

PENANCE BOOKLET



DEPARTMENT OF RELIGIOUS EDUCATION
290 East 196 street Bronx, Ny 10458

**DEPARTMENT OF RELIGIOUS
EDUCATION**

Memorize the underline parts and the Act Of Contrition

How to go to Confession:

1. **Enter:** The Confessional. You may kneel or Sit.

2. **Say:**

Bless me father for I have Sinned.

This is my Confession

These are my Sins.

3. **Tell:**

Tell the priest your sins, the things you have done wrong.

When you are finished say: For these and all my sins I am sorry.

4. **Listen:**

The priest will talk to you and give you a penance. You do or say this later. A Penance is an assignment to make up for your sins, usually some prayers or maybe some good deed. Say the prayers when you back to your seat.



Un examen de Conciencia

1. Responsabilidades para con Dios:

¿He rezado todos los días?

¿He rezado mis oraciones de la mañana y las oraciones de la noche?

¿He orado con mis padres y familiares?

¿He sido de mal humor y rebelde en cuanto a orar o ir a la iglesia el domingo?

¿He pedido al Espíritu Santo para que me ayude cada vez que he tenido la tentación del pecado?

¿Le he pedido al Espíritu Santo que me ayude a hacer lo que es correcto?

2. Responsabilidades con los demás:

¿He sido obediente y respetuoso a mis padres?

¿He mentido o ha sido engañoso para ellos o para otros?

¿He sido arrogante, terco o rebelde?

¿He hablado con respecto a mis padres, profesores u otros adultos?

¿He sido un puchero y estado de mal humor?

Yo he sido egoísta hacia mis padres, hermanos y hermanas, profesores, o mis amigos y compañeros de escuela?

¿He conseguido enfadado con ellos? Han golpeado a alguien?

¿He sostenido rencores o no perdonado a otros?

¿Me he burlado de personas?

¿He usado malas palabras?

¿He robado algo?

¿He sido útil y afectuoso con mi familia?

¿He sido amable y generoso con mis amigos?

5. **Orar:** El sacerdote te va a pedir que digas el Acto de Contrición.

Señor mío, Jesucristo, Dios y hombre verdadero,
Creador, Padre, Redentor mío,
por ser vos quien sois, bondad infinita
y por qué os amo sobre todas las cosas,
me pesa de todo corazón haberos ofendido,
también me pesa porque podéis castigarme con
las penas del infierno.
Animado con tu divina gracia,
propongo firmemente
nunca más pecar, confesarme
y cumplir la penitencia que me fuera impuesta,
para el perdón de mis pecados.
Amén.

6. **Absolución:** El sacerdote pondrá su mano sobre su cabeza y rezará, que termina con estas palabras: Yo te absuelvo de tus pecados, en nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

Mientras lo dice tú haces la Señal de la Cruz Y responde Amen.

7. **Te vas:** Al salir dices, Gracias, Padre

8. **Rezas:** Vuelvas a tu lugar y dices la oración que el padre te dio para tu penitencia para mostrar a Jesús que vas intentar hacer mejor.

5. **Pray:** Priest will ask you to say the act of Contrition:

MY GOD, I AM SORRY FOR MY SINS WITH ALL MY
HEART. IN THE CHOOSING TO DO WRONG AND
FAILING TO DO GOOD, I HAVE SINNED AGAINST YOU,
WHOM I SHOULD LOVE ABOVE ALL THINGS.
I FIRMLY INTEND, WITH YOUR HELP, TO DO PENANCE,
TO SIN NO MORE, AND TO AVOID WHATEVER LEADS
ME TO SIN.
OUR SAVIOR JESUS CHRIST SUFFERED AND DIED FOR
US. IN HIS NAME, MY GOD, HAVE MERCY. AMEN.

6. **Absolution:** Father will put his hand over your head and pray, ending with the words, "I absolve you from your sins, in the name of the Father and Son and of the Holy Spirit".

As he does this you do the Sing of the Cross and say Amen.

7. **Leave:** As you leave say, Thank you, Father.

8. **Pray:** Go back to your place and say the prayers that the priest gave you for your penance to show Jesus you will try to do better.



An Examination of Conscience

1. Responsibilities to God:

Have I prayed every day?

Have I prayed my morning prayers and night prayers?

Have I prayed with my parents and family?

Have I been moody and rebellious about praying and going to church on Sunday?

Have I asked the Holy Spirit to help me whenever I have been tempted to sin?

Have I asked the Holy Spirit to help me do what is right?

2. Responsibilities to others:

Have I been obedient and respectful to my parents?

Have I lied or been deceitful to them or to others?

Have I been arrogant, stubborn or rebellious?

Have I talked back to parents, teachers or other adults?

Have I pouted and been moody?

Have I been selfish toward my parents, brothers, and sisters, teachers, or my friends and schoolmates?

Have I gotten angry at them? Have I hit anyone?

Have I held grudges or not forgiven others?

Have I treated other children with respect or have I made fun of them and called them names?

Have I used bad language?

Have I stolen anything? Have I returned it?

Have I been helpful and affectionate toward my family?

Have I been kind and generous with my friends?

Memorizar la partes subrayada y el Acto de Contrición.

Como ir a Confesión:

1. **Entre:** Al confesonario. Se puede arrodillar o sentarse.

2. **Diga:**

**Bendíceme padre porque he pecado. Esta es mi confesión.
Estos son mis pecados.**

3. **Decir:** Dile al sacerdote tus pecados, las cosas que has hecho mal. Cuando termines dices: **Por esta y todas mis pecados. Yo estoy arrepentido(A).**

4. **Escuchar:**

El sacerdote hablara contigo y te dará una penitencia que hagas o digas después. Una penitencia es una trae para compensar tus pecados por lo general algunas oraciones o tal vez una Buena acción. Diga la oración cuando vuelvas a tu asiento.



ESPAÑOL

'DO NOT BE AFRAID
OF CONFESSION'
-POPE FRANCIS



Ten Commandment

1. I am the LORD your God. You shall worship the Lord your God and Him only shall you serve.

(Always put god first in everything you do.)

2. You shall not take the name of the Lord your God in vain.

(God name is a prayer; do not curse)

3. Remember to keep holy the Sabbath day.

(Celebrate every Sunday by going to mass.)

4. Honor your father and your mother.

(Obey and respect your parents or guardian.)

5. You shall not kill.

(Always be kind to others.)

6. You shall not commit adultery.

(Be loyal your family and friends.)

7. You shall not steal.

(Do not take what does not belong to you.)

8. You shall not bear false witness against your neighbor.

(Tell only good and truthful things about others.)

9. You shall not covet your neighbor's wife.

(Respect others family.)

10. You shall not covet your neighbor's goods.

(Do not be jealous of what others have.)