

## Los Cinco Pasos

Tú te estas preparando para tu Primera Reconciliación. Esta será tu primera vez, pero no la última. Dios te ha bendecido.

La segunda vez que vayas a la Reconciliación sabrás qué hacer porque ya lo habrás hecho antes. Pero como ésta es tu primera vez, tiene sentido hacer un ensayo de lo que pasará exactamente.

Vamos a echar una ojeada al Sacramento de la Reconciliación paso a paso, para que sepas de que se trata. Después hablaremos de cada paso detalladamente para que sepas qué esperar.

Primero, es natural estar un poco nervioso. La primera vez que hacemos la mayoría de las cosas, nos sentimos nerviosos. Es como subirse a la montaña rusa: La primera vez estás realmente nervioso, pero mientras más la montas, menos nervioso te pones.

Hay cinco pasos para hacer una buena Reconciliación. Aquí tienes una revisión general.

### **Paso 1: Examen de Conciencia**

Esto es un ejercicio espiritual designado a ayudarnos a recordar cuándo fuimos o no la-mejor-versión-de-nosotrosmismos. Examinando nuestra conciencia nos volvemos conscientes de nuestros pecados.

### **Paso 2: Confesión**

Aquí le decimos lo siento a Dios confesándole nuestros pecados por medio del sacerdote quien es un representante de Dios.

### **Paso 3: Penitencia**

El sacerdote te pedirá que pases un tiempo rezando o que hagas una buena obra por alguien. Esto se llama penitencia, la cual es una manera de mostrarle a Dios que sientes sinceramente haber pecado.

### **Paso 4: Contrición**

El Acto de Contrición es una breve oración que rezamos prometiendo no volver a pecar.

### **Paso 5: Absolución**

El sacerdote extenderá las manos sobre tu cabeza y rezará un oración muy especial y poderosa. Actuando como representante de Dios, ¡te perdonará tus pecados!



## Paso 1: Examinamos Nuestra Conciencia

Para ayudarte a convertirte en la-mejor-versión-de-ti-mismo, y a vivir una vida santa, Dios te ha bendecido con una conciencia, la suave voz dentro de ti que te anima a hacer el bien y evitar el mal. Dios nos habla a través de nuestra conciencia.

Seguir nuestra conciencia nos hace felices. Ignorarla nos hace irritables, intranquilos, e infelices. Dios no quiere que estemos intranquilos ni que seamos infelices de modo que nos da el regalo



de la Reconciliación. Cuando desobedecemos nuestra conciencia y pecamos haciendo cosas que sabemos que no debemos hacer, Dios nos invita a ir a la Reconciliación para poder llenarnos con su alegría otra vez.

Antes de ir a la Reconciliación examinamos nuestra conciencia para saber de qué hablarle al sacerdote. Examinar quiere decir mirar algo muy cuidadosamente.

Imagina que tienes un diamante hermoso y grande y lo llevabas a dondequiera que vas. Probablemente de vez en cuando lo sacas y lo miras. Si está muy empolvado o sucio, lo limpias. Y si tiene un rayón, lo pulas.

Tu alma es ese hermoso diamante. Vamos a la Reconciliación para que Dios pueda desempolvarlo, limpiarlo, y pulirlo para que brille como nuevo otra vez.



Antes de ir a la Reconciliación ayuda pensar y recordar momentos en que escogiste pecar, ir por un mal camino, tomar una mala decisión, no cumplir con alguno de los Mandamientos de Dios, no escuchar a tu conciencia, o simplemente no ser la-mejor-versión-de-ti-mismo.

Estas preguntas pueden ayudarte a examinar tu conciencia:

**¿He sido un buen amigo/a?**

**¿Obedezco a mis padres?**

**¿He tomado cosas que pertenecen a otras personas?**

**¿Hago trampa en la escuela o en deportes?**

**¿He dicho mentiras?**

**¿Tomo tiempo para rezar todos los días?**

**¿He usado el Nombre de Dios de maneras que no son apropiadas?**

**¿Voy a la Iglesia todos los domingos?**

**¿Estoy agradecido por los muchos regalos con los que Dios me ha bendecido?**

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a prepararte para el Sacramento de la Reconciliación. Si te tomas el tiempo para reflexionar estas preguntas, estarás preparado para hablarle al sacerdote cuando entres en la sala de la Reconciliación.

