

## Cinco puntos para confesarse bien

1. Hacer un examen de conciencia
2. Tener dolor por haber cometido esos pecados
3. Propósito de no volver a pecar
4. Decir todos los pecados al confesor
5. Cumplir la penitencia impuesta

### Examen de conciencia

- ¿Cuánto tiempo hace desde mi última confesión?
- ¿He callado -por vergüenza- algún pecado mortal en mis confesiones anteriores?
- ¿Cumplí la penitencia?

#### 1º: Amarás a Dios sobre todas las cosas

1. ¿He dejado de rezar?
2. ¿Me he acercado indignamente (es decir, sin las debidas disposiciones del alma) a recibir algún sacramento?
3. ¿He dudado o negado alguna de las verdades de la fe católica?
4. ¿He puesto en peligro mi fe leyendo libros, revistas, redes sociales, etc. contrarias a la fe católica? ¿He asistido a reuniones de grupos religiosos que no son católicos?
5. ¿He sido supersticioso? ¿He creído en brujerías: leerse las cartas; consultar adivinos?

#### 2º: No tomarás el nombre de Dios en vano.

6. ¿He tratado con poca reverencia a Dios, a la Virgen, a los santos, a la Iglesia o a sus instituciones o a las personas consagradas a Dios?
7. ¿He blasfemado (es decir, he insultado a Dios o a personas o cosas santas)?
8. ¿He jurado por Dios cosas falsas o dudosas? ¿He jurado por Dios cosas verdaderas que no era necesario jurar?
9. ¿Me he rebelado contra Dios?

#### 3º: Santificarás las fiestas.

10. ¿He faltado a Misa los domingos o los días festivos por mi culpa y sin una razón grave?

¿He llegado atrasado?

11. ¿He comulgado con pecados mortales sin haberme confesado antes?
12. ¿He cumplido los días de abstinencia de comer carne (miércoles de Ceniza y viernes de Cuaresma, para mayores de 14 años) y de ayuno (miércoles de Ceniza y Viernes Santo, desde los 18 a 59 años)?

#### 4º: Honrarás a tu padre y a tu madre.

13. ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares? ¿Les he entristecido?
14. ¿Les ayudo en sus necesidades espirituales y materiales?
15. Como padre o madre, ¿me he despreocupado de la educación cristiana y humana de mis hijos?

#### 5º: No matarás.

16. ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?
17. ¿He causado la muerte a alguien?
18. ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
19. ¿Me he embriagado, he tomado en exceso o he probado o consumido drogas?
20. ¿Me he dejado llevar de la gula en las comidas?
21. ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Corrijo con cólera o injustamente?
22. ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien? ¿Le niego el perdón?
23. ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo o por el préstamo de algún libro, video o revista? ¿He tratado de reparar ese escándalo?
24. ¿He sido egoísta? ¿Me preocupo de ayudar al prójimo, especialmente a los más necesitados?

#### 6º: No cometerás actos impuros. -

#### 9º: No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

25. ¿He mirado voluntariamente imágenes deshonestas (propagandas, películas, TV, revistas, páginas de Internet, etc.)? ¿He leído libros que contienen descripciones inmorales?
26. ¿He participado en conversaciones impuras?
27. ¿He realizado actos impuros? ¿Yo solo o con otras personas? ¿Del mismo o de distinto sexo? ¿Hice algo por impedir las consecuencias de esas relaciones?
28. ¿He aceptado pensamientos o deseos impuros

29. ¿Cómo esposo o esposa, he sido fiel a mi cónyuge en mis deseos y en mis relaciones con los demás?

30. ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He tomado píldoras anticonceptivas o he usado algún otro método artificial para no tener hijos?

#### 7º: No robarás.

#### 10º: No codiciarás los bienes ajenos.

31. ¿He robado dinero u otras cosas? ¿Cuánto?
32. ¿He restituido o reparado por el daño causado?
33. ¿He cumplido bien mi trabajo? ¿Lucho contra la pereza?
34. ¿He sido honrado en mis negocios? ¿He estafado o he cobrado más de lo debido?
35. ¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mis posibilidades?
36. ¿He tenido envidia? ¿He codiciado los bienes ajenos? ¿Me he dejado llevar de la avaricia?

#### 8º: No dirás falso testimonio ni mentirás.

37. ¿He dicho mentiras? ¿He sido hipócrita?
38. ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas, aunque sean ciertos, pero no conocidos?
39. ¿He hecho juicios temerarios (es decir, sin fundamento) contra el prójimo?
40. ¿He criticado? ¿He calumniado?
41. ¿He reparado el daño que haya podido ocurrir?
42. ¿Me preocupo de influir -sin cobardía, sin miedo al "qué dirán"- para hacer más cristiano el ambiente a mi alrededor? ¿Sé defender a Cristo, a la Iglesia, al Papa y a la doctrina católica?
43. ¿Hago el propósito de tomarme más en serio mi formación cristiana y mis relaciones con Dios?