

# Examen de conciencia para jóvenes, adolescentes

A continuación se muestran dos exámenes de conciencia, adaptados a diferentes edades y etapas de la vida. El Examen de Conciencia es una herramienta útil para prepararse para el Sacramento de la Reconciliación y la Penitencia.

## Para niños

### **Responsabilidades para con Dios:**

- ¿He rezado todos los días?
- ¿He rezado mis oraciones matutinas y mis oraciones nocturnas?
- ¿He rezado con mis padres y mi familia?
- ¿He estado de mal humor y rebelde por orar e ir a la iglesia el domingo?
- ¿Le he pedido al Espíritu Santo que me ayude cada vez que he sido tentado a pecar?
- ¿Le he pedido al Espíritu Santo que me ayude a hacer lo correcto?
- 

### **Responsabilidades para con los demás y conmigo mismo:**

- ¿He sido obediente y respetuoso con mis padres?
- ¿Les he mentado o engañado a ellos o a otros?
- ¿He sido arrogante, terco o rebelde?
- ¿He respondido mal a los padres, maestros u otros adultos?
- ¿He puesto mala cara y he estado de mal humor?
- ¿He sido egoísta con mis padres, hermanos y hermanas, profesores, o mis amigos y compañeros de escuela?

- ¿Me he enojado con ellos? ¿Le he pegado a alguien?
- ¿He guardado rencor o no he perdonado a otros?
- ¿He tratado a otros niños con respeto o me he burlado de ellos y les he puesto apodosos?
- ¿He usado malas palabras?
- ¿He robado algo? ¿Lo he devuelto?
- ¿He cumplido con mis responsabilidades, como la tarea y las tareas del hogar?
- ¿He sido útil y afectuoso con mi familia?
- ¿He sido amable y generoso con mis amigos?

## Para adolescentes

### **Responsabilidades para con Dios:**

- ¿He ido a misa el domingo o me he rebelado y he sido terco al ir a misa?
- ¿Participé en la Misa o estuve distraído?
- ¿He rezado todos los días?
- ¿He leído la Biblia?
- ¿Me he rebelado contra Dios y sus mandamientos?
- ¿He usado mal el nombre de Dios maldiciendo o diciendo malas palabras?
- ¿Le he dicho al Padre que lo amo por crearme y hacerme su hijo / a?
- ¿Le he dado gracias a Jesús por hacerse hombre, morir por mi pecado y resucitar para darme la vida eterna?
- ¿Le he pedido al Espíritu Santo que me ayude a vencer el pecado y la tentación y a ser obediente a los mandamientos de Dios?

### **Responsabilidades para con los demás y conmigo mismo:**

- ¿He sido rebelde, desobediente o irrespetuoso con mis padres, maestros y quienes tienen autoridad sobre mí?

- ¿Les he mentido o engañado a mis padres u otras personas?
- ¿He sido arrogante y terco?
- ¿Le he respondido a mis padres o a las autoridades?
- ¿Me he enojado o alimentado y acumulado rencor y resentimiento? ¿Me he negado a perdonar a los demás? ¿He cultivado el odio?
- ¿Me he involucrado en fantasías sexuales? ¿He mirado a los demás con lujuria?
- ¿He leído literatura pornográfica o he visto imágenes, programas o películas pornográficas?
- ¿Me he masturbado?
- ¿He besado o tocado sexualmente a alguien con lujuria? ¿He tenido relaciones sexuales?
- ¿He tenido un aborto o he animado a otra persona a que se haga uno?
- ¿He hablado mal de otros? ¿He calumniado a alguien? ¿He dicho mentiras sobre otros? ¿Me he burlado de los demás?
- ¿He mentido o engañado? ¿He robado algo? ¿Lo he devuelto? ¿He sido egoísta o rencoroso con los demás? ¿He estado celoso?
- ¿Me he emborrachado o tomado drogas?
- ¿He participado en algo que sea de lo oculto: tablas de ouija, adivinos, sesiones de espiritismo, canalización, astrología?  
¿He sido paciente, amable, gentil y autocontrolado?
- Cuando mi conciencia me dijo que hiciera algo bueno, ¿lo hice o lo ignoré?