

# ¿Qué es... ... la Reconciliación? ... la Confesión? ... la Penitencia?

La Reconciliación, la Confesión o la Penitencia es un sacramento instituido por Jesucristo en Su amor y misericordia para ofrecerle a los pecadores el perdón de las ofensas cometidas contra Dios. Al mismo tiempo, los pecadores se reconcilian con la Iglesia ya que también se siente herida por nuestros pecados.

Cada vez que nosotros pecamos, nos dañamos a nosotros mismos, a otros y a Dios. En la Reconciliación reconocemos nuestros pecados ante Dios y Su Iglesia. Expresamos nuestro dolor en una manera significativa, recibimos el perdón de Cristo y Su Iglesia; enmendamos lo mal hecho y resolvemos a ser mejores en el futuro.

El perdón de los pecados implica cuatro partes:

- El Arrepentimiento: un dolor sincero de haber ofendido a Dios, y es el acto más importante del penitente. No puede haber perdón de pecado si nosotros no sentimos dolor y una resolución firme de no repetir nuestro pecado.
- La Confesión: el enfrentar nuestros pecados en una manera profunda a Dios por medio de expresarlos —en voz alta— al sacerdote.
- La Penitencia: es una parte importante de nuestra sanación interior. La "penitencia" es lo que el sacerdote impone para la enmienda de nuestros pecados.
- La Absolución: el sacerdote dice las palabras por la cual "el Dios, Padre de Misericordias" nos reconcilia como pecadores a El por medio de los méritos de la Cruz.



## Act of Contrition for Children

O my God,  
I am sorry for my sins.  
In choosing to sin  
And failing to do good,  
I have sinned against you.  
I promise, with the help of your Son, Jesus,  
To make up for my sins  
And to love you and others as I should.  
Amen.



DIOCESE OF  
LONDON

Para buscar una Iglesia Católica cerca de ti,  
visite [www.dol.ca](http://www.dol.ca)



# DÍA DE LA CONFESIÓN

TODAS LAS PARROQUIAS  
TODOS LOS SACERDOTES  
TODO EL DÍA

# Cómo Hacer una Buena Confesión

La confesión no es difícil, pero requiere preparación. Debemos empezar con oración, poniéndonos en la presencia de Dios, nuestro Padre amoroso. Buscamos la sanación y el perdón por medio del arrepentimiento y una resolución de no pecar más.

Después revisamos nuestra vida diaria desde la última confesión, revisando nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones que no están conforme al mandato de Dios, de amarlo a El y amarnos unos a otros por medio de Sus ordenanzas y las ordenanzas de Su Iglesia.

Para hacer un examen de conciencia:

- Empieza con una oración pidiendo la ayuda de Dios.
- Revisa tu vida con la ayuda de algunas preguntas, que se encuentran más debajo de esta lectura, que se basan en los 10 Mandamientos.
- Dile a Dios verdaderamente cuanto lo sientes por tus pecados.
- Haz una firme resolución de no pecar más.

## Cómo Hacer un Examen de Conciencia

Considera lo siguiente para prepararte a una buena confesión. Es posible que haya otras cosas que pesen en tu corazón que no son parte de estas preguntas. Ofrécelas libremente a Dios, confiando en su bondadosa misericordia.

- ¿Es mi relación con Dios la prioridad primordial? ¿Tomo tiempo para la oración y la reflexión? ¿Celebro los sacramentos bien preparado y regularmente?
- ¿Participo en la misión de la Iglesia? ¿Doy libremente de mi tiempo, mis recursos y mi oración? ¿Llega las personas a mí alrededor a conocer a Dios por medio de mis palabras y acciones?
- ¿Utilizo el nombre de Dios para maldecir a otros? ¿Mi forma de expresarme, levanta o destruye a las personas? ¿Mi vocabulario, provoca escándalo a otros?
- ¿Tomo tiempo de alimentar las relaciones en mi vida? ¿Atiendo a las necesidades de mis padres, mi cónyuge, mis hijos y mis amigos?
- ¿Permito que el Evangelio influya en cómo me comprometo con la comunidad? ¿Permito que las Buenas Nuevas afecten mis prácticas de negocios y mi actividad en la política?
- ¿Procuro vivir con integridad y justicia?
- ¿Aprecio mi sexualidad como un don y me trato yo mismo y a otros con dignidad y respeto? ¿Me someto a comportamientos que menosprecian otros?
- ¿Obro para promover la dignidad de la vida desde la concepción hasta la muerte natural?
- ¿Procuro crear un ambiente donde la vida pueda prosperar? ¿Escojo vivir sencillamente para que pueda compartir los bienes de Dios con otros?
- ¿Vivo de una manera moderada y equilibrada por medio de lo que como y tomo? ¿Atiendo a las necesidades de mi cuerpo con ejercicio apropiado y buena salud?
- ¿Participo en chismes o en otras conversaciones que dañan la reputación de otros? ¿Menosprecio a otros para hacerme sentir grande o para avanzar?
- ¿Guardo rencillas y resentimientos? ¿Extiendo el perdón a otros de la manera que yo busco el perdón de Dios?

## Paso a paso: el Rito de la Reconciliación

La Reconciliación puede ser cara a cara o anónimo, con una ventanilla entre tú y el sacerdote. Escoge la opción con la que más te sientas cómodo.

### PASO 1

El sacerdote te dará una bendición o un saludo. Compartirá un pasaje de las Escrituras.

### PASO 2

Haz la señal de la cruz y di: *“Bendición Padre, he pecado. Mi última confesión o la última vez que me confesé ...”* (dile la cantidad de tiempo, ya sean semanas, meses, o años).

### PASO 3

Confiesa todos tus pecados al sacerdote. El sacerdote te ayudará a hacer una buena confesión. Si te sientes inseguro acerca de cómo confesarte o te sientes incomodo, pídele al sacerdote que te ayude. Contesta sus preguntas sin ocultar nada por temor o vergüenza. Pon tu confianza en Dios, que es un Padre misericordioso que quiere perdonarte.

### PASO 4

Seguido la confesión de tus pecados di: *“Me arrepiento de estos pecados y de todos mis pecados.”*

### PASO 5

El sacerdote te dará una penitencia a cumplir y te ofrecerá consejos para ayudarte a ser un(a) mejor Católico(a).

### PASO 6

Di el Acto de Contrición: *“Me pesa Dios mío y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Me pesa por el infierno que merecí y por el cielo que perdí; pero mucho mas me pesa porque pecando ofendí un Dios tan bueno y tan grande como vos; antes querría haber muerto que haberte ofendido, y propongo firmemente ayudado por tu divina gracia, no pecar mas y evitar las ocasiones próximas de pecado. Amen.*

Al final de la confesión, el sacerdote actuando en la persona de Cristo, te absuelve de tus pecados.