Nos es difícil recordar todas las veces que hemos pecado; es por eso que un examen de conciencia es útil. Sentarte en un lugar tranquilo y callado para pensar en estas preguntas te ayudará a recordar momentos en que no has sido la-mejor-versión-de-ti-mismo.



## Paso 2: Confesamos Nuestros Pecados

A Daniel realmente le encantan las galletas. Una tarde, llegó de la escuela y su mamá estaba horneando sus galletas favoritas de chipas de chocolate. ¡El delicioso aroma se sentía en toda la casa! Al entrar en la cocina, su mamá le dijo. “Daniel, sé que éstas son tus favoritas, pero estoy horneándolas para el picnic de la Iglesia, así que sólo puedes tomar una”. Cuando su mamá se dio la vuelta, Daniel tomó dos rápidamente y corrió para su cuarto.

Él se comió las galletas. Estas sabían muy rico en su estómago, pero le dejaron un mal sabor en su interior. Sabía que había hecho algo malo. Aunque no lo habían descubierto, él se sentía terrible.

Daniel estaba avergonzado, pero su conciencia lo motivo a que le dijera a su mamá lo que había hecho y que lo sentía mucho. Su mamá le dio un gran abrazo y dijo, “Estoy decepcionada de ti por haber hecho algo que sabías que estaba mal. Y como castigo, esta noche no puedes ver tu programa de televisión favorito. Pero también quiero que sepas que estoy muy orgullosa de ti por pedir disculpas y admitir que hiciste algo malo. Eso tomó mucho valor”.

Cuando los niños de la clase de Daniel estaban preparándose para su Primera Reconciliación, se hicieron muchas preguntas durante el examen de conciencia. El recordó cuando tomó una galleta de más. Él sabía que estaba bien haberle pedido disculpas a su mamá, pero también necesitaba decirle a Dios que sentía haber robado. Se dio cuenta de que esto era algo que podía confesar durante la Reconciliación.



Cuando entres en el cuarto de la Reconciliación o confesionario, te sentarás en una silla frente al sacerdote. Después de hacer la señal de la cruz, es hora de confesar tus pecados. Le hablas al sacerdote de tus pecados. ¿Recuerdas a Daniel de nuestra historia? Aquí es cuando él le hablaría al sacerdote del momento en que se robó la galleta. Si te trabas o te pones nervioso, recuerda que el sacerdote está allí para ayudarte.

Hablando con el sacerdote sobre los momentos en que tomamos malas decisiones y sobre los momentos en que no fuimos la-mejor-versión-de-nosotros-mismos, volvemos a descubrir a la persona que Dios nos creó para ser.

El sacerdote puede hacer alguna sugerencia acerca de cómo puedes crecer y convertirte en una mejor persona. Recuerda, aunque estés sentado con el sacerdote, él está allí para representar a Dios; así que, en realidad, estás hablándole a Dios.

También es posible recibir el Sacramento detrás de una rejilla. El sacerdote se sienta del otro lado de la rejilla y te escucha mientras tú te arrodillas y le confiesas tus pecados.

Los grandes campeones escuchan a sus entrenadores para poder mejorar. La Reconciliación es un tipo de entrenamiento espiritual. Confesarle nuestros pecados a Dios es una manera hermosa de crecer espiritualmente.



## Paso 3: Hacemos Nuestra Penitencia

Si comieras dos docenas de rosquillas todos los días durante unos meses, te enfermarías. Mientras te las comes, probablemente sabrías que no son buenas para ti, pero lo sigues haciendo de todas maneras.

Entonces, un día te despiertas y te das cuenta que comer todas esas rosquillas te estaba haciendo daño. Es bueno reconocerlo, pero es igualmente importante cambiar nuestra manera de vivir.

Si te comiste todas esas rosquillas y tu cuerpo se enfermó, necesitaras hacer ejercicio y comer muchas frutas y vegetales para que tu cuerpo recupere la salud.

