

**Guía para la CONFESIÓN y  
EXAMEN DE CONSCIENCIA  
Para Niños y Jóvenes**

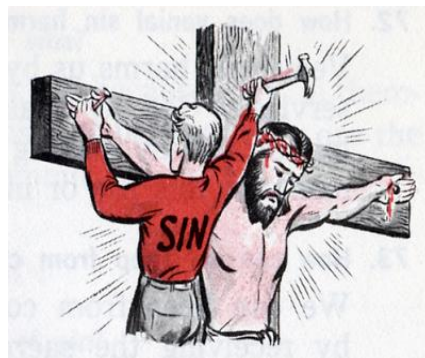


*“Qué conducta tan santa religiosa deberá ser la de ustedes.”*

*2 Pedro 3:11*

## ¿Qué es pecado?

Pecado es violar la ley de Dios. Los accidentes no son pecado, ya que no se hacen a propósito. Todos los pecados hieren nuestra relación con Dios. Hay dos tipos de pecado: mortal y venial. **El pecado mortal** es una ofensa grave contra uno de los Diez Mandamientos o preceptos de la Iglesia que destruye nuestra amistad con Dios y nos separa de Él. Para que un pecado sea mortal, se deben cumplir tres condiciones: (1) debe ser grave; (2) debe hacerse sabiendo que está mal; y (3) debe realizarse con pleno consentimiento. Si un pecado no cumple con los tres criterios, se llama pecado venial. **El pecado venial** hierne nuestra relación con Dios pero no la destruye.



## ¿Qué es la Confesión y por qué debo confesar mis pecados a un Sacerdote?

Todos nosotros pecamos y herimos a Dios cuando no lo obedecemos. Pero Jesús nos sigue amando y quiere perdonar nuestros pecados y que experimentemos Su infinita misericordia. Inmediatamente después de resucitar de entre los muertos, Jesús se apareció a los Apóstoles, que fueron los primeros sacerdotes, y les dijo, “Reciban el Espíritu Santo. A quienes les perdonen los pecados, les quedarán perdonados; a quienes se los retengan, les quedarán retenidos”. (Juan 20:22-23) Dios nos dio el Sacramento de la Confesión para que podamos escucharlo decir, “Quedas perdonado” por medio de la boca del Sacerdote. Cuando nos arrepentimos de nuestros pecados y se los decimos al sacerdote, Jesús mismo nos perdona. ¡Que impresionante!

## ¿Debo confesar todos mis pecados?

Para hacer una buena confesión, debes decirle al sacerdote todos los pecados mortales que recuerdes haber cometido, y con qué frecuencia los cometiste. (No se requiere confesar los pecados pequeños, pero hacerlo te ayudará a crecer en santidad). Si deliberadamente no confiesas un pecado grave, ninguno de los otros pecados que confiesas es perdonado, y cometerás un pecado mortal adicional. Algunos pecados son vergonzosos y es posible que no quieras contárselos a nadie. ¡Pero no tengas miedo! Los sacerdotes también cometen pecados y tienen que confesarse. Ellos no se sorprenderán por nada de lo que digas, ya que han escuchado muchas confesiones, y tienen absolutamente prohibido revelar lo que se les dice en confesión—sin excepciones. Un sacerdote preferiría morir antes que romper el secreto de Confesión.

## Examen de Consciencia

Para hacer una buena confesión, tómate un tiempo con esta guía para examinar tu conciencia. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a recordar y sentir verdadero dolor por tus pecados.

### 1. Preguntas preliminares: Comienza preguntándote a ti mismo

- ¿Qué pesa en mi conciencia? ¿De qué pecados me arrepiento de manera especial?
- ¿He ocultado un pecado grave en confesiones pasadas? ¿He disfrazado o escondido deliberadamente algún pecado o he mentido al confesarme?
- ¿Fallé en cumplir la penitencia que me impuso el padre en mi última confesión?
- ¿Tengo hábito de cometer un pecado grave que deba confesar primero (por ejemplo faltar Misa los domingos, decir mentiras, etc.)?

### 2. ¿He cumplido los 10 Mandamientos?

**1<sup>er</sup> Mandamiento** Amarás a Dios sobre todas las cosas. ¿He...

- Puesto otras cosas antes que a Dios como familia, amigos, deportes, estudios, video juegos, dinero, música, lo que otros piensen en mí?
- ¿He negado de alguna manera mi fe Católica he o evitado compartirla con otros? Fallado en orar todos los días?

- Dejado de creer que Dios existe? Dudado del perdón de Dios, lo doy por hecho?
- Creído en doctrinas no cristianas (reencarnación, horóscopos, tarot, “Ouija” ...)?

### 2° Mandamiento *No tomarás en nombre de Dios en vano. ¿He...*

- Utilizado las palabras “Dios” o “Jesús” de forma irreverente? Dicho, “Oh my God!” sin terminar la oración?
- Dicho cosas irreverentes acerca de Dios u objetos sagrados? Maldecido o utilizado lenguaje vulgar o inapropiado?
- Tenido vergüenza o miedo de hablar de Dios? Hecho chistes sobre la Iglesia o cosas sagradas?

