

Guía completa de la confesión católica

Examen de conciencia ordenado por gravedad, con las oraciones de la confesión en español y latín

Esta guía sigue los Diez Mandamientos, y después de ellos los mandamientos de la Iglesia y los deberes del propio estado. Cada punto compuesto se desglosa en sus variantes, y cada una se coloca en un grado de gravedad y se ordena aproximadamente dentro de él. Un cuarto grupo, lo que no es pecado en sí mismo, se incluye donde la falsa culpa es común. El sexto y el noveno mandamiento se exponen por completo, para casados y solteros, con una sección que explica qué cuenta y por qué.

Se incluyen las censuras, las circunstancias que deben confesarse y las oraciones tradicionales del confesionario en latín y en español. Los puntos en que moralistas fieles discrepan, y la Iglesia no ha decidido, se marcan como disputados. Se aplica la disciplina de la Iglesia latina; los católicos orientales siguen su propio derecho. Esto es una ayuda privada para una confesión ordinaria, sin aprobación eclesiástica; no sustituye el juicio del confesor, y ninguna lista finita puede nombrar todos los pecados.

EL ORDEN DE LA CONFESIÓN

- 1 Pida luz y contrición.
- 2 Aprenda cómo confesarse: especie, número y circunstancias.
- 3 Examine su conciencia, mandamiento por mandamiento.
- 4 Repase antes de entrar.
- 5 Confiese, primero los pecados mortales.
- 6 Haga el acto de contrición y reciba la absolución.
- 7 Cumpla la penitencia y dé gracias.

La materia grave por sí sola no hace mortal un pecado. Se requieren también pleno conocimiento y deliberado consentimiento (CEC 1857). Marcar un punto del grado grave no es un veredicto sobre su culpa; es un recordatorio para confesarlo con claridad.

Índice

Cómo usar esta guía	3
Cómo leer los grados	3
Qué hace mortal a un pecado	4
Paso 1: Oración antes del examen de conciencia	5
Paso 2: Cómo confesarse	5
Pecados cometidos de niño	6
Paso 3: Examen de conciencia	7
El examen en breve	7
Primer mandamiento	8
Segundo mandamiento	10
Tercer mandamiento	11
Cuarto mandamiento	13
Quinto mandamiento	15
Sexto y noveno mandamientos	17
La castidad en detalle: casados y solteros	23
Séptimo y décimo mandamientos	27
Octavo mandamiento	29
Mandamientos de la Iglesia	31
Estados Unidos y Puerto Rico: días de precepto y de penitencia	31
Pecados de omisión y obras de misericordia	32
Nueve modos de cooperar en el pecado ajeno	32
Los siete pecados capitales	33
Estado de vida y conducta moderna	33
Restitución y reparación	35
Censuras	35
Paso 4: Repaso final antes de entrar	37
Paso 5: En el confesionario	37
Paso 6: Acto de contrición y absolución	38
Paso 7: Después de la confesión	41
Notas para una confesión serena y completa	41
Mi confesión: hoja de trabajo privada	42
Fuentes	43
Fuentes de la enseñanza de los manuales antiguos y de los puntos disputados	44

Cómo usar esta guía

Una confesión ordinaria, en breve	Use el examen breve de una página al comienzo del paso 3. Cada pregunta da los números de los puntos donde está la nota completa.
Confesión ordinaria	Rece (paso 1). Luego lea los puntos de materia grave y de grave o leve según el grado bajo cada mandamiento, marque lo que corresponda y añada el número de veces. Lea los puntos de materia leve si el tiempo lo permite.
Tras una larga ausencia, o una confesión general	Lea todos los puntos, y la sección sobre los pecados cometidos de niño. Puede examinarse en varias sesiones.
Para entender un punto	Lea la nota bajo el punto. Los puntos disputados están señalados, y sus fuentes se enumeran al final.

Luego copie lo que marcó en la hoja de trabajo del final, en el orden en que lo dirá: primero la materia grave, con el número de veces y cualquier circunstancia que cambie la especie del pecado. Destruya el papel después de la confesión.

CÓMO LEER LA LISTA

Cómo leer los grados

Dentro de cada mandamiento, los puntos se agrupan en tres grados, y dentro de cada grado van aproximadamente del más grave al menos grave. El orden sigue el objeto del acto: los pecados directamente contra Dios preceden a los pecados contra el prójimo, y entre estos, el daño a la vida precede al daño a los bienes. También importa quién es el ofendido (CEC 1858; Santo Tomás, Suma Teológica I-II q.73 a.3). El orden es una guía aproximada, no una escala precisa.

MATERIA GRAVE

Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíeselo por su especie y número.

La materia es grave en sí misma. Cometido con pleno conocimiento y deliberado consentimiento, es pecado mortal y debe confesarse por su especie y número. Si faltó el conocimiento o el consentimiento, puede ser venial; descríballo y deje que el sacerdote juzgue.

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

El mismo acto puede ser grave o leve según la cantidad, la duración, el daño o la intención. La nota bajo cada punto indica la línea divisoria tal como la trazan la Iglesia o los autores aprobados. Donde la línea no está clara, confiese el acto con sencillez y con sus circunstancias.

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

Los pecados veniales no destruyen la caridad, pero la hieren y disponen al pecado grave. Confesarlos es recomendable, no obligatorio (CEC 1458). Un acto leve se vuelve grave si se hace por desprecio de la ley de Dios, con un fin gravemente malo, con grave escándalo, o creyendo que es grave.

NO ES PECADO EN SÍ MISMO

Se incluye para evitar la falsa culpa. Examine solo lo que eligió libremente.

Cosas que suelen confundirse con pecado: pensamientos y sentimientos involuntarios, exposición no buscada, acciones legítimas. No llevan casilla. Lo que luego se elige libremente se examina en los grados anteriores.

SEÑALES EN LAS NOTAS

Censura

Si el acto se consuma y es plenamente imputable, lleva una pena canónica automática. Véase Censuras al final del examen.

Restitución debida

La absolución exige la intención sincera de reparar el daño.

Clama al cielo

Uno de los pecados que el Catecismo enumera como pecados que claman al cielo (CEC 1867). Los catecismos antiguos cuentan cuatro: el homicidio voluntario, la sodomía, la opresión de los pobres y defraudar a los trabajadores su salario.

Contra el Espíritu Santo

Uno de los pecados que rechazan directamente los medios de salvación (Santo Tomás, II-II q.14 a.2).

Disputado

Moralistas fieles discrepan y la Iglesia no ha decidido. Siga la orientación de su confesor.

Los umbrales para el robo, el trabajo dominical y la asistencia a Misa, y varios puntos de moral sexual, proceden de los manuales de moral anteriores al Concilio; sus fuentes exactas se enumeran al final de la guía. Recogen la enseñanza común de los autores aprobados, no el derecho canónico vigente, y se señalan como enseñanza de los manuales antiguos donde aparecen. Un acto enumerado bajo varios epígrafes sigue siendo un acto; confíeselo una vez, nombrando cada circunstancia que cambia su especie.

LO ESENCIAL

Qué hace mortal a un pecado

Un pecado mortal requiere tres condiciones a la vez (CEC 1857):

- 1 Materia grave. El acto es gravemente malo en sí mismo.
- 2 Pleno conocimiento. Sabía que el acto era gravemente malo. La ignorancia que uno elige mantener no excusa; aumenta la culpa (CEC 1859).
- 3 Deliberado consentimiento. Lo eligió libremente.

Si la materia es leve, o el conocimiento o el consentimiento son incompletos, el pecado es venial (CEC 1862). Si faltan del todo el conocimiento o el consentimiento, no hay pecado.

El objeto del acto, la intención y las circunstancias se juzgan en conjunto. Una buena intención no puede hacer bueno un acto malo en sí mismo (CEC 1750 a 1756).

La culpabilidad puede disminuir o desaparecer por ignorancia no culpable, inadvertencia, violencia, miedo, hábito, pasión fuerte o trastorno psicológico (CEC 1735, 1860).

En materia sexual toda violación directa del orden moral es objetivamente grave (Persona Humana 10); los manuales lo expresan diciendo que no hay parvedad de materia. La culpabilidad puede reducirse por inmadurez, hábito, ansiedad u otros factores (CEC 2352).

Las tentaciones, los pensamientos involuntarios, los sentimientos, los sueños y las imágenes intrusivas no son pecados por el solo hecho de ocurrir. El pecado está en lo que se elige con conocimiento y libertad.

PASO 1

Oración antes del examen de conciencia

Ven, Espíritu Santo, ilumina mi mente para que conozca claramente mis pecados, y mueve mi corazón a un dolor verdadero por ellos. Concédeme la gracia de confesarlos por completo, con humildad y sinceridad, y de proponer firmemente enmendar mi vida. María, Madre mía, ruega por mí. Amén.

Tiempo desde mi última buena confesión

Mi estado de vida y mis deberes principales

¿Cumplí la penitencia de mi última confesión?

Restitución o reparación aún pendiente

PASO 2

Cómo confesarse

ESPECIE Y NÚMERO

Confiese todo pecado mortal cometido después del bautismo que recuerde tras un examen cuidadoso y que aún no haya confesado y del que no haya sido absuelto, por su especie y número. Si no sabe el número, dé la frecuencia y la duración: “unas dos veces por semana durante tres meses”. Evite nombres y detalles gráficos.

CIRCUNSTANCIAS QUE DEBEN NOMBRARSE

Mencione toda circunstancia que cambie la especie del pecado (Concilio de Trento, sesión XIV, canon 7): que usted o la otra persona estaba casada, bajo voto u ordenada; que la otra persona era pariente o menor de edad; que el acto tuvo lugar en un lugar sagrado o implicó un objeto sagrado. Mencione también el daño grave o el escándalo causado, y cualquier restitución pendiente.

