

# Como Confesarse

---

Pasión de nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la Santísima Virgen María y de todos los santos, tus buenas obras y tus sufrimientos, te sirvan para remedio de tus pecados, aumento de gracia y recompensa de vida eterna. Vete en paz. — *Rito de la Penitencia*.

## Condiciones para una buena Confesión:

- A. Examen de Conciencia
  - B. Dolor por haber pecado
  - C. Propósito de no volver a pecar
  - D. Decir los pecados al confesor y Cumplir la Penitencia
- 

### 1. Preparación: Antes de entrar al Confesionario

Dedica algún tiempo a prepararte. Comienza con una oración y luego reflexiona sobre tu vida desde tu última confesión.

- ¿De qué forma cometes pecados —en tus pensamientos, palabras u obras? Piensa en Dios Padre como tu Creador —tú mismo como su gran creación, la creación a tu alrededor, tus cosas que tienes. Piensan en Dios Hijo como Salvador—tu Redentor, Salvador y tu mejor Amigo. Piensa en Dios Espíritu Santo—tu abogado, tu inspirador, y defensor.
- Revisa los Diez Mandamientos; Éxodo 20, Mateo 5 o Lucas 6.

### 2. Al entrar al Confesionario

- El sacerdote te dará la bienvenida. Haces la señal de la Cruz.
- Entonces podrás comenzar tu confesión: *“Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace (se da el número de días, meses o años) desde mi última confesión.”*
- O, simplemente se dice: *“En el Nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amen.”*

### 3. Confesión

- Confiesa todos tus pecados. Le puedes pedir al confesor que te ayude. Al terminar dices: *“Me arrepiento de estos y de todos mis pecados.”*
- El confesor te asegura que has hecho una buena confesión y te sugerirá una penitencia. Al recibirla tú dices: *“Gracias, Padre.”* También el confesor te puede aconsejar sobre cómo puedes vivir una vida cristiana mejor.

### 4. Acto de Contrición

Aquí expresas pena por tus pecados, y tomas la decisión de no volver a pecar.

*“Dios, mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer. Porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro salvador Jesucristo.*

— *Rito de la Penitencia*.

### 5. Absolución

- El confesor extenderá sus manos sobre tu cabeza y pronunciará las palabras de absolución.
- Tu responderás: “AMEN”. (Escucha bien esas palabras de absolución, son muy sanadoras.)

### 6. Despedida

Muchas veces el confesor concluye la celebración del sacramento diciéndote la paz: **“Vaya en paz.”**

**No tengas miedo. El confesor te ayudara y guiará. ¡Y no dejes de llevarte este guía!**