



## EXAMEN DE CONCIENCIA

### 1. Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás otro Dios frente a mí.

- ¿Dedico tiempo para Dios, en la oración, diariamente?
- ¿Trato de amarlo con todo mi corazón?
- ¿He tomado parte en prácticas supersticiosas o de ocultismo?
- ¿Trato de someterme a la Palabra de Dios como lo enseña la Iglesia?
- ¿He comulgado alguna vez en pecado mortal?
- ¿He mentido en Confesión deliberadamente, o me he guardado callado algún pecado serio del sacerdote en la Confesión?

### 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

- ¿He tomado el nombre de Dios en vano, con ligereza o sin cuidado?
- ¿Me he enojado con Dios?
- ¿He deseado mal a otros, los he maldecido?
- ¿He insultado alguna persona sagrada o abusado algún objeto sagrado?

### 3. Santificarás las fiestas.

- ¿He faltado a Misa, deliberadamente, en domingos o días festivos?
- ¿He tratado de observar el domingo como día familiar y de descanso?
- ¿Trabajo en domingo sin necesidad?

### 4. Honraras a tu Padre y a tu Madre.

- ¿Honro y obedezco a mis padres?
- ¿He descuidado mi deber hacia mi esposo o esposa o hacia mis hijos?
- ¿He dado buen ejemplo religioso a mi familia?
- ¿Trato de mantener la paz en mi vida hogareña?
- ¿Tengo conciencia de mis familiares enfermos o ancianos?

### 5. No matarás.

- ¿He cometido aborto o animado a otras a cometerlo?
- ¿He hecho algún mal físico a alguien?
- ¿He abusado del alcohol o de las drogas?
- ¿He dado escándalo guiando a otros a pecar?
- ¿Me he enojado o resentido con alguien?
- ¿He odiado a alguien?
- ¿Me he mutilado por alguna forma de esterilización?
- ¿He admitido la esterilización o animado a alguien a que la haga?

### 6. No fornicarás.

- ¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y obra?
- ¿He tenido alguna relación sexual fuera del matrimonio?
- ¿He cometido alguna acción impura?
- ¿Conmigo mismo o con otros?
- ¿He consentido malos pensamientos?
- ¿He respetado a los miembros del sexo opuesto o los he considerado solamente como objetos?

- ¿He usado los anticonceptivos para el control de la natalidad?
- ¿Ha sido cada acto sexual en mi matrimonio abierto a la generación de nueva vida?
- ¿He cometido alguna acción homosexual?
- ¿Procuró ser casto en mis pensamientos, palabras y obras?
- ¿Visto modestamente?

### 7. No hurtarás.

- ¿He robado?
- ¿He devuelto lo que he robado o he hecho restitución por ello?
- ¿Pierdo el tiempo en el trabajo, en la escuela, en el hogar?
- ¿Juego apuestas con exceso, hasta dejar a mi familia sin lo necesario?
- ¿Trato de compartir con los pobres lo que tengo?

### 8. No levantarás falso testimonio, ni mentirás.

- ¿He dicho mentiras?
- ¿He hablado mal de otros?

- ¿Soy sincero en mi trato con otros?
- ¿Pienso de otros en forma crítica, negativa o con falta de caridad?
- ¿Guardo secreto lo que debe guardarse confidencial?

### 9. No desearás la mujer de tu prójimo.

- ¿He consentido pensamientos impuros?
- ¿Los he causado con malas lecturas o películas, con conversaciones impuras o curiosidad?
- ¿Trato de controlar mi imaginación?
- ¿Rezo en seguida al sentir tentaciones o pensamientos impuros, para así rechazarlos?

### 10. No codiciarás los bienes ajenos

- ¿Envidia lo que otros tienen?
- ¿Envidia las familias o posesiones de otros?
- ¿Soy demasiado ambicioso o egoísta?
- ¿Considero las posesiones materiales el propósito de mi vida?
- ¿Confío en que Dios cuidará de mis necesidades espirituales y materiales?

### PARAAUMENTAREN SANTIDAD.

- ¿Trato de imitar a Cristo en mi trato con otros?
- ¿Tengo director espiritual?
- ¿Trato de confesarme cuando menos una vez al mes, como parte de la Devoción del Sábado Primero?
- ¿Pido a Ntra. Sra. me ayude a examinar mi conciencia y hacer una confesión sincera?
- ¿Procuró guiar a otros a recibir los sacramentos con frecuencia?

### ACTO DE CONTRICION

Dios mío, me pesa de todo corazón  
de haberte ofendido,  
porque eres infinitamente bueno,  
y el pecado te desagradó.  
Propongo firmemente,  
con la ayuda de tu gracia,  
no volver a ofenderte  
y hacer penitencia.