

Examen de conciencia

Examination of Conscience



Nos preparamos para el Sacramento de la Penitencia y de la Reconciliación examinando nuestra conciencia. La conciencia es el don que Dios nos dio para ayudarnos a distinguir entre el bien y el mal y tomar decisiones correctas. Sigue estos pasos para examinar tu conciencia:

- ★ Comienza pidiendo al Espíritu Santo que te ayude a examinar tu conciencia.
- ★ Piensa en las leyes, reglas y directivas que Dios nos dio para distinguir entre el bien y el mal y poder amar como Él nos ama.
 - Los Diez Mandamientos
 - Las Bienaventuranzas
 - El Gran Mandamiento
 - El Nuevo Mandamiento
 - Los Preceptos de la Iglesia
- ★ Hazte preguntas como las que siguen para saber si lo que has hecho o dejado de hacer es bueno o malo, correcto o incorrecto.

In order to prepare for the Sacrament of Penance and Reconciliation, we begin by examining our conscience. Our conscience is God's gift to us that helps us know and choose right from wrong. For help with examining your conscience, follow these steps:

- ★ Begin by praying to the Holy Spirit to help you examine your conscience.
- ★ Think about the laws, rules, and guidance God has given us to help us know right from wrong and to love as he loves:
 - the Ten Commandments
 - the Beatitudes
 - the Great Commandment
 - the New Commandment
 - the Precepts of the Church
- ★ Ask yourself questions like the ones that follow. They will help you know whether what you've done, or have not done, is good or bad, right or wrong.



Para los niños más pequeños

Amor a Dios

- ¿He pasado tiempo con Dios en oración, poniendo atención en la Misa y participando en ella?
- ¿He respetado el nombre de Dios?
- ¿Le he dado gracias a Dios por los muchos dones que me ha dado?

Amor a la familia, al prójimo y a la comunidad

- ¿He respetado y obedecido a mis padres y a las demás personas que me aman y me cuidan?
- ¿He actuado con amor hacia mi familia, mis amigos y los que me rodean?
- ¿He ayudado a otros, especialmente a los necesitados?
- ¿He cuidado de la Tierra y el medio ambiente?

Amor propio

- ¿He cuidado de mí mismo (comiendo saludablemente, descansando adecuadamente)?
- ¿He aprovechado bien el tiempo?
- ¿He considerado las diferentes maneras en las que puedo usar los dones y talentos que Dios me dio para ayudar a otros?

For Younger Children

Love of God

- Have I spent time with God by praying and paying attention and participating during Mass?
- Have I spoken God's name respectfully?
- Have I thanked God for the many gifts he has given me?

Love of Family, Neighbor, and Neighborhood

- Have I respected and obeyed my parents and all those who love and care for me?
- Have I been loving to my family and friends and all those around me?
- Have I been helpful to others, especially those in need?
- Have I respected the Earth and the environment?

Love of Self

- Have I taken good care of myself (eating properly, getting enough sleep)?
- Have I used my time wisely?
- Have I thought about the ways I can use the gifts and talents God has given me so that I can be a gift to others?



Examen de conciencia

Examination of Conscience

Para los niños mayores

Amor a Dios

- ¿He dado a Dios el primer lugar en mi vida? ¿Hay cosas en mi vida más importantes que Dios?
- ¿He pasado tiempo en oración?
- ¿Pongo atención y participo en la Misa?
- ¿Dedico tiempo a leer y estudiar la Palabra de Dios?
- ¿Le he dado a Dios las gracias por las bendiciones que me ha dado?
- ¿Comienzo el día recordando la grandeza de Dios y reconociendo que Él tiene un propósito para mi vida?

Amor a la familia, al prójimo y a la comunidad

- ¿He respetado y obedecido a mis padres, maestros y las demás personas que me aman y me cuidan?
- ¿He perdonado?
- ¿He sido justo con las otras personas? ¿Le guardo rencor a alguien?
- ¿Busco la oportunidad cada día de ayudar a todos los que me rodean?
- ¿Hablo bien de las demás personas?

For Older Children

Love of God

- Have I made God a priority in my life? Are there things more important to me than God?
- Have I spent time in prayer?
- Do I pay attention and actively participate in Mass?
- Do I spend time reading and studying God's Word?
- Have I thanked God for the blessings in my life?
- Do I start each day by remembering the awesomeness of God and acknowledging that he has a purpose for my life?

Love of Family, Neighbor, and Neighborhood

- Have I respected and obeyed my parents, teachers, and all those who love and care for me?
- Have I been forgiving?
- Have I been fair to others? Do I hold grudges?
- Do I look for opportunities each day to be helpful to everyone around me?
- Do I speak well of others?



Amor propio

- ¿Respeto mi cuerpo y lo trato como un regalo maravilloso de Dios?
- ¿Hago suficiente ejercicio, como saludablemente, evito lo que me perjudica y cuido de mi cuerpo?
- ¿Selecciono cuidadosamente lo que leo, miro y escucho para poder ser la persona que Dios quiere que sea?

Love of Self

- Do I treat my body with respect, as a wondrous gift from God?
- Do I get enough exercise, eat properly, avoid things that are bad for me, and take care of my body?
- Am I careful that what I read, watch, and listen to help me to become the person God made me to be?