PECADOS OLVIDADOS, DUDOSOS Y OCULTADOS

Un pecado mortal olvidado de buena fe queda perdonado con los demás. Confíeselo en su próxima confesión.

No está obligado a confesar como cierto un pecado que duda haber cometido, o que duda haya sido mortal. Puede mencionarlo como dudoso. Si es escrupuloso, siga la regla de su confesor. No fabrique recuerdos para llenar una lista.

Ocultar deliberadamente un pecado mortal invalida la confesión y añade un sacrilegio. El remedio: confesar el ocultamiento, decir cuántas confesiones y comuniones le siguieron, y confesar de nuevo todos los pecados mortales desde la última buena confesión. El sacerdote le ayudará a ordenarlo.

CONTRICIÓN

La contrición es el dolor del pecado con firme propósito de enmienda. La contrición imperfecta, el dolor que nace del temor del infierno o de la fealdad del pecado, basta con la absolución (CEC 1453). La contrición perfecta, el dolor que nace del amor a Dios, perdona el pecado mortal aun antes de la confesión si incluye el propósito de confesarse cuanto antes (CEC 1452).

No necesita estar seguro de que nunca volverá a caer. Necesita un propósito presente y sincero de evitar el pecado y sus ocasiones próximas.

UNA CONFESIÓN SOLO DE PECADOS VENIALES

Los pecados veniales confesados con dolor son materia suficiente para la absolución (Concilio de Trento, sesión XIV, capítulo 5; can. 988 §2; CEC 1458). Muchos confesores aconsejan añadir un pecado de la vida pasada, ya perdonado, para que haya con certeza dolor de al menos un pecado confesado. Cuando solo tiene pecados dudosos o imperfecciones, añadirlo es necesario para dar materia cierta (doctrina común).

ELECCIÓN DEL CONFESOR Y ABSOLUCIÓN GENERAL

Puede confesarse con cualquier confesor legítimamente aprobado que elija, incluso de otro rito (can. 991).

La absolución general sin confesión individual solo es lícita en peligro de muerte o en grave necesidad según la define el derecho (cann. 961 a 963). Quien así haya sido absuelto de pecados graves debe proponerse confesarlos individualmente, y hacerlo en la primera ocasión, antes de recibir otra absolución general, a menos que lo impida una causa justa.

EDAD Y CONFESIÓN

Pecados cometidos de niño

¿DEBEN CONFESARSE?

Sí, si el acto fue un pecado mortal cometido después del bautismo y nunca ha sido confesado ni absuelto. El deber comienza con el uso de razón, que el derecho presume cumplidos los siete años (can. 97 §2), no a los dieciséis o dieciocho. La edad de discreción del can. 989 es esta misma edad de razón.

JUZGUE POR LO QUE SABÍA ENTONCES

Juzgue por lo que entendía y eligió libremente en aquel momento, no por lo que sabe ahora. Un acto serio en la niñez no fue automáticamente un pecado mortal; la inmadurez, el miedo, la ignorancia y la presión pueden reducir o eliminar la culpa. El abuso sufrido nunca es pecado de la víctima.

LAS EDADES DE 16 Y 18 AÑOS

Se refieren solo a las penas canónicas. Antes de los 16 no se incurre en pena alguna; a los 16 y 17 no se incurre en pena automática, y la pena impuesta se atenúa (cann. 1323, 1324). No cambian lo que debe confesarse.

QUÉ DECIR

“Cuando tenía unos doce años, hice esto. No lo he confesado antes. No estoy seguro de cuánto lo entendía.” Basta un cálculo honesto del número.

YA CONFESADO U OLVIDADO

Un pecado de la niñez ya confesado está perdonado; no lo repita porque todavía le inquieta. Uno olvidado de buena fe en una buena confesión también quedó perdonado; menciónelo una vez cuando lo recuerde. Exponga un recuerdo dudoso como dudoso.

Examen de conciencia

EL EXAMEN EN BREVE: PARA UNA CONFESIÓN ORDINARIA

Marque lo que corresponda. Los números remiten al examen completo que sigue, donde cada punto lleva su nota y la línea divisoria entre lo grave y lo leve. Luego copie su lista en la hoja de trabajo, primero la materia grave con el número de veces, y pase al paso 4.

PRIMER MANDAMIENTO

- ☐ ¿Dudé o negué la fe deliberadamente, o abandoné la oración por mucho tiempo? 004, 007, 032
- ☐ ¿Consulté en serio a videntes u horóscopos, usé la ouija o practiqué el ocultismo? 020 a 022, 035
- ☐ ¿Comulgué en pecado mortal, u oculté un pecado en la confesión? 017, 018
- ☐ ¿Desesperé de la misericordia de Dios, o di por supuesto su perdón, pensando pecar y confesarme después? 009 a 011
- ☐ ¿Puse el dinero, el trabajo, el placer o a una persona por encima de Dios? 030

SEGUNDO MANDAMIENTO

- ☐ ¿Usé el nombre de Dios o de Jesús sin respeto o con ira? 052
- ☐ ¿Blasfemé, me burlé de las cosas santas o juré en falso? 040 a 042, 050
- ☐ ¿Rompí un voto, o una promesa hecha bajo juramento? 046, 047
- ☐ ¿Maldije a alguien? 049

TERCER MANDAMIENTO

- ☐ ¿Falté a Misa un domingo o día de precepto por mi culpa, o llegué tarde o me fui antes? 054, 055, 057
- ☐ ¿Hice trabajo innecesario en domingo, o impedí a otros ir a Misa? 056, 059
- ☐ ¿Comulgué sin guardar la hora de ayuno, o sin reverencia? 060, 061, 064

CUARTO MANDAMIENTO

- ☐ ¿Deshonré, descuidé o traté sin cariño a mis padres? 067, 068, 081, 096
- ☐ ¿Descuidé las necesidades de mis hijos, su formación en la fe o su corrección? 072, 074, 083
- ☐ ¿Fallé a mi cónyuge en la fidelidad del corazón, el apoyo o el respeto? 086, 087, 099
- ☐ ¿Abusé de mi autoridad en el trabajo o en casa, obedecí una orden pecaminosa, o desobedecí leyes justas y a la autoridad legítima? 078, 088, 091, 092

QUINTO MANDAMIENTO

- ☐ ¿Participé en un aborto o en una eutanasia, o animé a alguien a ello? 101 a 104
- ☐ ¿Odié a alguien, le deseé un mal, me negué a perdonar o alimenté el rencor? 107, 123, 124
- ☐ ¿Consumí drogas ilícitas, me embriagué o conduje bajo sus efectos? 111, 116, 117, 130
- ☐ ¿Llevé a alguien al pecado con palabras, con el ejemplo o con presiones? 112 a 114
- ☐ ¿Dañé mi salud con imprudencia, o fui cruel o poco amable? 125, 127, 132

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS

- ☐ ¿Tuve relaciones sexuales, o cualquier acto sexual, con alguien fuera del matrimonio? 138, 145 a 148
- ☐ ¿Me masturbé, o me excité deliberadamente? 171, 172
- ☐ ¿Miré pornografía, o usé chat sexual o material erótico? 168, 170
- ☐ ¿Consentí de buena gana pensamientos o deseos lujuriosos? 175 a 178
- ☐ Casados: ¿usamos anticonceptivos, esterilización o coito interrumpido, o consumamos el acto fuera de la relación? 153 a 159
- ☐ ¿Me vestí o me comporté para provocar la lujuria, o permanecí en una ocasión próxima de pecado? 174, 179

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS

- ☐ ¿Robé, me quedé con lo ajeno, o dejé de devolver o de pagar? 200, 207 a 209, 226
- ☐ ¿Hice trampa en el trabajo, en los impuestos, en los negocios o en el juego? 201, 205, 212, 215, 216
- ☐ ¿Retuve un salario justo, o me aproveché de alguien? 197, 198, 214
- ☐ ¿Envidié a otros, o dejé que la codicia me dominara? 220, 221
- ☐ ¿Descuidé a los pobres, o desperdicié lo que tengo? 222, 230

OCTAVO MANDAMIENTO

- ☐ ¿Mentí, en algo serio o en algo pequeño? 237, 253
- ☐ ¿Hablé de las faltas ajenas sin necesidad, chismeé o juzgué temerariamente? 234, 243 a 245, 255
- ☐ ¿Dañé una reputación con una falsedad, y la dejé sin reparar? 232, 241
- ☐ ¿Revelé un secreto, o hice trampa en los estudios o en el trabajo? 238, 246 a 248

MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA Y DEBERES DEL PROPIO ESTADO

- ☐ ¿Pasé más de un año sin confesarme teniendo conciencia de pecado mortal, o falté a la Comunión pascual? 258, 259
- ☐ ¿Quebranté los días de ayuno y abstinencia? 260
- ☐ ¿Dejé de contribuir al sostenimiento de la Iglesia, o de cumplir la penitencia impuesta? 261, 262
- ☐ ¿Descuidé los deberes de mi estado de vida, mi trabajo o las obras de misericordia? 264 a 266, 285
- ☐ En línea: ¿acosé a alguien, compartí material privado, o dejé que las pantallas desplazaran la oración y la familia? 291, 292, 297

Si nada de esto le corresponde, confiese los pecados veniales que más note, y añada un pecado de su vida pasada del que esté ciertamente arrepentido.

