

## COMO CONFESAR

1. Tienes la opción de confesar anónimamente detrás de una pantalla o cara a cara.
2. Después de que el sacerdote te saluda en el nombre de Cristo, haz la señal de la cruz. Puedes optar por recitar una lectura de las Escrituras, después de lo cual dices: "Bendígame, Padre, porque he pecado. Ha sido (declara cuánto tiempo) desde mi última confesión. Estos son mis pecados".
3. Cuéntale al sacerdote tus pecados de manera simple y honesta.
4. Escucha el consejo del sacerdote y acepta la penitencia. Él te pedirá que hagas un acto de contrición por tus pecados.
5. El sacerdote luego concluirá con: "El Señor te ha liberado de tus pecados. Ve en paz". Y tu respondes diciendo: "Gracias a Dios".
6. Pasa algún tiempo en la iglesia o capilla con Nuestro Señor agradeciéndole por Su misericordia. Realiza tu penitencia lo antes posible.

## ANTES DE LAS CONFESIÓN

¡Oh Dios misericordioso! Postrado a tus pies, imploro tu perdón. Deseo sinceramente dejar todas mis malas costumbres y confesar mis pecados con toda sinceridad a Ti y al sacerdote. Soy un pecador, ten piedad de mí, Señor. Dame una fe viva y una firme esperanza en la Pasión de mi Redentor. Dame, por tu misericordia, pesar por haber ofendido a un Dios tan bueno. María, mi madre, refugio de los pecadores, ruega por mí para que pueda hacer una buena confesión. Amén.

## HORAS DE CONFESION

### Sábados en la iglesia

9:15 am, 3:45 pm y 6:15 pm (español).

### Lunes y viernes en la iglesia.

7:30 am en inglés y español con el padre Carl

**1er y 3er miércoles en la capilla del convento a las 2:30 pm.**

**Con cita previa, llame al 925-447-1585.**

# CONFESIÓN

Guía para la confesion



## ST MICHAEL CATHOLIC CHURCH

CELEBRANDO LOS SACRAMENTOS  
AUMENTANDO LOS DISCIPULOS Y  
TRAYENDO A CRISTO A TODOS



# EXAMEN

**Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí.** ¿Le doy tiempo a Dios todos los días en oración? ¿Busco amarlo con todo mi corazón? ¿Busco rendirme a la palabra de Dios como la enseña la Iglesia? ¿Alguna vez he recibido la comunión en estado de pecado mortal? ¿Hay otros "dioses" en mi vida? ¿Dinero, seguridad, poder, gente, etc.?

**No tomarás el nombre de Jehová tu Dios en vano.** ¿He usado el nombre de Dios en vano: a la ligera o sin cuidado? ¿He estado enojado con Dios? ¿He deseado el mal a otra persona? ¿He insultado a una persona sagrada o abusado de un objeto sagrado?

**Recuerda guardar santo el día del Señor.** ¿He faltado deliberadamente a misa los domingos o los días festivos de obligación? ¿He tratado de observar el domingo como un día de familia y un día de descanso? ¿Hago trabajo innecesario el domingo?

**Honra a tu padre y a tu madre.** (Si aún estoy bajo el cuidado de mis padres) ¿He obedecido todo lo que mis padres razonablemente me pidieron? ¿He descuidado mis deberes para con mi cónyuge y/o hijos? ¿He dado buen ejemplo religioso a mi familia? ¿Trato de traer la paz a mi vida hogareña? ¿Cuido a mis padres ancianos y/o enfermos? ¿Rezo por mis padres y abuelos?

**No matarás.** ¿He tenido un aborto o he alentado o ayudado a alguien a tener un aborto? ¿He lastimado físicamente a alguien? ¿He abusado del alcohol o las drogas? ¿Escandalize a alguien, llevándolo a pecar? ¿He estado enojado o resentido? ¿He albergado odio en mi corazón? ¿Me he comprometido, de alguna manera, en pecados contra la vida humana, como la anticoncepción, la inseminación artificial o la fertilización in vitro? ¿He participado o aprobado la eutanasia?

**No cometerás adulterio.** ¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y acción? ¿He participado en alguna actividad sexual fuera del matrimonio? ¿He utilizado algún método anticonceptivo o control artificial del nacimiento en mi matrimonio? ¿He estado abierto en cada acto sexual en mi matrimonio a la transmisión de una nueva vida? ¿He sido culpable de masturbación? ¿Busco controlar mis pensamientos e imaginación? ¿He respetado a todos los miembros del sexo opuesto, o he pensado en otras personas como meros objetos? ¿He sido culpable de alguna actividad homosexual? ¿Busco ser casto en mis pensamientos, palabras, acciones? ¿Tengo cuidado de vestirme modestamente?

**No robarás.** ¿He robado lo que no es mío? ¿He regresado o he hecho restitución por lo que he robado? ¿Pierdo tiempo en el trabajo, la escuela y el hogar? ¿Juego en exceso, negando así a mi familia sus necesidades? ¿Pago mis deudas puntualmente? ¿Busco compartir lo que tengo con los pobres? ¿He engañado a alguien de lo que es justamente suyo, por ejemplo, acreedores, compañías de seguros, grandes corporaciones?

**No darás falso testimonio contra tu prójimo.** He mentido? ¿He chismeeado? ¿Hablo mal de los demás a sus espaldas? ¿Soy sincero en mi trato con los demás? ¿Soy crítico, negativo o no caritativo en mis pensamientos de los demás?

## No deseárs la mujer de tu prójimo.

¿He consentido en pensamientos impuros? ¿Los he causado por lectura impura, películas, televisión, internet, conversación o curiosidad? ¿Me he dedicado a la pornografía? ¿Rezo de inmediato para desterrar los pensamientos y las tentaciones impuras? ¿Me he comportado de manera inapropiada con los miembros del sexo opuesto: flirtear, ser superficial, etc.?

**No deseárs los bienes ajenos.** ¿Estoy celoso de lo que otras personas tienen? ¿Envidio a las familias o posesiones de los demás? ¿Soy codicioso o egoísta? ¿Son las posesiones materiales el propósito de mi vida? ¿Compró cosas solo para sentirme bien?

## ACTO DE CONTRICIÓN

Dios mío, lamento mis pecados con todo mi corazón. Al elegir hacer el mal y no hacer el bien, he pecado contra ti a quien debería amar por encima de todas las cosas. Con tu ayuda, tengo la firme intención de hacer penitencia, de no pecar más, y de evitar las ocasiones de pecado. Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros. En su nombre, Dios mío, ten piedad. Amén.

(Puede usar este Acto de Contrición o una oración sincera y espontánea en sus propias palabras).

