**Examen de conciencia**

Recuerde sus pecados. Estando en oración, pregúntese a sí mismo lo que ha hecho con pleno conocimiento y total consentimiento en contra de Dios y los mandamientos de la Iglesia.

* ¿Oro a Dios todos los días? ¿He agradecido a Dios por los regalos que me ha hecho?
* ¿Puse mi fe en peligro a través de lecturas contrarias a la enseñanza católica o envolviéndome en sectas no-católicas?
* ¿Participé en prácticas supersticiosas: lectura de mano o adivinación del futuro?
* ¿Juré el nombre de Dios en vano? ¿Maldije o di falso testimonio?
* ¿Falté a misa los domingos o días de guardar o de obligación a propósito? ¿Estoy atento(a) en la misa? ¿Guardo abstinencia en los días prescritos?
* ¿Desobedecí a mis padres y a los superiores de la ley en cosas importantes?
* ¿Odio o tengo disputas o deseos de venganza?
* ¿Niego el perdón? ¿He sido irrespetuoso?
* ¿Me embriago? ¿Consumo drogas ilícitas?
* ¿He consentido, recomendado, aconsejado o tomado parte activa en un aborto?
* ¿Intencionalmente, he mirado pornografía, entretenido pensamientos impuros, o participado en acciones o conversaciones impuras? ¿He usado cosas artificiales para prevenir la concepción?
* ¿He sido infiel a mi esposo o esposa? ¿He tenido actividad sexual fuera del matrimonio?
* ¿He robado o dañado la propiedad de otra persona? ¿He sido honesto y justo en los negocios?
* ¿He respondido a las necesidades de los pobres y respetado la dignidad de los otros?
* ¿He mentido? ¿He calumniado o difamado a otros? ¿He juzgado a otros duramente en asuntos serios?
* ¿He envidiado a otra gente?

**Rito de Reconciliación**

La Reconciliación puede ser cara a cara o anónima, con una rejilla entre usted y el sacerdote. Escoja la opción que le sea más cómoda.

1. El sacerdote le da una bendición o lo saluda; puede que también comparta un pasaje de las Escrituras.
2. Haga la Señal de la Cruz y diga, *“Bendígame Padre, he pecado. Mi última confesión fue*[semanas, meses o años]*."*
3. Confiese todos sus pecados al sacerdote. El sacerdote lo ayudará a hacer una buena confesión. Si usted no está seguro acerca de cómo debe hacer una buena confesión o cree que es difícil hacerlo, sólo pídale al sacerdote que lo (la) ayude. Responda a las preguntas sin esconder algo por temor o vergüenza. Ponga su confianza en Dios, el Padre misericordioso que quiere perdonarlo.
4. Luego que haya confesado sus pecados, diga,*“Me arrepiento por estos y todos mis pecados".*
5. El sacerdote le asigna una penitencia y le aconseja para ayudarle a ser un mejor católico.
6. Haga el Acto de Contrición, expresando su arrepentimiento por sus pecados. El sacerdote, actuando en la persona de Cristo, lo absuelve de sus pecados.

**Acto de Contrición**

*¡Dios mío, me arrepiento profundamente por haberte ofendido y detesto todos mispecados porque temo el perder la gracia de ir al cielo y sufrir los dolores del infierno; pero más que nada por haberte ofendido, Dios mío, que eres todo bueno y mereces todo mi amor. Firmemente, resuelvo con la ayuda de tu gracia confesar mis pecados, cumplir la penitencia, y enmendar mi vida. Amén.*