

Cómo confesarte

- ◆ Empiezas persignándote y diciendo: “**En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo, Amén. Hace _____ que no me confieso, y éstos son mis pecados.**”

Conversación

- ◆ Ahora le dices al sacerdote **algunos de tus pecados más graves o más frecuentes.** (No tengas miedo de decirle todo. Probablemente ya lo ha escuchado muchas veces, y tiene que mantener en secreto todo lo que le dices.)
- ◆ El sacerdote te da unos consejos sobre cómo evitar esos pecados en el futuro y/o te hace algunas preguntas.
- ◆ Luego te da una penitencia, algo que tú harás después de la confesión para sanar los efectos de tus pecados.

Oración

- ◆ Tú rezas el **Acto de Contrición***, en voz alta, dirigiéndote a Dios.
- ◆ Luego el sacerdote te perdona los pecados con la especial oración de absolución.

*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.**

How to go to confession

- ◆ You start by blessing yourself and saying: “**In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit, Amen. It has been _____ since my last Confession, and these are my sins.**”

Conversation

- ◆ Now you tell the priest a **few of your most serious or frequent sins.** (Don't be afraid to tell the priest anything. He has probably heard it before, and he has to keep whatever you tell him a secret.)
- ◆ The priest gives you advice on how to avoid these sins and/or asks you further questions.
- ◆ Then he gives you a penance, something for you to do after confession to heal the effects of your sins.

Prayer

- ◆ You make an **Act of Contrition***, out loud, directed to God.
- ◆ Then the priest forgives your sins with the special Prayer of Absolution.

*Act of Contrition

**My God,
I am sorry for my sins with all my
heart.
In 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.**