### 3° Mandamiento *Santificar las Fiestas. ¿He...*

- Faltado a Misa un Domingo o un día de obligación? Si mi familia no asiste a Misa cada domingo, he hecho un esfuerzo para invitarlos a animarlos a empezar a ir?
- Llegado tarde a Misa? ¿Me voy antes que termine? Olvidado cumplir con el ayuno antes de Misa (una hora antes de recibir la Santa Comunión)?
- Fallado en poner atención en Misa o me he comportado de manera irrespetuosa en presencia de Jesús Sacramentado? Me he comportado mal o mascado chicle o he comido durante la Misa?
- Realizado trabajo innecesario los Domingos?
- Comido carne los Viernes de Cuaresma? Fallado en hacer penitencia todos los Viernes del año?

### 4° Mandamiento *Honrarás a tu padre y a tu madre. ¿He...*

- Hablado de manera irrespetuosa a mis papás o a personas de autoridad?
- Dejado de ayudar en los quehaceres de la casa y no hago lo que se me pide?
- Olvidado orar por mis papás y por mis familiares?
- Dejado de hacer lo que se espera de mí en la escuela? Hecho sólo el mínimo esfuerzo en vez de hacer lo mejor posible?
- Descuidado o no he ayudado a mis hermanos y a las personas mayores de mi familia?
- Fallado en vivir la fe tal como la Iglesia y mi familia me ha enseñado?

### 5° Mandamiento *No matarás. ¿He...*

- Dañado o acosado (bully) a otros? Dicho cosas feas de mis familiares, compañeros, maestros o cualquier otra persona?
- Fallado en amar a todas las personas, nacidas y no nacidas, jóvenes y viejas?
- Alentado a que otros hagan cosas que yo sé que están mal?
- Sentido enojo, impaciencia, odio, envidia o coraje sin razón? Participado en odio racial?
- Maltratado mi cuerpo?

### 6° y 9° Mandamientos *No cometerás adulterio. No desearás la mujer de tu prójimo. ¿He...*

- Fallado en tratar mi cuerpo y el de otras personas con pureza y respeto?
- Visto programas de televisión, películas o imágenes que no respetan el cuerpo humano?
- Sido inmodesto en mi forma de hablar o de vestir? Estado sobre preocupado sobre mi apariencia o qué ropa debo vestir?
- Evitado o sido indiferente con niños que actúan o se ven diferente?

### 7° y 10° Mandamientos *No robarás. No desearás los bienes ajenos. ¿He...*

- Robado? Ayudado o alentado a otros a robar? Fallado en hacer reparación por las cosas robadas?
- Destruído o maltratado la propiedad de otras personas?
- Estado celoso de los dones, talentos o imagen de otras personas?
- Estado inconforme por la persona que Dios me creó?

## 8° Mandamiento *No levantarás falso testimonio ni mentirás. ¿He...*

- Mentido? Pensado que decir mentiras pequeñas está bien? Sentido miedo de decir la verdad por miedo al castigo? Dicho mentiras para hacer que otra persona se vea mal o para que esté en problemas? Dicho mentiras para quedar bien?
- Hecho chisme o revelado las faltas o pecados de otros?
- Copiado o he sido deshonesto en una tarea o un examen? Ayudado a otros a copiar?

### ¿Cómo Confesarse?

1. Prepárate repasando el examen de conciencia anterior.
2. Cuando entres al confesionario, el sacerdote se hará la Señal de la Cruz, y tú también deberás hacerte la Señal de la Cruz.
3. Luego dices, **“Bendígame, Padre porque he pecado. Han pasado \_\_ semanas/meses/años desde mi última confesión. Desde entonces he cometido estos pecados...”**
4. Dile al sacerdote todos los pecados que puedas recordar y las veces que los cometiste. Empieza por los pecados graves (mortales), luego los pecados menos graves (veniales). Si no estás seguro acerca de un pecado, pregúntale al Sacerdote. Quizá el Sacerdote te dará un consejo o es posible que te haga algunas preguntas. Sé lo más honesto posible. El sacerdote está ahí porque le interesas y se preocupa por ti.
5. Cuando has terminado de decirle tus pecados al sacerdote, dices, **“Por estos y todos mis pecados pasados, estoy muy arrepentido.”**
6. El sacerdote te impondrá una penitencia, (por ejemplo, “rezar 3 Ave Marías”). Es muy importante que la penitencia se cumpla lo más pronto posible luego de salir del confesionario.
7. El sacerdote te pedirá que ores el **Acto de Contrición:**

**Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el Infierno que merecí y por el Cielo que perdí; pero mucho más me pesa, porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como Tú. Antes querría haber muerto que haberte ofendido, y propongo firmemente no pecar más, y evitar todas las ocasiones próximas de pecado. Amen.**

O bien,

**Señor mío Jesucristo, Hijo del Dios vivo, ten misericordia de mi pecador.**

8. El sacerdote te absuelve tus pecados, y quedas PERDONADO. (Haste la Señal de la Cruz cuando el Padre diga “...en el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo.”)
9. El sacerdote dice, **“Ve en paz”**. Tu respondes, **“Gracias a Dios. Gracias Padre.”**
10. Recuerda hacer tu penitencia. Cumplir la penitencia demuestra verdadero arrepentimiento de haber elegido pecar, y nos sana del daño causado por nuestros pecados.

*Parish of*  
Saints Joachim & Anne



and Shakopee Area  
Catholic School

#### Imágenes

(Portada) “La Natividad,” ventana de la Iglesia de San Marcos, Shakopee, foto de Jeremy McColm, usada con permiso.

(Adentro) “Pecado” *Catecismo de St. Joseph Baltimore*, Edición Oficial Revisada (Totowa, NJ: Catholic Book Publishing Corp., 2011), p. 41.