

## GUÍA PARA HACER SU CONFESIÓN DURANTE ESTOS TIEMPOS EXTRAORDINARIOS

1. **Haga una cita para hacer su confesión**, toda confesión debe ser programada con anticipación.
2. **No se presente sin una cita previa**, por consideración a todos aquellos que si hicieron una cita.
3. **Quédese en casa**, si está enfermo, si tiene tos, fiebre o estornudos. Cuando se sienta bien tendrá oportunidad para hacer su confesión.
4. **Tómese la temperatura** antes de salir de su casa para ir a hacer su confesión. Si su temperatura es mayor a los 100.4 grados Fahrenheit (esa temperatura es el signo potencial del coronavirus) por favor no vaya a confesión, espere hasta descartar que usted tenga el virus.
5. **Quédese en casa** si usted es un adulto mayor o por su condición de salud está dentro de la categoría de “Alto riesgo” de contraer el COVID-19 coronavirus. Habrá oportunidad de hacer su confesión más adelante.
6. **Use su propio gel desinfectante y una mascarilla** cuando llegue a confesión.
7. **No llegue más de 5 minutos antes de su cita para confesión** para evitar conglomeración de personas.
8. **Prepare su examen de conciencia en casa** ya que tendrá solo 5 minutos para hacer su confesión en estos tiempos extraordinarios.
9. **Haga una confesión concisa y breve.**
10. **No use esta oportunidad de confesión para buscar consejería.** Si usted necesita hablar con el sacerdote sobre consejería o por un problema específico, por favor haga una cita para tratar el tema fuera del confesionario.

### EXAMEN DE CONCIENCIA BASADO EN LOS SIETE PECADOS CAPITALES

(Basado en una examinación de la página de internet Mi Vida Católica)

**Soberbia:** “La soberbia es una falsa opinión de nosotros mismos, una idea errónea de lo que no somos”. ¿Tengo una actitud de superioridad al pensar, hablar o actuar? ¿Soy arrogante? ¿He ofendido, actuado de forma altanera, haciéndome notar? ¿Trato de imponerme sobre otros? ¿Demando reconocimiento? ¿Deseo siempre ser el primero? ¿Busco consejo? ¿Estoy dispuesto a recibir consejo? ¿Soy de alguna forma amenazante? ¿Tengo tendencia a ser mandón? ¿Hablo mal de otros? ¿He mentido acerca de otros? ¿Hago notar las faltas de otros? ¿Culpo siempre a los demás para excusarme? ¿Hay alguien a quien me rehúso hablar? ¿Hay alguien a quien no le hablo hace mucho tiempo? ¿Soy propenso a discutir? ¿Soy ofensivo con mis argumentos? ¿Tengo una actitud de superioridad, de que “todo lo sé” en mis argumentos? ¿Soy cohibido? ¿Soy sensible? ¿Soy fácil de herir?

**Envidia:** “La envidia es una tristeza que sentimos debido al bien que le sucede al prójimo”. ¿Me siento triste por la prosperidad de otros? ¿Por sus éxitos en los juegos? ¿en el deporte? ¿me alegro de sus derrotas? ¿Envidio la riqueza de otros?

**Pereza:** “La pereza es una clase cobardía y aversión, que nos hace ser negligentes y omitir nuestros deberes, en lugar de disciplinarnos nosotros mismos.” ¿Tengo un excesivo amor al

descanso, al punto de ser negligente con mis deberes? ¿Actúo de forma ociosa? ¿Siempre quiero descansar? ¿Tengo posiciones ociosas al orar? ¿Al arrodillarme, lo hago de forma no respetuosa, como apoyándome en algo? ¿Disfruto de conversaciones vanas? ¿Fallo de ser ferviente en el servicio a Dios?

**Lujuria:** “La lujuria es el amor a los placeres que son contrarios a la pureza”. ¿He deseado o he hecho cosas impuras? ¿He sentido placer al permitirme pensamientos o deseos impuros? ¿He leído libros o revistas impuras, he escuchado música con letras impuras, he visto imágenes impuras, ya sea en fotos, videos, películas en televisión o internet? ¿He tenido deseo sexual por mi o por otro por besos, abrazos o caricias impuras? ¿He cometido acciones impuras a solas? ¿Me visto inmodestamente, o estoy muy preocupado por cómo luzco? ¿Uso lenguaje vulgar para hablar o escucho historias o bromas impuras? ¿He tenido deseos sexuales (fornicación, adulterio) incluso en mi imaginación? ¿He tenido relaciones sexuales con alguien fuera de mi matrimonio? ¿He participado en actividades sexuales con personas del mismo sexo?

**Avaricia:** “La avaricia es un amor desordenado por las cosas materiales”. ¿Gasto mi dinero en forma apropiada o egoístamente? ¿Cumplo con mis deberes de justicia con el prójimo? ¿Cumplo con mis deberes de justicia con la Iglesia?

**Gula:** “La gula es un amor desordenado por la comida y la bebida”. ¿Como para vivir o vivo para comer? ¿Bebo en exceso? ¿Me emborracho? ¿Hago mal uso de las medicinas de prescripción? ¿Uso drogas? ¿Me he permitido llegar a ser un adicto al alcohol y/o drogas?

**Ira:** “Una emoción del alma, la cual nos conduce violentamente a repeler cualquier cosa que nos hiere o disguste”. ¿Tengo tendencia a la ira? ¿Me enojo por cualquier cosa? ¿Soy lo que llaman “cascarrabias”? ¿He fallado al reprimir los primeros signos de ira? ¿Tengo problemas para llevarme bien con la gente? ¿Reflexiono sobre injurias o faltas de respeto hechas o alardeo de ellas? ¿Me alegro por la desgracia de otros? ¿Pienso en venganza? ¿O en “saldar cuentas”? ¿Soy una persona con predisposición al pleito? ¿Tengo un espíritu de contradicción? ¿Ridiculizo personas, sitios o cosas? ¿Soy difícil de llevar? ¿Siento rencor, tengo presente alguna rencilla? ¿Hablo de los errores de otros? ¿Revelo los errores o faltas de otros? ¿Revelo las faltas de otros impulsado por un motivo erróneo?

**“Por estos y todos los pecados que he cometido durante mi vida, realmente me arrepiento”**

### **ACTO DE CONTRICIÓN:**

¡Señor mío, Jesucristo! Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser Vos quien sois, Bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén.

**Por favor retírese silenciosamente, quítese la mascarilla en su carro y haga la penitencia en casa. ¡Gracias por su cooperación!**