EL EXAMEN COMPLETO

Examine con calma, mandamiento por mandamiento, y marque lo que corresponda. En la confesión, los pecados mortales van primero, por su especie y número.

PRIMER MANDAMIENTO

Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás otros dioses fuera de mí.

La fe, la esperanza y la caridad hacia Dios, y el culto que se le debe.

MATERIA GRAVE	Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.
☐ Odié a Dios, o cultivé deliberadamente el desprecio hacia Él. El más grave de todos los pecados (ST II-II q.34 a.2).	001
☐ Abandoné o repudié por completo la fe cristiana (apostasía). Censura: excomunión automática (can. 1364 §1).	002
☐ Adoré a un dios falso, a un ídolo o a Satanás, o participé en un ritual satánico. Idolatría (CEC 2113).	003
☐ Negué o puse en duda con obstinación una verdad que sabía que la Iglesia enseña como revelada por Dios (herejía). Censura: excomunión automática (can. 1364 §1). La herejía requiere obstinación sobre una verdad de fe divina y católica (can. 751). Las dudas involuntarias y las preguntas honestas no son pecados (CEC 2088, 2089).	004
☐ Rehusé la sumisión al Papa, o la comunión con los miembros de la Iglesia sujetos a él (cisma). Censura: excomunión automática (can. 1364 §1). CEC 2089; can. 751. Discrepar de una decisión prudencial no es cisma.	005
☐ Rechacé con obstinación una doctrina que la Iglesia propone de modo definitivo, aunque no como revelada por Dios. Can. 750 §2; pena previa amonestación, can. 1365.	006
☐ Negué que Dios existe, o lo rechacé deliberadamente. CEC 2125.	007
☐ Negué exteriormente la fe, o negué ser católico, por miedo o por conveniencia. Mt 10, 33. Materia grave aunque creyera interiormente, y aun bajo amenaza. El silencio prudente sin negación no es negación.	008
☐ Desesperé deliberadamente de la misericordia de Dios o de mi salvación. Contra el Espíritu Santo. CEC 2091. Los sentimientos de desesperanza, la depresión o el miedo no son este pecado; el pecado es el rechazo voluntario de la esperanza.	009
☐ Pequé confiando en la misericordia de Dios, con el plan de pecar y confesarme después. Contra el Espíritu Santo. CEC 2092.	010
☐ Presumí que me salvaría sin arrepentimiento ni conversión. Contra el Espíritu Santo. CEC 2092.	011
☐ Combatí una verdad de fe que sabía verdadera. Contra el Espíritu Santo. ST II-II q.14 a.2.	012
☐ Sentí envidia del crecimiento de otra persona en la gracia o en la santidad. Contra el Espíritu Santo. ST II-II q.14 a.2.	013
☐ Decidí permanecer en pecado grave y me negué a arrepentirme. Contra el Espíritu Santo. Obstinación (CEC 1864). La impenitencia final es permanecer sin arrepentirse hasta la muerte; mientras vive, puede arrepentirse.	014
☐ Arrojé la Hostia consagrada o la Preciosa Sangre, o las tomé o retuve con fin sacrílego. Censura: excomunión automática reservada a la Sede Apostólica (can. 1382 §1).	015

☐ Traté de otro modo al Santísimo Sacramento con grave irreverencia. Sacrilégio (CEC 2120).	016	
☐ Recibí la Sagrada Comunión sabiendo que estaba en pecado mortal. Sacrilégio. La única excepción (can. 916): una razón grave para comulgar, sin ocasión de confesarse, y un acto de contrición perfecta que incluya el propósito de confesarse cuanto antes.	017	
☐ Oculté deliberadamente un pecado mortal en la confesión, o me confesé sin dolor ni propósito de enmienda. La confesión fue inválida y sacrilega. Véase el remedio en el paso 2. CEC 1451, 1456, 2120; cann. 987, 988 §1.	018	
☐ Recibí la Confirmación, el Matrimonio o el Orden sagrado a sabiendas en pecado mortal, o recibí algún sacramento con fraude o con grave desprecio. Sacrilégio (CEC 2120).	019	
☐ Practiqué magia, hechicería, brujería, conjuros, maleficios, maldiciones o rituales ocultistas. CEC 2117.	020	
☐ Participé en una sesión espiritista, usé una ouija o tabla de espíritus, o intenté contactar a los muertos o invocar espíritus. CEC 2116, 2117. La curiosidad no lo hace inofensivo. La oración por los difuntos y la intercesión de los santos son otra cosa completamente distinta.	021	
☐ Consulté en serio a un vidente, médium, adivino, lector de tarot, astrólogo, numerólogo o quiromántico. Adivinación (CEC 2116). El horóscopo leído en broma, sin creer en él ni buscar orientación, aparece en No es pecado en sí mismo al final de este mandamiento.	022	
☐ Ingresé en la masonería o seguí siendo miembro de ella. Sus miembros están en estado de pecado grave y no pueden recibir la Sagrada Comunión (declaración de la CDF, 1983; reafirmada por el DDF, 13 de noviembre de 2023). Ingresar en cualquier asociación que conspira contra la Iglesia es además un delito canónico (can. 1374).	023	
☐ Compré o vendí cosas espirituales: un sacramento, una bendición, una reliquia o un oficio eclesiástico (simonía). CEC 2121. Para un sacramento, can. 1380; la provisión de un oficio hecha por simonía es inválida (can. 149 §3); está prohibido vender reliquias sagradas (can. 1190 §1). Las ofrendas fijadas por la autoridad de la Iglesia, como los estipendios de Misa, no son simonía (CEC 2122).	024	
☐ Intenté celebrar la Misa sin ser sacerdote, o, sin poder absolver válidamente, intenté absolver u oír una confesión sacramental. Censura: entredicho automático; para un clérigo, también suspensión (can. 1379 §1).	025	

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

☐ Alimenté deliberadamente dudas contra la fe, o expuse mi fe a un peligro serio por lecturas, compañías o medios sin razón proporcionada. Grave cuando la duda es querida o el peligro serio (CEC 2088); no consentida, o leve, es leve o no es pecado (CEC 1735, 1737). El estudio por una razón seria, con salvaguardas, no es una exposición pecaminosa.	026	
☐ Oculté mi fe por respeto humano. Grave cuando el silencio equivalió a una negación en materia seria; leve en situaciones triviales. Cf. CEC 2145, 2471.	027	
☐ Participé en un culto no católico de un modo que la Iglesia prohíbe: comulgué en un servicio no católico, profesé una fe que no tengo, o traté las religiones como intercambiables. Grave cuando expresa una fe que no comparto, como comulgar en un servicio protestante (can. 1381). Unirse a los himnos, los salmos, las respuestas y la oración común de otra comunidad cristiana, y asistir con respeto a una boda o un funeral, está permitido (Directorio para la aplicación de los principios y normas sobre el ecumenismo, 1993, nn. 108, 118). El can. 844 §2 permite recibir la penitencia, la Eucaristía y la unción de ministros no católicos solo en Iglesias donde esos sacramentos son válidos, cuando la necesidad lo exige o una verdadera utilidad espiritual lo aconseja, cuando es física o moralmente imposible acudir a un ministro católico, y cuando se evitan el error y el indiferentismo. Participar en el culto de una religión no cristiana es otra cuestión; descríballo al sacerdote.	028	
☐ Sostuve o difundí que todas las religiones son igualmente verdaderas, o que la verdad religiosa no importa. Grave cuando se sostiene deliberadamente y se difunde; leve como conversación descuidada. Cf. CEC 2089, 2104.	029	

☐ Hice del dinero, la carrera, la política, el placer, el prestigio, una relación u otro bien creado mi bien supremo en la práctica. Grave cuando me llevó a cometer, o a estar dispuesto a cometer, un pecado mortal antes que renunciar a ello. Cf. CEC 2113, 1855.	030
☐ Descuidé aprender lo que mi estado exige: el Credo, los Mandamientos, los sacramentos y los deberes de mi estado. Grave cuando la ignorancia es seria y elegida; leve en lagunas menores. Cf. CEC 1783, 1784, 1791; can. 229 §1.	031
☐ Abandoné la oración por mucho tiempo por pereza o indiferencia. Grave cuando se abandona la oración por completo durante un periodo largo; leve en descuidos ocasionales. No hay un número fijo de días. Cf. CEC 2098, 2744; McHugh y Callan, n. 2157.	032
☐ Fui indiferente, ingrato o tibio con Dios. Grave cuando se convierte en un rechazo asentado del amor de Dios; leve cuando es pasajera (CEC 2094).	033
☐ Tenté a Dios exigiendo una señal, o corrí un riesgo temerario esperando un rescate milagroso. Grave cuando el riesgo o la irreverencia son serios (CEC 2119).	034
☐ Usé amuletos, cristales, objetos, rituales o sacramentales como si obraran por magia. Superstición (CEC 2111). Grave cuando se invocan espíritus malignos o se usan ritos falsos, o cuando se quiere una maldición o un daño grave; en los demás casos, por lo común venial (McHugh y Callan, n. 2295).	035
☐ Profané una iglesia, un objeto sagrado, una reliquia o una persona consagrada. Grave en materia seria (CEC 2120; can. 1369 para un objeto o lugar sagrado; can. 1370 §3 para la violencia física contra un clérigo o religioso por desprecio de la fe); leve cuando es ligera.	036
☐ Descuidé culpablemente un deber serio que acepté como padrino o madrina. Cann. 872, 892. La gravedad sigue al deber y a lo que razonablemente podía hacer.	037

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Descuidé mis oraciones diarias, o me dejé distraer deliberadamente en la oración. Cf. CEC 2098, 2729; McHugh y Callan, n. 2171.	038
☐ Mantuve pequeñas costumbres supersticiosas, creyendo en ellas a medias. Cf. CEC 2111, 1862.	039

NO ES PECADO EN SÍ MISMO

Se incluye para evitar la falsa culpa. Examine solo lo que eligió libremente.

