



# GUÍA VISUAL PARA LA CONFESIÓN

TÚ EL SACERDOTE

*Tras el saludo acostumbrado, puedes decir*

Señor, tú lo sabes todo, tú sabes que te amo

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, ten misericordia de mí que soy un pecador

*O puedes decir un acto de contrición que conozcas*

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.*

## NIÑOS

*Estas preguntas te ayudarán a saber las cosas por las que has de pedir perdón*

- ¿He rezado mis oraciones?
- ¿He ido a Misa los Domingos?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano?
- ¿Me he distraído voluntariamente en Misa o en la Iglesia?
- ¿He ayudado en casa?
- ¿He sido egoísta o he tratado a mis padres y hermanos con poco cariño?
- ¿He obedecido a mis padres y profesores?
- ¿He compartido mis juguetes con los demás?
- ¿He sido impaciente? ¿Me he enfadado?
- ¿He sido caprichoso o pesado para que las cosas se hicieran como yo quiero?
- ¿Pierdo el tiempo en clase?
- ¿He hecho mis deberes lo mejor que puedo? ¿He copiado en los exámenes?
- ¿Me he peleado?
- ¿He hecho daño a alguna persona hablando mal de ella?
- ¿He dicho mentiras?
- ¿He robado algo? ¿He estropeado alguna cosa que no era mía a propósito?
- ¿He dado buen ejemplo?
- ¿He animado a otros a que hicieran cosas malas?
- ¿He sido egoísta de pensamiento o de obra?
- ¿He tenido celos de otros?
- ¿He excluido a alguien de mis juegos?
- ¿He rezado por los demás y les he ayudado para que estén más cerca de Dios?

## JÓVENES

*La Confesión es la oportunidad de pedir perdón a Dios y de recibir su misericordia. Antes de confesarte, dedica un rato a recogerte y pensar en aquello que has hecho y que ha dañado a otros, y en qué puedes hacer para ser mejor cristiano. Una confesión sincera es la oportunidad de renovar tu alma y abrirte a la gracia de Dios. Las preguntas que siguen te pueden ayudar a pensar en las cosas de las que necesitas ser perdonado.*

- ¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido, o me he avergonzado de ella?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He hecho espiritismo o he confiado en adivinos u horóscopos? ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas?
- ¿He faltado voluntariamente a la Santa Misa los domingos o días de precepto? ¿Me he olvidado de Dios abandonando mis oraciones?
- ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿Le he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia?
- ¿He ayudado poco en casa? ¿He tratado con poco cariño a mis padres?
- ¿He sido impaciente, envidioso? ¿Me he enfadado? ¿He fomentado el resentimiento o no he estado dispuesto a perdonar? ¿He odiado a alguien o le he juzgado mal?
- ¿He descuidado mis deberes de estudiante? ¿He sido perezoso? ¿He tratado con falta de respeto a mis profesores o a otras personas mayores?
- ¿Me he peleado? ¿He hecho daño a alguien con insultos o hablando mal de ellos? ¿He revelado algún secreto o he dicho cosas solo para dañar a otros?
- ¿He dicho o he pensado cosas impuras? ¿Las he hecho conmigo mismo o con otros? ¿He mirado imágenes o películas pornográficas?
- ¿He dicho mentiras para justificarme, dañar a otros o por darme más importancia?
- ¿He robado algo? ¿He estropeado algo a propósito?
- ¿He tenido envidia de otros por lo que tienen o por el buen resultado de su trabajo? ¿Pongo mi corazón en tener cosas?
- ¿He ayudado o fomentado que otros hagan el mal?
- ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas?
- ¿He sido egoísta de pensamiento o de obra?
- ¿He preferido mi comodidad al servicio a los demás? ¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?

## ADULTOS

*La Confesión es la oportunidad de pedir perdón a Dios y de recibir su misericordia. Antes de confesarte, dedica un rato a recogerte y pensar en aquello que has hecho y que ha dañado a otros, y en qué puedes hacer para ser mejor cristiano. Una confesión sincera es la oportunidad de renovar tu alma y abrirte a la gracia de Dios. Las preguntas que siguen te pueden ayudar a pensar en las cosas de las que necesitas ser perdonado.*

• ¿He rechazado o abandonado mi fe?  
• ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido, o me he avergonzado de ella? ¿Hay algún aspecto de la fe que no acepto?

• ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He hecho espiritismo o he confiado en adivinos u horóscopos?  
• ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas?

• ¿He faltado voluntariamente a Misa los domingos o días de precepto?

• ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia?

• ¿Le he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia?

• ¿He sido impaciente, he tenido celos o me he enfadado?

• ¿He albergado rencores o he estado poco dispuesto a perdonar?

• ¿He sido violento con otras personas verbal o físicamente?

• ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o a otro medio de acabar con la vida humana?

• ¿He tenido odio o he hecho juicios críticos de pensamiento o de obra?  
• ¿He menospreciado a otros?

• ¿He hablado mal de otros?

• ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas?

• ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?

• Si estoy casado, ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿Y mis hijos? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?

• ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos?

• ¿He sido soberbio o egoísta de pensamiento o de obra? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia?

• ¿He dicho mentiras? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He robado o engañado a alguien en el trabajo?

• ¿Me he dejado llevar por la pereza? ¿He preferido mi comodidad personal al servicio a los demás? ¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?