

## Celebro la Reconciliación

- Primero hago un **examen de conciencia**.
- Al entrar al confesionario saludo al Sacerdote diciendo: "Ave María Purísima" a lo que se responde: "Sin pecado concebida". Luego, ambos nos ponemos en la presencia de Dios, haciendo la señal de la Cruz.
- **Confieso mis pecados** al sacerdote, que me acoge en nombre de la Iglesia, tal como Jesús acogía a los que acudían a Él con fe.
- Luego el Sacerdote habla conmigo sobre cómo puedo amar más a Dios y al prójimo. Esto se llama la **Satisfacción por los pecados**.
- El sacerdote me da una **Penitencia**, algo que debo hacer o rezar, lo que me ayuda a reparar el daño que hice en el pasado y a vivir una vida mejor.
- En el nombre de nuestro Dios que es tan amoroso y de nuestra Iglesia, el Sacerdote me da la **absolución**. Él extiende sus manos sobre mi cabeza y me dice que mis pecados han sido perdonados.
- Después el Sacerdote y yo damos **Gracias a Dios**, él me dice que me puedo ir en paz. Doy gracias a Dios y me puedo retirar del confesionario.

## Después de la celebración del Sacramento

Rezo el **Acto de Contrición**, diciéndole a Dios que estoy arrepentido de haberle ofendido y hago un **compromiso personal** de evitar pecar nuevamente.

Hago la penitencia que me ha dicho el Sacerdote (puede ser una obra buena que ayude a otros o una oración). Si es una acción, puede ser algo que pueda continuar haciendo (aunque el Sacerdote sólo me dijera que lo hiciera sólo una vez). Debo

## Reflexión Diaria

San Ignacio nos dio una forma de orar que es muy simple pero también muy poderosa y que nos ayuda a reflexionar sobre cómo vivimos nuestra vida. Los pasos para esta simple reflexión diaria, pueden ser hechos también en familia:

- Dar gracias por todas las bendiciones que Dios nos da día a día (amor, familia, salud, techo, educación, fe, comida, etc.).
- Pedir la ayuda del Espíritu Santo para reflexionar sobre esas bendiciones y para pensar en las formas en las que me he acercado a Dios y a los demás. En qué forma tal vez he ignorado las oportunidades de acercarme a Dios y a los demás.
- Pedir el perdón de Dios por las veces en las que no he amado.
- Contar a Jesús mis problemas y ponerlos en sus manos para que me ayude con ellos.



## Examen de Conciencia

¿Me acuerdo de rezar todos los días?

¿Escucho a Dios como lo hizo Jesús?

¿Uso el nombre de Dios y el nombre de Jesús con respeto?

¿Voy a misa los Domingos?

¿Me esfuerzo en hacer del Domingo un día divertido y de descanso familia que no me aleje de la alegría de ir a misa?

¿Obedezco, respeto y ayudo a mis padres?

¿Agradezco a mis padres todo lo que hacen por mí?

¿Respeto y agradezco a todas las personas que me cuidan?

¿He herido a alguien diciéndole cosas malas o feas o peleándome con ellos?

¿Me preocupo por todas las personas y por la naturaleza como creación de Dios?

¿He dicho mentiras?

¿Respeto mi cuerpo y lo cuido comiendo saludablemente?

¿Respeto a los demás o a veces me río de ellos debido a la forma en cómo se ven o piensan?

¿Respeto las cosas que pertenecen a otras personas?

¿He tomado cosas que pertenecen a otros?

¿He regresado las cosas que me han prestado?

¿Doy gracias a Dios por lo que tengo sin envidiar las posesiones de otros?

¿Me propongo no ver dibujos, películas, video juegos o comics que inciten el odio, el rencor y la falta de respeto la vida?

## ACTO DE CONTRICIÓN

Señor mío, Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío, por ser Tú quién eres, bondad infinita, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido; también me pesa que puedas castigarme con las penas del infierno. Ayudado de tu infinita gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y, cumplir la penitencia que me fuera impuesta.

Amén

# GUIA VISUAL DE LA CONFESIÓN

TU

EL SACERDOTE

Tras el saludo acostumbrado,  
haces la señal de la cruz  
mientras dices >

En el nombre del Padre, y del  
Hijo, y del Espíritu Santo

Han pasado...días/semanas/  
años desde mi última confesión

Si no lo recuerdas, aproximadamente

Mis pecados son...

Entonces confiesas tus  
pecados empezando por  
los más graves

Expresas tu contrición diciendo >

Jesús, Hijo de Dios, apiádate de  
mí que soy un pecador



El Señor esté en tu corazón  
para que te puedas arrepentir y  
confesar humildemente tus  
pecados

El sacerdote te dará algún  
consejo

...

Y después te dirá que cumplas una  
penitencia, que habitualmente  
supone rezar alguna oración

Con la fórmula de la absolución,  
Jesucristo mismo te perdona >

...Yo te absuelvo de tus pecados  
en el nombre del Padre, y del Hijo,  
y del Espíritu Santo

Al final, te invita a irte en paz