Leí un horóscopo en broma, sin creer en él y sin buscar en él orientación.

No es adivinación (CEC 2116). Los manuales consideran una consulta en broma a lo sumo venial (McHugh y Callan, n. 2286); evítelo si lo tienta a creer o da escándalo.

Usé una expresión o un gesto habitual para la suerte sin creer en ello.

No es pecado, o a lo sumo una falta leve, sin creencia (CEC 2111; McHugh y Callan, n. 2295).

Sufrí distracción o sequedad involuntarias en la oración.

No es pecado (CEC 2729, 2731; cf. CEC 1735).

SEGUNDO MANDAMIENTO

No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.

La reverencia al nombre de Dios, y la veracidad en juramentos y votos.

MATERIA GRAVE

Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.

☐ Blasfemé contra Dios, Cristo, el Espíritu Santo, la Virgen, los santos, la Iglesia, los sacramentos o las cosas sagradas con palabras de odio, reproche o desafío. Grave en sí misma (CEC 2148). La blasfemia pública es además un delito canónico (can. 1368).	040
☐ Usé deliberadamente los nombres santos con desprecio o grave irreverencia. CEC 2146.	041

☐ Juré en falso, poniendo a Dios por testigo de una mentira (perjurio). CEC 2150, 2152. El perjurio ante una autoridad eclesiástica es además un delito canónico (can. 1371 §3).	042
☐ Animé o induje a otros a blasfemar o a abusar de las cosas santas. Escándalo (CEC 2284).	043
☐ Juré cometer un pecado grave. Tal juramento no obliga; cumplirlo es otro pecado. CEC 2152; can. 1201 §2.	044
☐ Invoqué a Dios o la religión para justificar abusos, violencia o delitos. CEC 2148.	045
☐ Juré sobre algo de lo que no estaba seguro, como si fuera cierto. Un juramento carece de verdad cuando se jura como cierto lo que solo se cree; el juramento perjuro es mortal por su naturaleza, y solo escapa a esa culpa por la reflexión o el consentimiento imperfectos (McHugh y Callan, nn. 2249, 2250; CEC 2150, 2152).	048

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO	La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.
☐ Quebranté culpablemente un voto hecho a Dios. Grave cuando el voto obligaba gravemente y la materia era seria (can. 1191). Un sacerdote puede aconsejar sobre la dispensa o la conmutación (cann. 1196, 1197).	046
☐ No cumplí una promesa lícita que había confirmado con juramento. Quebrantar una promesa jurada es perjurio (CEC 2152; can. 1200 §1). Grave cuando la materia prometida es seria.	047
☐ Maldije a otra persona o a mí mismo, deseando el mal. Grave cuando se desea seriamente un mal serio; leve cuando se dice con ira sin verdadera intención. Un sentimiento de ira no ejecutado no es una maldición. Cf. CEC 2303.	049
☐ Me burlé de la Escritura, la oración, los sacramentos o las cosas santas. Grave con desprecio o escándalo grave; leve como broma irreflexiva. Cf. CEC 2148, 2120, 2284.	050
☐ Usé un lenguaje obsceno, degradante o gravemente escandaloso. Grave cuando da escándalo grave o busca excitar; leve en otro caso. Las conversaciones sexuales están bajo el sexto mandamiento. Cf. CEC 2284, 2351; Ef 5, 3-4.	051

MATERIA LEVE	Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).
☐ Usé el nombre de Dios o de Jesús con ligereza o por costumbre, sin desprecio. El hábito reduce la culpa, pero exige esfuerzo por corregirlo. Cf. CEC 2146, 2149.	052
☐ Hice juramentos innecesarios en el habla ordinaria sobre cosas verdaderas. CEC 2154, 2155; McHugh y Callan, n. 2250.	053

TERCER MANDAMIENTO

Santificarás las fiestas.

La Misa dominical y de precepto, el descanso dominical y la reverencia a la Eucaristía.

Cualquier Misa en un rito católico satisface el precepto, el mismo día o la víspera por la tarde (can. 1248 §1). Los días de precepto son los vigentes donde usted se encuentra, según los fija la conferencia episcopal conforme al derecho vigente (can. 1246), no según el calendario de 1962; para los Estados Unidos y Puerto Rico, véase la nota bajo los Mandamientos de la Iglesia. Una Misa transmitida no satisface el precepto.

MATERIA GRAVE	Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíeselo por su especie y número.
☐ Falté a la Misa un domingo por mi propia culpa, sin razón grave. CEC 2181. Excusan la enfermedad, el cuidado de niños pequeños o enfermos, una dificultad seria o una dispensa de mi párroco.	054
☐ Falté a la Misa en un día de precepto vigente donde me encontraba, por mi propia culpa. Valen las mismas excusas que para el domingo. CEC 2181; cann. 1246, 1247, 1248.	055

- ☐ Hice que otra persona, especialmente un niño a mi cargo, faltara a la Misa obligatoria, o la presioné para que faltara, sin razón suficiente. 056
- Toma la gravedad del pecado causado. Cf. CEC 2181, 2284.

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

- ☐ Llegué tarde a Misa o me fui antes de que terminara, por mi propia culpa. 057
- Manuales antiguos: faltar a una parte notable de la Misa incumple el precepto. Una parte es notable por su dignidad (la Consagración o la Comunión del sacerdote) o por su duración (alrededor de un tercio de la Misa; el principio hasta el Evangelio junto con la Comunión hasta el final suman un tercio). Llegar justo al Ofertorio, o irse justo después de la Comunión del sacerdote, es venial por sí solo; hacer ambas cosas es grave, y también lo es perderse la Consagración o la Comunión del sacerdote (McHugh y Callan, Moral Theology, n. 2583; Slater, A Manual of Moral Theology, vol. 1). El derecho vigente no fija un mínimo; obliga a participar en la Misa (can. 1247).
- ☐ Dormí, o me ocupé en otra cosa como leer o el teléfono, durante una parte notable de la Misa. 058
- Manuales antiguos: esto incumple el precepto como la ausencia (McHugh y Callan, n. 2583). Las distracciones de la mente son a lo sumo leves. can. 1247; CEC 1736; McHugh y Callan, n. 2583.
- ☐ Hice o exigí trabajo servil innecesario en domingo. 059
- Manuales antiguos: el trabajo servil sin excusa era grave cuando era notable por su duración o por su clase. Slater (A Manual of Moral Theology, vol. 1) da como opinión común bastante más de dos horas; McHugh y Callan (Moral Theology, n. 2583) dan unas dos horas y media de trabajo muy pesado como cavar, tres horas de trabajo más ligero como sembrar, e incluso un trabajo breve que es serio por su clase, como las actuaciones judiciales. El derecho vigente pide descanso del trabajo que impide el culto, la alegría del día del Señor y el debido descanso (can. 1247; CEC 2185). Excusan la necesidad, la caridad y la costumbre legítima.
- ☐ Comulgué sin guardar el ayuno eucarístico. 060
- Una hora antes de comulgar sin comida ni bebida, salvo agua y medicinas (can. 919 §1); los ancianos, los enfermos y quienes los cuidan están exentos (can. 919 §3); el sacerdote que celebra dos o tres Misas ese día puede comer antes de la segunda o la tercera aun dentro de la hora (can. 919 §2). El ayuno de tres horas de 1957 ya no es ley, aunque muchos lo guardan por devoción. Los manuales sostenían que el antiguo ayuno desde la medianoche obligaba gravemente (McHugh y Callan, n. 2711); los moralistas difieren sobre si quebrantar deliberadamente la regla de una hora es grave. Confiese el quebrantamiento deliberado. El inadvertido no es pecado; si lo advierte antes de comulgar, absténgase.
- ☐ Me comporté con irreverencia deliberada en la Misa, o distraje seriamente a otros. 061
- Grave con desprecio o perturbación seria; leve en otro caso. Cf. CEC 1387, 2120.

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

- ☐ Llegué tarde o me fui antes, pero me perdí menos de una parte notable. 062
- Llegar justo al Ofertorio, o irse justo después de la Comunión del sacerdote, pero no ambas cosas (McHugh y Callan, n. 2583). can. 1247; McHugh y Callan, n. 2583.
- ☐ Hablé, usé el teléfono o dejé vagar mi atención en la Misa. 063
- Cf. CEC 1387, 2729, 1735.
- ☐ Comulgué por rutina, sin preparación ni acción de gracias. 064
- Cf. CEC 1385, 1386, 1387.
- ☐ Hice recados o trabajos ligeros en domingo, sin llegar a materia grave. 065
- CEC 2185, 2186, 2187; can. 1247.
- ☐ Me vestí con descuido o sin respeto para la Misa cuando razonablemente podía haberlo hecho mejor. 066
- La vestimenta destinada a provocar está bajo el sexto mandamiento. Cf. CEC 1387.

NO ES PECADO EN SÍ MISMO

Se incluye para evitar la falsa culpa. Examine solo lo que eligió libremente.

Fui a Misa con ropa ordinaria o de trabajo por trabajo, pobreza o circunstancias.
No es pecado (cf. CEC 1387, 1735).

Hice trabajo necesario, o recados que no impidieron el culto ni el descanso, en domingo.
No es pecado (CEC 2185 a 2187).

CUARTO MANDAMIENTO

Honrarás a tu padre y a tu madre.

