

## Examen de Conciencia para Jóvenes de Secundaria

### **No cometerás adulterio.**

¿Me he entregado a relaciones inapropiadas que están reservadas a los casados? ¿He dejado de ser puro de pensamiento, de palabra o de obra (solo o con otros)? ¿He visto imágenes, espectáculos, leído historias, jugado o visto cosas en Internet que no respetan la dignidad del matrimonio? ¿Voy a lugares o paso tiempo con personas que pueden llevarme a pecar? ¿No trato a las personas con respeto? ¿Me he vestido de forma inapropiada?

### **No robarás.**

¿Robé algo (o ayudé a otros a robar)? ¿Me quedé con cosas robadas que me dieron otros? ¿Hice trampas en clase o en casa? ¿Me quedé con cosas valiosas cuando las encontraron sin intentar devolverlas? ¿Reclamé como propio el trabajo o las ideas de otra persona?

### **No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.**

¿Dije mentiras y herí a otros? ¿Chismorreé? ¿Hablé de los pecados de los demás sin necesidad? ¿Hablé a espaldas de los demás? ¿He dejado de cumplir mis promesas?

### **No codiciarás la mujer de tu prójimo.**

¿Miré a los demás con lujuria? ¿Intenté enfrentar a mis padres entre sí?

### **No codiciarás los bienes de tu prójimo.**

¿Arruiné la propiedad de otro? ¿Tuve envidia de los demás? ¿Tuve celos de la propiedad, los talentos o la apariencia de otros? ¿Estuve celoso porque a otros les fue mejor que a mí? ¿No me alegré del éxito de los demás?

### **Pecados contra los preceptos de la Iglesia.**

¿Hice alguna vez una mala confesión al retener un pecado mortal? ¿No me arrepentí verdaderamente de mis pecados? ¿Hice un buen examen de conciencia antes de la confesión? ¿Fallé en hacer o decir la penitencia después? ¿Dejé de confesarme una vez al año? ¿Ayuné antes de recibir la Sagrada Comunión? ¿Recibí la Eucaristía cuando estaba en pecado mortal? ¿Dejé de recibir la Eucaristía en el tiempo de Pascua?



## ACTO DE CONTRICION

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. Amen.

## Examen de Conciencia para Jóvenes de Secundaria



## Pasos para hacer una buena Confesión

1. *Pide al Espíritu Santo que te ayude a conocer tus pecados. Haz un buen examen de conciencia. Resuelve no volver a cometer esos pecados.*
2. *Elige arrodillarte o sentarte cara a cara. Después de que el sacerdote te salude, haz la Señal de la Cruz y di: "Bendígame Padre porque he pecado. Han pasado \_\_\_\_ (días, meses, años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados".*
3. *Confiesa tus pecados mortales por tipo y número, y confiesa tus pecados veniales. Cuando hayas terminado de confesar tus pecados, di: "Por estos y todos mis pecados, estoy verdaderamente arrepentido".*
4. *Escucha los consejos que te da el sacerdote y recuerda la penitencia que te dice que hagas.*
5. *Reza el Acto de Contrición (ver atrás)*
6. *El sacerdote te absolverá de tus pecados y terminará con la Señal de la Cruz. Puede decir: "Da gracias al Señor porque es bueno" o "El Señor te ha perdonado tus pecados. Vete en paz".*
7. *Di: "Gracias a Dios".*
8. *Reza las oraciones o haz la penitencia que el sacerdote te pide que hagas lo antes posible.*
9. *Agradece a Dios su amor y su misericordia.*

## Examen de Conciencia para Jóvenes de Secundaria

**Yo soy el Señor tu Dios, no tendrás otros dioses delante de mí.**

¿He fallado en el aprendizaje de Dios o de mi fe por mi propia culpa? ¿Valoré otras cosas más que a Dios (por ejemplo, el dinero, el entretenimiento, el trabajo, etc.)? ¿Fallé en hacer mis oraciones con todo mi corazón? ¿Tenía miedo de hablar a los demás sobre Jesús?

**No tomarás el Nombre del Señor tu Dios en vano.**

¿Utilicé el Santo Nombre de Dios o de Jesús con ira o diversión (por ejemplo, OMG)? ¿Maldije usando el Nombre de Dios? ¿Enfadé a otros para hacerlos maldecir? ¿Me burlé de personas o cosas santas?

**Santificarás las fiestas.**

¿Falté a misa los domingos o los días santos, a menos que estuviera enfermo o hubiera una emergencia? ¿Llegué tarde a la misa? ¿Me marché antes de que terminara la misa, sin una buena razón? ¿No presté atención, distraje a los demás o interrumpí sus oraciones durante la misa? ¿No pasé tiempo con mi familia los domingos? ¿Hice trabajos innecesarios los domingos?

**Honra a tu padre y a tu madre.**

¿Desobedecí a mis padres? ¿Me burlé de la gente? ¿Fui malo o irrespetuoso con mis padres o mis hermanos? ¿No respeté a quienes tienen autoridad sobre mí (por ejemplo, maestros, sacerdotes, policías, etc.)? ¿Desobedecí reglas justas sin una buena razón?

**No matarás.**

¿He dejado de estar agradecido por la vida que Dios me ha dado a mí y a los demás? ¿Me he creído mejor que los demás? ¿Peleé y me peleé con los demás? ¿He sido malo con los demás? ¿Estuve enojado, fui terco o perezoso? ¿Comí o bebí demasiado, o de alguna otra manera dañé mi cuerpo? ¿Odié a los demás? ¿Intenté que los demás también los odieran? ¿Intenté vengarme de los demás o no los perdoné? ¿Inducí a otros chicos o chicas a pecar con mi mal ejemplo? ¿Fui malo o cruel con los animales? ¿Fracasé en mostrar un cuidado y respeto especial por los bebés y los ancianos?