

Examen de conciencia para niños

Para prepararnos para el Sacramento de la Reconciliación, debemos meditar sobre los 10 Mandamientos. Al pensar en los Mandamientos, nos preguntamos a nosotros mismos si hemos cumplido cada uno fielmente.

1. Le pedimos al Espíritu Santo que nos ayude a recordar nuestros pecados
2. Nos arrepentimos de ellos de corazón
3. Decidimos firmemente no volver a cometerlos
4. Confesamos nuestros pecados a un sacerdote católico
5. Cumplimos con la penitencia que el sacerdote nos haya dado

1er Mandamiento – Amarás a Dios sobre todas las cosas

- ¿Rezo cada día? Al despertar, antes de los alimentos, antes de ir a dormir.
- ¿Le ofrezco a Dios mi trabajo y mi día en cuanto me despierto?
- ¿Recuerdo agradecerle a Dios por todo lo que Él me ha dado?

2do Mandamiento – No tomarás el nombre de Dios en vano

- ¿He usado los nombres “Dios” o “Jesús” en manera de enojo o sin respeto?
- ¿Utilizo malas palabras?
- ¿Le he deseado mal a alguien verbalmente?

3er Mandamiento – Santificarás las fiestas

- ¿Voy a Misa los domingos y días de precepto?
- ¿Presto atención y participo en Misa, o distraigo a los demás al hablar o jugar?

4to Mandamiento – Honrarás a tu padre y a tu madre

- ¿Respeto y obedezco a mis padres y a mis mayores?
- ¿Los he tratado mal ya sea por medio de mis palabras o mis acciones?
- ¿Estoy dispuesto a ayudar en la casa, o me lo tienen que pedir muchas veces?
- ¿Trato de ser un buen ejemplo para los demás, especialmente hermanos/hermanas menores?
- ¿Respeto a otras personas con cargos de autoridad, como maestros, niñeras, ancianos, etc.?

5to Mandamiento – No matarás

- ¿Maltrato a otros o lastimo sus cuerpos?
- ¿Digo cosas malas o me burlo de los demás para herir sus sentimientos?
- ¿Incito a otros a hacer cosas malas o a dañarse a si mismos?
- ¿Cuido de mi salud, tal como comer saludable y cuidar el cuerpo que Dios me ha dado?
- ¿Hay niños con los que no juego o con los que soy malo porque se ven diferentes?

6to Mandamiento – No cometerás adulterio

- ¿Trato mi cuerpo y el de los demás con respeto y pureza?
- ¿Veó programas de televisión, películas o imágenes, o escucho música que son malos y dañan mi alma y mente?
- ¿Soy modesto en la ropa que utilizo y en mi manera de hablar, recordando que soy hijo/a de Dios?

7mo Mandamiento – No robarás

- ¿He tomado cosas que no son mías de alguna tienda o alguna persona?
- ¿He roto o maltratado la propiedad de alguien más al propósito?
- ¿Regreso en buen estado las cosas que me prestan?

8vo Mandamiento – No dirás falso testimonio ni mentirás

- ¿Digo mentiras?

- ¿Hice trampa en una clase o un juego?
- ¿Digo mentiras para hacerme ver mejor ante los demás?
- ¿Digo mentiras para protegerme de meterme en problemas o para meter a otros en problemas?

9no Mandamiento – No consentirás pensamientos ni deseos impuros

- ¿Me molesto cuando tengo que compartir a mis amigos?
- ¿Tengo envidia de mis hermanos y quiero que mis padres solo me pongan atención a mí?
- ¿Estoy dispuesto a compartir mis cosas y tiempo con los demás?

10mo Mandamiento – No codiciarás los bienes ajenos

- ¿Le agradezco a Dios por lo que me ha dado?
- ¿Comparto lo que tengo con mi familia, amigos y la gente necesitada?
- ¿Tengo celos o envidia de la cosas o habilidades que tienen los demás?

CÓMO HACER UNA BUENA CONFESIÓN

- **Sacerdote y penitente: “En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.”**
- **Sacerdote: “Ave María Purísima”**
- **Penitente: “Sin pecado concebida. Bendígame Padre, pues he pecado. Esta es mi primer confesión”**
 - O cuando ya te has confesado antes “Ha pasado ____ (cuánto tiempo) desde mi última confesión.”
- **“Mis pecados son...”** (Confiesa tus pecados en clase y número / ¿Cuáles son tus pecados? ¿Es algo que hiciste solo una vez o algo que haces con frecuencia? Recuerda que no necesitas contar la historia de porqué cometiste ese pecado, o lo que hicieron los demás, solamente di tus pecados.)
- **Penitente: Cuando termines de decir tus pecados - “Por estos y todos mis pecados, me arrepiento y pido perdón.”**
- El sacerdote puede hablar contigo sobre tus pecados y darte algún consejo para ayudarte.
- Él te dará tu penitencia (usualmente alguna oración, pero también puede ser una acción.)
- Te pedirá que reces el **Acto de Contrición**.
- El Sacerdote te dará entonces la absolución.
- Sacerdote: “... Yo te absuelvo de tus pecados en el Nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.” (¡Tus pecados han sido perdonados!)
- **Penitente: Agradece al Sacerdote antes de salir del confesionario**
- **Regresa a tu asiento y ofrece tu penitencia y una oración de acción de gracias por haber sido perdonado.**

ACTO DE CONTRICIÓN

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. Amén.