Deberes de hijos, padres y cónyuges, y de quienes están bajo autoridad o la ejercen.

Honrar no exige obedecer una orden pecaminosa (CEC 2217), ni someterse al abuso ni renunciar a los límites necesarios para la seguridad. Los hijos adultos tienen el derecho y el deber de elegir su profesión y su estado de vida; los padres pueden aconsejar, pero no deben presionarlos (CEC 2230, 2232).

MATERIA GRAVE		Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.
☐	Golpee o maldije a mis padres, los desprecié gravemente, o les deseé un mal grave. Ex 21, 15.17; CEC 2214 a 2218. Defenderse del abuso no es deshonra.	067
☐	Abandoné a mis padres en grave necesidad cuando tenía el deber y la capacidad de ayudar. CEC 2218.	068
☐	Manipulé, exploté, robé o engañé a un familiar anciano o dependiente. <i>Restitución debida.</i> Cf. CEC 2218, 2409, 2484.	069
☐	Abusé física, verbal, emocional o sexualmente de un niño. Es además un delito. La protección del niño es lo primero. Cf. CEC 2222, 2223, 2389, 2297.	070
☐	Expuse a sabiendas a un niño a un peligro serio físico, sexual, en línea o moral. Cf. CEC 2223, 2285, 2269.	071
☐	Descuidé gravemente las necesidades básicas de un niño: comida, techo, atención médica, educación o cuidado afectivo. Cf. CEC 2228, 2288.	072
☐	Me negué sin buena razón a bautizar a mis hijos o a educarlos como católicos, o entregué a un hijo a otra religión. Can. 1136. En un matrimonio mixto la parte católica promete hacer cuanto esté en su mano (can. 1125). Entregar a un hijo a una religión no católica es además un delito canónico (can. 1367), aunque no una pena automática.	073
☐	Descuidé por mucho tiempo la formación de mis hijos en la fe: la oración, la Misa, los sacramentos y la enseñanza moral. CEC 2223 a 2226.	074
☐	Llevé a mis hijos al pecado grave con palabras o con el ejemplo. Escándalo (CEC 2285).	075
☐	Usé violencia, amenazas, intimidación o coacción contra mi cónyuge o mi familia. Cf. CEC 2356, 2297, 2386; can. 1153.	076
☐	Abandoné a mi cónyuge o a mi familia sin causa justa. La separación por seguridad u otra causa grave no es abandono (can. 1153).	077
☐	Usé la autoridad civil, profesional, clerical, educativa, paterna o laboral para una injusticia seria, corrupción, represalias o provecho propio. Cf. CEC 2235, 2409, 2287.	078
☐	Usé la fuerza física contra el Papa o un obispo. <i>Censura: excomunión automática reservada a la Sede Apostólica por la violencia física contra el Papa; entredicho automático por la violencia contra un obispo (can. 1370 §1, 2).</i>	079
GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO		La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.
☐	Siendo menor, desobedecí a mis padres o tutores. Grave en asuntos serios que atañen a mi bien o al hogar; leve en cosas pequeñas (CEC 2217).	080
☐	Descuidé a mis padres ancianos, enfermos o necesitados cuando tenía el deber y la capacidad de ayudar. Grave cuando la necesidad es seria; leve en desatenciones ocasionales. Cf. CEC 2218.	081

☐ Retrasé el bautismo de mi hijo. Se requiere en las primeras semanas (can. 867 §1). Cuanto más largo y menos justificado el retraso, más serio.	082
☐ No corregí las faltas de mis hijos por pereza o indiferencia. Grave cuando la falta es seria y la corrección se descuida habitualmente. Cf. CEC 2223.	083
☐ Castigué a mis hijos de modo humillante, excesivo, vengativo o cruel. Grave cuando la injusticia o el daño es serio; leve en una impaciencia pasajera. Cf. CEC 2223.	084
☐ Interferí injustamente en la vocación o el matrimonio de un hijo adulto. Aconsejar está bien; coaccionar está mal (CEC 2230, 2232, 2233). Grave cuando es una interferencia injusta seria.	085
☐ Descuidé deberes serios hacia mi cónyuge: fidelidad del corazón, sustento, cuidado, comunicación o protección. Grave cuando el descuido es serio o prolongado. La infidelidad sexual está bajo el sexto. Cf. CEC 2364; can. 1135.	086
☐ Menosprecié, humillé o manipulé a mi cónyuge. Grave cuando es serio e hiriente; leve de pasada. Cf. CEC 2227, 1829.	087
☐ Obedecí a una autoridad que mandaba algo pecaminoso. La gravedad sigue al acto realizado. La orden no lo excusa. CEC 2242, 2217, 1735.	088
☐ Como empleador, no di condiciones seguras ni un trato justo. Grave cuando arriesga un daño serio. Los salarios están bajo el séptimo. Cf. CEC 2432, 2288.	089
☐ Tuve favoritismos, o traté injustamente a los que están bajo mi autoridad. Grave cuando causa una injusticia seria. Cf. CEC 1935, 2236.	090
☐ Desobedecí leyes justas sin razón suficiente. La gravedad depende de la ley y del daño. El fraude fiscal está bajo el séptimo. Cf. CEC 2238, 2239, 2240.	091
☐ Desprecié a la autoridad legítima. Grave en asuntos serios o con escándalo grave; leve como refunfuño. Cf. CEC 2238; can. 212 §3.	092
☐ Descuidé deberes cívicos como votar sin buena razón. CEC 2240. La gravedad sigue al daño al bien común; el Catecismo enuncia el deber sin fijar un grado.	093
☐ No procuré los sacramentos u otra ayuda espiritual a un enfermo grave a mi cargo. Considere los deseos de la persona y mi deber real (cann. 922, 1001).	094
☐ Obstaculicé injustamente el contacto, el sustento o el cuidado debidos a un hijo o dependiente. CEC 2218, 2228.	095

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Fui grosero, impaciente o poco amable con mis padres. Cf. CEC 2215.	096
☐ Dejé de mantener contacto con mis padres o mi familia por descuido. Límites razonables, la distancia o la seguridad pueden justificar un contacto limitado. Cf. CEC 2218.	097
☐ Fui impaciente o tuve pequeños favoritismos con mis hijos. Cf. CEC 2223.	098
☐ Fui irritable o cortante con mi cónyuge. Cf. CEC 2227, 1829.	099

QUINTO MANDAMIENTO

No matarás.

La vida humana, la integridad corporal, la salud, la ira y el escándalo.

La legítima defensa, el alivio del dolor sin intención de matar y renunciar a tratamientos desproporcionados no son matar (CEC 2263 a 2265, 2278, 2279). La enfermedad, incluida la mental, y los pensamientos suicidas no son pecados en sí mismos.

MATERIA GRAVE		Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.	
☐	Maté intencionadamente a una persona inocente, lo intenté, o lo encargué. Clama al cielo (CEC 1867). CEC 2268.	100	
☐	Procuré o practiqué un aborto, o fui cómplice sin el cual no se habría realizado. Censura: excomunión automática cuando el aborto se consuma (can. 1397 §2; cómplices, can. 1329 §2). Cualquier sacerdote con facultades para confesar puede absolverlo (Misericordia et misera 12); en peligro de muerte, cualquier sacerdote (can. 976).	101	
☐	Pagué, presioné, aconsejé o cooperé formalmente de otro modo en un aborto. Grave aun donde no se aplica la censura (CEC 2271, 2272).	102	
☐	Usé un fármaco o un dispositivo con la intención de provocar un aborto. CEC 2271.	103	
☐	Participé directamente en una eutanasia o un suicidio asistido. CEC 2277, 2282. Renunciar a tratamientos desproporcionados y dar un alivio adecuado del dolor no es eutanasia (CEC 2278, 2279).	104	
☐	Participé en la destrucción deliberada de embriones humanos, o en experimentos destructivos con ellos. CEC 2274, 2275; Dignitas Personae.	105	
☐	Cometí agresión, tortura, secuestro u otro daño físico grave. CEC 2297; can. 1397 §1.	106	
☐	Odié a otra persona, le deseé seriamente un daño grave o la muerte, o tramé una venganza. CEC 2302, 2303.	107	
☐	No protegí de un abuso grave a un niño, paciente, dependiente u otra persona vulnerable, o no lo denuncié, cuando mi función me daba el deber y podía razonablemente actuar. Cf. CEC 2265, 1868; can. 1371 §6.	108	
☐	Intenté suicidarme. CEC 2280, 2281. Los trastornos psicológicos graves, la angustia o el miedo pueden disminuir la responsabilidad (CEC 2282). Lo mismo vale para las autolesiones: busque ayuda primero. Si tiene esos pensamientos ahora, dígaselo al sacerdote y a alguien de confianza. Llame o envíe un mensaje de texto al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, a cualquier hora. En Puerto Rico, la Línea PAS, 1-800-981-0023, también atiende el 988.	109	
☐	Animé o empujé a una persona vulnerable hacia el suicidio. Cf. CEC 2282, 2284.	110	
☐	Conduje embriagado, o puse en peligro la vida de otro modo temerario. CEC 2290.	111	
☐	Corrompí a jóvenes o a personas vulnerables. El escándalo a los jóvenes es especialmente grave (CEC 2285; Mt 18, 6).	112	
☐	Llevé a otro al pecado grave con palabras, ejemplo, aprobación o ayuda. Escándalo (CEC 2284).	113	
☐	Cooperé formalmente en el pecado grave de otro, o materialmente sin razón proporcionada. Véanse los nueve modos de cooperar en el pecado. CEC 1868.	114	
☐	Suministré drogas ilícitas a otros, o llevé a otros a un abuso serio de sustancias. CEC 2291.	115	

