

Cómo hacer un buen examen de conciencia para una Confesión

- 1. Encuentra un lugar para estar en silencio y en calma**
- 2. Pide al Espíritu Santo que te ilumine.**
- 3. Reflexiona sobre tus decisiones. Piensa en lo que has hecho mal. Piensa en lo que deberías haber hecho, pero no hiciste.**
- 4. Repasa los Diez Mandamientos para recordar lo que Dios nos dice que debemos hacer y no hacer.**
- 5. Acude a la Confesión. No tengas miedo. Pídele a Dios perdón. ¡Recuerda que a Dios le encanta perdonarte y sanar tu alma!**

DIEZ MANDAMIENTOS

Dios nos da los Diez Mandamientos para mostrarnos cómo vivir una vida feliz y santa. Los Diez Mandamientos nos dicen lo que debemos hacer y lo que no debemos hacer. Pide al Espíritu Santo que te ayude a recordar las ocasiones en las que no cumpliste los mandamientos.

Primer mandamiento: “Amarás a Dios sobre todas las cosas”

- 0 ¿He puesto a Dios en el centro de mi vida buscando que sea lo más importante? ¿He actuado como si otras cosas, actividades o personas fueran más importantes que Dios?
- 0 ¿He dedicado tiempo a Dios en la oración todos los días?
- 0 ¿He agradecido a Dios por las cosas buenas que me ha dado?
- 0 ¿He recibido la Sagrada Comunión en pecado mortal?

Segundo mandamiento: “No tomarás el nombre de Dios en vano”

- 0 ¿He usado el nombre de Dios con amor y respeto?
- 0 ¿He usado el nombre de Dios en momentos de enojo o para blasfemar?
- 0 ¿He hablado mal de Dios, de los santos o de alguna otra persona u objeto sagrado?

Tercer mandamiento: “Santificarás las fiestas”

- 0 ¿He faltado a Misa los domingos o los días de precepto a propósito y sin causa justificada (como estar enfermo o no tener quién me lleve)?
- 0 ¿Me he quejado de ir a Misa?
- 0 ¿He puesto atención en Misa? ¿He participado en Misa respondiendo, rezando y cantado?
- 0 ¿He guardado el ayuno (no consumir alimentos ni bebidas, excepto agua) durante una hora antes de recibir la Sagrada Comunión?

Cuarto mandamiento: “Honrarás a tu padre y a tu madre”

- 0 ¿He mostrado amor y respeto a mis papás o a los adultos que me cuidan?
- 0 ¿Los he desobedecido? ¿Me he dejado llevar por el enojo y les he respondido mal?
- 0 ¿He intentado ser agradecido o agradecida por lo que mis papás hacen por mí?
- 0 ¿He ayudado a mi familia en casa? ¿Me he quejado de las tareas de la casa?
- 0 ¿He discutido o me he peleado con mis hermanos? ¿He sido amable con ellos?

- 0 ¿He respetado y obedecido a otros adultos y autoridades (sacerdotes, religiosas, profesores, policías, etc.)?
- 0 ¿He respetado las normas de la escuela?
- 0 ¿He puesto mi mayor esfuerzo en las tareas y otros trabajos escolares?

Quinto mandamiento: “No matarás”

- 0 ¿He lastimado a alguien a propósito?
- 0 ¿Me he burlado de los demás o les he puesto apodosos?
- 0 ¿He perdido la paciencia o me he enojado con alguien?
- 0 ¿Me he quedado sin perdonar a alguien?
- 0 ¿He excluido a alguien a propósito?
- 0 ¿He hablado mal de los demás o he criticado?
- 0 ¿Le he hecho daño a mi cuerpo de forma voluntaria?

Sexto mandamiento: “No cometerás actos impuros”

- 0 ¿He tratado mi cuerpo con respeto?
- 0 ¿He respetado el cuerpo de los demás?

Séptimo mandamiento: “No robarás”

- 0 ¿He robado algo?
- 0 ¿He tomado algo sin permiso? ¿He dejado de devolver algo a propósito?
- 0 ¿He dañado a propósito las cosas de otra persona?
- 0 ¿He compartido según mis posibilidades, sobre todo con quienes menos tienen?
- 0 ¿He sido agradecido o agradecida por lo que tengo?

Octavo mandamiento: “No darás falso testimonio ni mentirás”

- 0 ¿He mentido? ¿He dicho verdades a medias con intención de engañar?
- 0 ¿He culpado a otros por algo que yo hice?
- 0 ¿He propagado rumores sobre alguien?
- 0 ¿He contado secretos que no debían contarse?
- 0 ¿He copiado en exámenes o trabajos escolares? ¿He hecho trampa en el juego?

- 0 ¿He cumplido mis promesas?
- 0 ¿He guardado silencio cuando debí haber hablado?

Noveno mandamiento: “No consentirás pensamientos ni deseos impuros”

- 0 ¿He consentido pensamientos impuros?
- 0 ¿He escuchado o repetido chistes inapropiados?
- 0 ¿He visto voluntariamente imágenes, videos, programas de televisión o películas irrespetuosas?

Décimo mandamiento: “No codiciarás los bienes ajenos”

- 0 ¿He sido codicioso o egoísta?
- 0 ¿He consentido sentimientos de envidia por lo que otros tienen o hacen?