad. ¿He dicho la verdad? ¿He dicho una mentira o cosas que eran solo parcialmente ciertas?

¿He dicho mentiras por las que debería pedir perdón? ¿He hecho trampa en mis tareas?

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

Mantén tus pensamientos y palabras limpios.

¿He tratado de mantener mi mente en cosas buenas? ¿He estado celoso de los demás? ¿He dicho palabras desagradables sobre otros debido a mis celos?

### 10. No codiciarás los bienes ajenos.

Sé feliz con las cosas que tienes.

¿He sido feliz con las cosas que tengo? ¿He estado celoso de los demás y de lo que tienen?