☐ Consumí drogas ilícitas, o abusé de medicamentos para intoxicarme. Una falta grave, salvo por razones estrictamente terapéuticas (CEC 2291).	116
☐ Bebí hasta la embriaguez completa, perdiendo el uso de la razón. ST II-II q.150 a.2.	117
☐ Participé en trata de personas, esclavitud o trabajo forzado. CEC 2414.	118
☐ Realicé o autoricé una amputación, mutilación o esterilización de otra persona sin razón estrictamente terapéutica. CEC 2297.	119
☐ Realicé o autoricé un experimento con una persona sin consentimiento válido o con riesgo desproporcionado. CEC 2295.	120
☐ Por negligencia grave causé un peligro grave para la vida o la salud, o expuse a alguien a él a sabiendas. CEC 2269, 2290. Ejemplos: un cuidado confiado, equipo inseguro, una conducta peligrosa a sabiendas.	121

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

☐ No ayudé a alguien en grave necesidad física cuando razonablemente podía hacerlo. Grave cuando la necesidad era grave y la ayuda fácil y me correspondía. Cf. CEC 2269, 2447.	122
☐ Me dejé llevar por la ira, la cólera violenta, el acoso, la intimidación o las amenazas. Grave cuando llega al odio, a un daño serio o a un temor serio; leve de pasada (CEC 2302).	123
☐ Negué el perdón o la reconciliación de un modo que alimentó el odio. Grave cuando alimenta el odio o un deseo de venganza. No poder olvidar, o no poder volver a confiar, no es negarse a perdonar. Cf. CEC 2840, 2843, 2845, 2303.	124
☐ Descuidé gravemente mi salud o mi seguridad, o corrí riesgos serios sin razón proporcionada. Grave cuando el peligro es serio y la razón trivial. Cf. CEC 2288, 2290.	125
☐ Abusé seriamente de la comida, la bebida u otro bien corporal. Grave cuando causa un daño serio a la salud o a los deberes; leve como exceso ordinario. Cf. CEC 2290.	126
☐ Fui cruel con los animales, o les causé sufrimiento innecesario. CEC 2418. Grave en una crueldad seria.	127
☐ Humillé o discriminé injustamente a otro por su raza, religión, sexo, discapacidad u otra condición. CEC 1935. Grave cuando la injusticia o el daño son serios.	128
☐ Negué los cuidados ordinarios debidos a un enfermo grave o moribundo. CEC 2279. Renunciar a un tratamiento desproporcionado es otra cosa.	129

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Bebí hasta una embriaguez parcial, conservando el uso de la razón. Venial en sí; grave cuando pone en peligro a otros, como al conducir, o lleva al pecado grave. ST II-II q.150 a.2; CEC 2290.	130
☐ Comí o bebí en exceso de modo ordinario. Un trastorno alimentario o una necesidad médica no es en sí pecado. Cf. CEC 2290.	131
☐ Fui impaciente, irascible o poco amable. Cf. CEC 1829, 2302.	132
☐ Deseé pequeñas desgracias a otros. CEC 2303.	133

No cometerás adulterio. No desearás la mujer de tu prójimo.

La castidad en actos, deseos, miradas, palabras y medios; el acto conyugal y los bienes del matrimonio. CEC 2331 a 2400, 2514 a 2533.

Fuera del matrimonio, todo placer sexual buscado o consentido deliberadamente es materia grave, llegue o no al orgasmo, a solas o con otro, en acto, mirada, palabra o pensamiento. En esta materia toda violación directa del orden moral es objetivamente grave (Persona Humana 10); los manuales lo expresan diciendo que no hay parvedad de materia. Dentro del matrimonio, el placer sexual es bueno cuando pertenece al acto conyugal, pero el orgasmo del esposo debe darse solo dentro del coito, y cada acto debe permanecer abierto a la vida. La tentación, la excitación involuntaria y los pensamientos no deseados no son pecados. La inmadurez, el hábito y la ansiedad pueden reducir la culpa; no convierten la materia grave en leve (CEC 2352). La sección que sigue a esta lista, La castidad en detalle, expone qué cuenta, para casados y solteros. Los puntos que se apoyan en los manuales o en moralistas recientes, y no en un texto magisterial, se identifican como tales, y sus fuentes se enumeran al final de la guía. Los puntos marcados como disputados se incluyen como orientación, no como un juicio de pecado.

MATERIA GRAVE		Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.	
☐	Cometí violación o agresión sexual, o forcé a alguien a actos sexuales, incluido mi cónyuge. CEC 2356; Humanae Vitae 13. Es además un delito. La víctima no es culpable de lo que se le impuso.		134
☐	Abusé sexualmente de un menor o de un adulto vulnerable. CEC 2389. Es además un delito. La protección de la víctima es lo primero.		135
☐	Vi, busqué, guardé, produje o compartí deliberadamente imágenes sexuales de menores. Es además un delito grave (CEC 2354, 2389). La exposición involuntaria no es este pecado.		136
☐	Cometí incesto: actos sexuales con un pariente consanguíneo o político dentro de los grados que impiden el matrimonio. CEC 2388. Nombre el parentesco.		137
☐	Cometí adulterio: realicé actos sexuales con una persona que no era mi cónyuge, estando yo casado, o con una persona casada con otra. CEC 2380, 2381. Diga cuál de los dos estaba casado, o que lo estaban ambos. El divorcio civil no disuelve un matrimonio válido.		138
☐	Cometí actos sexuales con un animal. ST II-II q.154 a.11; McHugh y Callan, n. 2534.		139
☐	Cometí actos homosexuales. Clama al cielo (CEC 1867). CEC 2357. La inclinación no es en sí pecado (CEC 2358).		140
☐	Pagué por sexo, vendí sexo, o participé en prostitución, trata u otra explotación sexual comercial. CEC 2355. Una persona coaccionada o víctima de trata tiene una responsabilidad muy reducida, o ninguna.		141
☐	Participé en sexo en grupo, intercambio de parejas o un matrimonio abierto, o metí a una tercera persona en las relaciones conyugales. Adulterio cuando alguno de los dos está casado (CEC 2380, 2381); fornicación en otro caso. Grave en todo caso.		142
☐	Cometí un acto sexual en una iglesia u otro lugar sagrado. Esto añade sacrilegio. Los manuales incluían incluso la relación conyugal allí sin necesidad (Catholic Encyclopedia, 1912, Sacrilege). Nombre el lugar. CEC 2120.		143
☐	Realicé actos sexuales donde otros, especialmente niños, podían ver. Escándalo grave (CEC 2284, 2285); en muchos lugares es además un delito.		144
☐	Cometí fornicación: relaciones sexuales fuera de un matrimonio válido, incluso con mi prometida o prometido. CEC 2353. El noviazgo no da derechos conyugales.		145
☐	Tuve sexo oral o anal, o llevé a otro al orgasmo o fui llevado al orgasmo con la mano, fuera del matrimonio. Grave con o sin orgasmo (Persona Humana 10). Diga brevemente qué clase de acto; no hacen falta detalles gráficos.		146

☐	Busqué deliberadamente excitación sexual con otra persona fuera del matrimonio sin relación completa ni orgasmo: tocamientos sexuales sobre o bajo la ropa, contacto genital o juegos eróticos. Los actos incompletos buscados deliberadamente fuera del matrimonio son graves. El Baltimore Catechism (n. 3, 1949) define la impureza como todo pensamiento, palabra, mirada u obra deliberados, a solas o con otro, por los que se excita el apetito sexual fuera del matrimonio.	147
☐	Di besos apasionados o prolongados fuera del matrimonio por placer sexual. La Santa Sede condenó la proposición de que es probable que un beso buscado por el placer carnal que produce sea solo venial, aun excluido el peligro de un consentimiento ulterior (Alejandro VII, prop. 40, 18 de marzo de 1666; DS 2060). Los besos de afecto sin esa intención no son pecado (ST II-II q.154 a.4). Los besos o abrazos que probablemente excitarían, sin que se buscara la excitación, son el punto 189.	148
☐	Inicié o continué una unión sexual estando ligado por un matrimonio válido anterior. Adulterio (CEC 2384). Un matrimonio anterior se presume válido hasta que un tribunal declare lo contrario (can. 1060); no lo decida usted. Familiaris Consortio 84 (CEC 1650) pide a quienes no pueden separarse vivir como hermanos antes de la absolución y la Comunión. Amoris Laetitia (n. 305 y nota 351), con la carta de 2016 a los obispos de Buenos Aires publicada como magisterio auténtico, y la respuesta del DDF al cardenal Duka (25 de septiembre de 2023) sostienen que, tras un discernimiento pastoral, en casos particulares en que la responsabilidad está disminuida, pueden darse la absolución y la Comunión aun sin plena continencia; la respuesta del DDF mantiene la propuesta de la continencia, dice que no se trata de un permiso general y pone el discernimiento bajo el obispo; el proceso no termina necesariamente en la admisión a los sacramentos. El mensaje del Papa León XIV por el décimo aniversario de la exhortación (19 de marzo de 2026) recuerda con aprobación el capítulo VIII y no trata este punto. Los teólogos siguen debatiendo cómo se concilian estos textos con la disciplina anterior. Explique su situación al sacerdote y pida ese acompañamiento. Véase Situaciones matrimoniales.	149
☐	Conviví con una pareja en relación sexual fuera del matrimonio. CEC 2390, 2391. Compartir casa sin relaciones sexuales es otra cuestión, de escándalo y de ocasión; explique los hechos.	150
☐	Intenté casarme fuera de la forma canónica estando obligado a ella, sin dispensa, y viví como casado. La unión no es matrimonio hasta que se convalide o sane (cann. 1108, 1117, 1156 a 1165). Pregunte al sacerdote cómo regularizarla.	151
☐	Llevé, presioné, manipulé, seduje o animé a otra persona al pecado sexual. Escándalo (CEC 2284, 2285). Dígalo si el otro era menor, subordinado o estaba bajo voto.	152
☐	Usé el coito interrumpido, o eyaculé deliberadamente fuera del coito, para evitar la concepción. Onanismo (CEC 2370; Humanae Vitae 14).	153
☐	Usé condón, diafragma, espermicida u otro método de barrera. CEC 2370; Humanae Vitae 14. La Iglesia enseña la malicia de la anticoncepción como doctrina definitiva (Vademécum para los confesores 2.4).	154
☐	Usé anticonceptivos hormonales, como la píldora, el parche, el anillo, la inyección o el implante, para evitar la concepción. Humanae Vitae 14. El tratamiento de una enfermedad real que de paso suprime la fertilidad no es anticoncepción (Humanae Vitae 15). Evangelium Vitae 13 advierte que algunos productos químicos actúan después de la fecundación; en las píldoras combinadas ordinarias ese efecto es debatido y no está probado.	155
☐	Usé un dispositivo intrauterino. Los DIU actúan sobre todo antes de la fecundación, pero es posible un efecto posterior a ella, especialmente con el DIU de cobre usado como anticoncepción de emergencia. Evangelium Vitae 13 nombra los dispositivos intrauterinos entre los medios que pueden actuar como abortivos, un mal más grave que la anticoncepción (Vademécum para los confesores 2.5). No puede saberse si ocurrió en un ciclo concreto. Un DIU hormonal recetado para tratar una enfermedad real, como un sangrado abundante, con la esterilidad como efecto secundario, cae bajo la regla de Humanae Vitae 15; su posible efecto posterior a la fecundación sigue requiriendo ponderación con un médico y con su confesor. No deje un tratamiento recetado, ni concluya que hubo un aborto, por lo que dice esta lista.	156