El pecado enferma nuestra alma al igual que la mala comida enferma nuestro cuerpo. Cuando vamos a la Reconciliación pedimos disculpas por ofender a Dios y enfermar nuestra alma, pero también prometemos tratar de vivir de una manera diferente en el futuro.

Antes de que recemos nuestro Acto de Contrición, el sacerdote nos dará una penitencia. La penitencia es una oración o una buena obra para mostrarle a Dios que lo sentimos mucho. Es como un ejercicio que ayuda al alma a estar saludable otra vez.



## Paso 4: Le Decimos Lo Siento a Dios

Raquel estaba enojada con su hermana. Cada vez que se sienta para hacer su tarea, su hermana la molesta, y hoy Raquel se enojó y la empujó para alejarla. Su hermana se cayó y empezó a llorar. Ella sólo quería que Raquel jugara con ella. Raquel se sintió mal acerca de su decisión y le pidió disculpas a su hermana. Para mostrarle a su hermana que realmente lo sentía, Raquel dijo que cuando terminara su tarea jugaría con ella a lo que ella quisiera.

Después de confesar tus pecados en el Sacramento de la Reconciliación, rezarás una oración de contrición. ¿Qué es contrición? Contrición quiere decir que sientes mucho haber hecho algo malo. Cuando rezas la oración de contrición, estás diciéndole a Dios que estás verdaderamente avergonzado por los pecados que has cometido.

### El Acto de Contrición

O mi Dios, me arrepiento de haberte ofendido. Detesto todos mis pecados porque temo perder el cielo y el castigo del infierno. Pero más que todo porque te he ofendido, mi Dios, quien eres bueno y mereces mi amor. Propongo firmemente con la ayuda de tu gracia confesar mis pecados, hacer penitencia y mejorar mi vida. Amén.

**de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, hacer penitencia, no volver a pecar, y huir de las ocasiones de pecado. Señor, por los méritos de la Pasión de nuestro Salvador Jesucristo, apiádate de mí.**

**Amén.**



## Paso 5: El Sacerdote Nos Da la Absolución

Después de la Última Cena, Jesús sabía que iba a sufrir y a morir, y también sabía por qué. Iba a hacerlo por ti y por mí, para que pudiéramos estar libres de nuestros pecados.

El pecado nos hace sentirnos infelices y apesadumbrados. Jesús no quería que nos sintiéramos así. Él quería que estuviéramos libres de pecado. Él quería que pudiéramos ir a la Reconciliación y que se nos perdonaran nuestros pecados.

Después que reces el Acto de Contrición, el sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza para rezar la oración de absolución:

**Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para el perdón de los pecados, te conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz. Y yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.**

Tú responderás: **Amén.**

En el momento de la absolución, cuando el sacerdote extiende las manos sobre ti, Jesús está derramando su gracia sobre ti. Esto es como un balde de amor derramándose sobre tu cabeza y llenando tu corazón de paz y alegría. La gracia de Dios también te capacita para tomar mejores decisiones.

Después que el sacerdote te ha absuelto de tus pecados, te enviará a caminar con Dios más de cerca, a tomar mejores decisiones, y a convertirte en la-mejor-versión-de-ti-mismo.



## Primera, Pero No Última

La Reconciliación es una gran bendición. Dios te ha bendecido.

Esta es tu Primera Reconciliación, pero no la última. Es una buena idea que te sientas cómodo con el proceso. Es natural y normal estar nervioso, especialmente la primera vez; pero si lo haces con regularidad te sentirás más cómodo.

La Reconciliación regular es una de las mejores maneras en que Dios comparte su gracia con nosotros. Muchos de los santos se confesaban todos los meses, y algunos de ellos con más frecuencia.

Asistir a la Reconciliación regularmente nos recuerda cuán importante es enfocarnos en crecer espiritualmente, y no sólo físicamente.

Convertirte en la-mejor-versión-de-ti-mismo, crecer en virtud, y vivir una vida santa requiere trabajo y es un proceso de toda la vida. La oración diaria, la misa dominical y una reconciliación frecuente nos animan y guían en este caminar.