☐	Usé anticoncepción de emergencia después de un acto consentido.	157
	El levonorgestrel (Plan B) actúa sobre todo retrasando la ovulación. En diciembre de 2022 la FDA retiró de la etiqueta la afirmación de que puede impedir la implantación, declarando que la evidencia no respalda un efecto sobre ella; el National Catholic Bioethics Center sostiene que los efectos posteriores a la fecundación no están del todo excluidos. El ulipristal (ella) también actúa sobre todo retrasando la ovulación; no se excluye un efecto endometrial. Usado para evitar la concepción tras una relación consentida, es anticoncepción. Tras una violación, se permiten los medicamentos que impiden la ovulación, la capacitación de los espermatozoides o la fecundación cuando no hay evidencia de que haya habido concepción; no se permiten las intervenciones cuyo fin o efecto directo sea impedir la implantación de un embrión (USCCB, Ethical and Religious Directives, n. 36, séptima edición, 2025). No concluya por esta nota que hubo un aborto; consulte a un médico y a su confesor. Cf. CEC 2370; Humanae Vitae 14.	
☐	Me sometí a una esterilización directa con fin anticonceptivo, como vasectomía o ligadura de trompas, o la procuré.	158
	Humanae Vitae 14; CEC 2399. Una intervención por una enfermedad real con la esterilidad como efecto secundario es otra cosa (Humanae Vitae 15). Tras el arrepentimiento, las relaciones conyugales pueden continuar; pregunte al sacerdote si en su caso es aconsejable la reversión.	
☐	Como esposo, eyaculé deliberadamente fuera del coito con mi esposa, con la mano, la boca o cualquier otro medio.	159
	Grave en toda forma: el coito interrumpido y el uso del condón (Santa Sede, 1853, DS 2795; Sagrada Penitenciaría, 1916, DS 3634; Casti Connubii; Humanae Vitae 14; CEC 2370); la consumación con la mano o la boca es masturbación (Persona Humana 9; CEC 2352). Un orgasmo prematuro involuntario no es pecado.	
☐	Como esposa, me llevé deliberadamente al orgasmo fuera de todo acto conyugal, o dejé que mi esposo me llevara al orgasmo como sustituto del coito.	160
	Grave (CEC 2352). El orgasmo que pertenece a un acto conyugal está permitido; véase La castidad en detalle.	
☐	Tuve relaciones anales, aun con mi cónyuge.	161
	Sodomía, grave para ambos cónyuges; un cónyuge no puede consentirla (Sagrada Penitenciaría, 1916, DS 3634). Como preámbulo breve del coito natural, San Alfonso (Theologia Moralis, lib. VI, n. 916) la tuvo por mortal según la opinión más común y más verdadera; Jone (Moral Theology, n. 757) la tuvo por no grave sin intención sodomítica. Ese caso del preámbulo es disputado; llevada al orgasmo, es grave en toda opinión. La fuerza o la coacción no es consentimiento; véase el punto 134 y la nota al final de este mandamiento.	
☐	Usé pornografía, o fantaseé con otra persona, para excitarme antes o durante las relaciones conyugales.	162
	Lujuria y adulterio del corazón (Mt 5, 28; CEC 2354).	
☐	Usé fecundación in vitro, o inseminación artificial que sustituye al acto conyugal.	163
	CEC 2376, 2377; Donum Vitae II.B; Dignitas Personae 12, 13. Los tratamientos que ayudan al acto o restauran la fertilidad están permitidos.	
☐	Usé esperma u óvulos de donante, o un vientre de alquiler.	164
	CEC 2376. Los hijos así concebidos tienen plena dignidad humana.	
☐	Autoricé la producción, congelación, descarte o uso destructivo de embriones.	165
	CEC 2274, 2275; Dignitas Personae 18, 19. Pida orientación sobre los embriones ya congelados.	
☐	Me masturbé para dar una muestra de semen para análisis o para reproducción asistida.	166
	Prohibida incluso con fines médicos (Santo Oficio, 2 de agosto de 1929; Donum Vitae II.B.6). Algunos moralistas católicos, como E. C. Brugger, aceptan la recogida durante la relación conyugal con un dispositivo perforado y sin espermicida; otros lo discuten. Consulte a un médico católico y a su confesor.	
☐	Creé o compartí imágenes sexuales de una persona real sin su consentimiento, incluidas imágenes sintéticas o generadas por inteligencia artificial.	167
	Lujuria, y una grave injusticia contra la persona representada.	
☐	Vi o busqué pornografía deliberadamente: imágenes, video, audio o escritos eróticos.	168
	CEC 2354. Cuentan los escritos y el audio eróticos buscados para excitarse. La exposición involuntaria no es este pecado.	
☐	Produce, compré, vendí o distribuí pornografía, incluso con herramientas de inteligencia artificial, o pagué por espectáculos sexuales en vivo o por cámara.	169
	CEC 2354, 2355.	

☐ Usé chat sexual, sexting, o un acompañante o chatbot de inteligencia artificial para gratificación sexual. El medio no cambia el acto. Cf. CEC 2351; Persona Humana 10.	170
☐ Me masturbé, solo o con un aparato. CEC 2352; Persona Humana 9. El hábito, la ansiedad y la inmadurez pueden disminuir la culpabilidad; no convierten la materia grave en materia leve.	171
☐ Me excité deliberadamente por placer, aun sin orgasmo. Grave fuera del acto conyugal (Persona Humana 9, 10).	172
☐ Participé en conversaciones o espectáculos obscenos para gratificación sexual. Cf. CEC 2351, 2284; Ef 5, 3-4; Persona Humana 10.	173
☐ Me vestí o me comporté de modo inmodesto a propósito para provocar lujuria. Cf. CEC 2521, 2522, 2523, 2524, 2284.	174
☐ Deseé deliberadamente cometer un pecado sexual, aun sin llevarlo a cabo. El deseo toma la especie y la gravedad del acto deseado (Mt 5, 28). Nombre el objeto si era una persona casada, un pariente, alguien del mismo sexo o un menor.	175
☐ Consentí deliberadamente pensamientos o fantasías lujuriosos y me complací en ellos. Un pensamiento que viene sin buscarlo y se rechaza no es pecado. CEC 2351, 2520; McHugh y Callan, nn. 2505, 2506.	176
☐ Recordé deliberadamente con placer pecados sexuales pasados. Alegrarse de un pecado pasado es un pecado de la misma especie. Cf. McHugh y Callan, n. 2507; CEC 2351.	177
☐ Miré deliberadamente a otra persona para gratificación lujuriosa. Mt 5, 28.	178

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

☐ Permanecí sin necesidad en una ocasión próxima de pecado sexual grave, o rehusé los pasos razonables para dejarla. Una ocasión próxima libremente elegida debe dejarse; esto obliga gravemente. Una ocasión necesaria, como el trabajo o la familia, debe hacerse remota con salvaguardas. CEC 2340, 2849; McHugh y Callan, n. 2538.	179
☐ Negué a mi cónyuge el acto conyugal cuando lo pidió razonablemente, sin razón justa. 1 Cor 7, 3 a 5. Los manuales sostenían que el débito conyugal obliga gravemente cuando se pide seria y razonablemente, con materia leve cuando la petición no es imperiosa o la negativa es infrecuente y sin peligro de incontinencia; enumeran causas excusantes como el adulterio del cónyuge que lo pide, su embriaguez o demencia, el peligro para la salud o para la prole, y las peticiones excesivas o irrazonables, y una petición de un acto pecaminoso nunca obliga (McHugh y Callan, Moral Theology, tomo II, nn. 2614, 2615). Abstenerse por un tiempo de mutuo acuerdo es bueno (1 Cor 7, 5). El derecho vigente habla de deberes y derechos iguales (can. 1135). Un cónyuge nunca puede forzar al otro (Humanae Vitae 13). La gravedad sigue a la seriedad de la petición y de la negativa: una negativa ocasional, o hecha por salud, agotamiento o el estado del otro, no es grave (doctrina de los manuales). Una petición hecha sin considerar el estado y los deseos razonables del cónyuge no es un verdadero acto de amor (Humanae Vitae 13).	180
☐ Usé la abstinencia periódica, la planificación familiar natural, para evitar hijos sin razones serias. Lícita por razones serias, incluso por un periodo indeterminado (Humanae Vitae 10, 16; Vademécum para los confesores 2.6). Pío XII (29 de octubre de 1951) enseñó que motivos serios pueden eximir a los esposos del deber positivo por largo tiempo o incluso durante todo el matrimonio, pero que usar del matrimonio evitando deliberadamente su deber primario sin un motivo grave peca contra el sentido de la vida conyugal. La gravedad sigue a las razones y a la duración.	181
☐ Como esposos, tuvimos tocamientos sexuales sin intención de coito, con riesgo real de que el esposo eyaculara fuera del coito. Los tocamientos entre esposos son lícitos. Los manuales los juzgaban graves solo cuando conllevaban un peligro próximo de orgasmo fuera del coito. McHugh y Callan, n. 2618; CEC 2362.	182
☐ Usé estimulación oral como preámbulo en las relaciones conyugales. Disputado. Sin decisión magisterial. Los autores antiguos iban de venial, cuando se ordena al coito, a grave; Grisez y West lo permiten en continuidad con el coito completo, y algunos moralistas fieles lo rechazan. Nunca hasta el orgasmo del esposo.	183

☐ Usé aparatos sexuales en las relaciones conyugales.	184
Disputado. Sin decisión magisterial. Grave cuando se usan como sustituto del coito o para provocar el orgasmo fuera del coito. CEC 2351, 2352, 2362.	
☐ Practiqué el abrazo reservado: coito detenido deliberadamente antes del orgasmo.	185
Disputado. Algunos autores antiguos lo permitían. El Santo Oficio (30 de junio de 1952; AAS 44 [1952] 546) advirtió a los autores que dejaran de describirlo y recomendarlo y prohibió a los sacerdotes hablar como si no cupiera objeción alguna; no lo declaró pecado mortal.	
☐ Intercambié imágenes explícitas con mi cónyuge.	186
Disputado. Sin decisión magisterial. Grave cuando alimenta una lujuria desligada de la persona, o arriesga exponer las imágenes a otros.	
☐ Busqué películas, series, música, libros u otros medios que sabía que excitarían la lujuria.	187
Grave cuando se busca por lujuria o cuando es ocasión próxima de pecado grave. La exposición no buscada no es pecado. Cf. CEC 2351, 2525, 2340.	
☐ Leí o vi material sexualmente sugerente por curiosidad, no para excitarme.	188
Los manuales: venial si no excita mucho; grave si excita mucho, por el peligro de consentimiento. Por una razón seria, como el estudio o la medicina, está permitido, sin consentir ningún placer. McHugh y Callan, nn. 2515, 2518; CEC 1737, 2340.	
☐ Besé o abracé fuera del matrimonio de un modo que sabía que probablemente excitaría, aunque no buscaba la excitación.	189
Grave cuando el peligro de consentimiento o de orgasmo es próximo; leve cuando es ligero (doctrina de los manuales; cf. ST II-II q.154 a.4).	
☐ Conté o disfruté chistes obscenos.	190
Grave cuando busca excitar o da escándalo serio; leve como humor grosero. Cf. CEC 2351, 2284; Ef 5, 3-4.	
☐ Me vestí de modo inmodesto por vanidad o descuido.	191
La inmodestia es grave o leve según el peligro que crea, el escándalo dado y la intención (enseñanza de los manuales antiguos). Importan la costumbre y el contexto (CEC 2521 a 2524).	
☐ Busqué una intimidad romántica que violó la fidelidad que debo a mi cónyuge.	192
Grave cuando se convierte en ocasión próxima de adulterio o en una verdadera traición al matrimonio (CEC 2364, 2380). No toda amistad es infidelidad.	

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Consentí a medias pensamientos impuros, dejándolos permanecer con cierta voluntad antes de rechazarlos.	193
El consentimiento imperfecto es venial. El tiempo que se tarda en advertir un pensamiento no deseado y apartarse de él no es consentimiento. Cf. CEC 1862, 1767.	
☐ Miré con descuido imágenes o personas inmodestas sin buscarlas.	194
A lo sumo venial cuando no hay lujuria y hay poco peligro. Una mirada lujuriosa deliberada es grave. CEC 1735, 1767, 2520.	
☐ Fui descuidado con la modestia en cosas pequeñas.	195
Cf. CEC 2521, 2524.	
☐ Usé lenguaje o humor sexual grosero sin intención de excitar y sin escándalo.	196
Ef 5, 3-4; McHugh y Callan, n. 2518.	

NO ES PECADO EN SÍ MISMO

Se incluye para evitar la falsa culpa. Examine solo lo que eligió libremente.

Tuve un sueño sexual, una polución nocturna o un orgasmo durante el sueño.

No es pecado (ST II-II q.154 a.5; McHugh y Callan, n. 2536; cf. CEC 1734). Al despertar, basta con negar el consentimiento al placer; no hace falta nada más.

Sentí una excitación espontánea o una respuesta corporal que no busqué.

No es pecado sin consentimiento (cf. CEC 1734, 1767).

Tuve pensamientos sexuales recurrentes o intrusivos, o tardé en notarlos y apartarlos.

La persistencia no es consentimiento (McHugh y Callan, n. 2505; cf. CEC 2847). Regla de los manuales: quien habitualmente evita el pecado mortal y duda de si consintió puede presumir que no consintió.

Vi inesperadamente una imagen inmodesta o sexual.

No es pecado (cf. CEC 1735, 2847). Seguir mirando deliberadamente por lujuria es otra cosa.

Experimenté atracción sexual, incluida la atracción hacia el mismo sexo.

La inclinación no es pecado (CEC 2358; CDF, Carta sobre la atención pastoral a las personas homosexuales, 1986, n. 3); solo lo es el consentimiento a la lujuria o a los actos.

Disfruté el placer del acto conyugal.

El Creador lo quiso; los esposos no hacen nada malo al buscarlo, dentro de una justa moderación (CEC 2362, 2363).

Tuve relaciones conyugales durante el embarazo, la menstruación o la lactancia, después de la menopausia, o siendo infértil uno de los dos.

Permitido. Esos actos siguen siendo legítimos aunque se prevean infecundos (Humanae Vitae 11; CEC 2362), salvo peligro médico.

Sentí excitación de modo incidental por una actividad legítima: atención médica, higiene, ejercicio, estudio necesario o un abrazo afectuoso.

Indirectamente voluntaria y no consentida; permitida por una razón proporcionada (cf. CEC 1737; McHugh y Callan, n. 2518).

Fui objeto de abuso o coacción.

La víctima no es culpable de lo que se le impuso (CEC 1735, 2356; Vademécum para los confesores 3.13). La imposibilidad de resistirse, o la conducta bajo amenaza, no demuestra un consentimiento libre. Busque seguridad y ayuda, y explique al sacerdote las circunstancias sin atribuirse la culpa de la violencia ajena.

Usé un tratamiento que restaura la función sexual o la fertilidad dentro del matrimonio.

El tratamiento que ayuda al acto conyugal está permitido (Dignitas Personae 12, 13).

Qué cuenta, casados y solteros

Esta sección expone qué cuenta como pecado contra la castidad, y con qué gravedad, para solteros y casados. Sigue el Catecismo y los documentos magisteriales donde hablan, y la enseñanza común de los manuales aprobados donde no lo hacen. Donde moralistas fieles discrepan y la Iglesia no ha decidido, lo dice. En su caso concreto rige la orientación de su confesor.

TÉRMINOS

Placer sexual	La excitación y el orgasmo propios del acto sexual; los manuales lo llaman placer venéreo.
Completo e incompleto	Completo significa orgasmo, que en el varón es ordinariamente la eyaculación; algunas enfermedades y tratamientos separan ambas cosas, y lo que cuenta moralmente es lo que se eligió deliberadamente. Incompleto significa excitación sin llegar al orgasmo. Fuera del matrimonio ambos son materia grave cuando se buscan deliberadamente.
Directa e indirectamente voluntario	Directo: buscado o consentido por sí mismo. Indirecto: un efecto secundario previsto de un acto legítimo, no consentido.
El acto conyugal	El coito completo entre esposo y esposa, es decir, la relación sexual en la que el orgasmo del esposo tiene lugar dentro de la vagina de la esposa.
Onanismo	Orgasmo deliberado del esposo fuera del coito, incluido el coito interrumpido.
Ocasión próxima	Una persona, lugar o cosa que, según la propia experiencia, lleva al pecado grave.

CINCO REGLAS

- 1 Fuera del matrimonio, todo placer sexual buscado o aceptado deliberadamente es materia grave: completo o incompleto, a solas o con otro, en acto, mirada, palabra o pensamiento (Persona Humana 9, 10; DS 2060).
- 2 Dentro del matrimonio, el placer sexual es bueno cuando pertenece al acto conyugal, antes, durante o después de él (CEC 2362).
- 3 El orgasmo del esposo solo puede tener lugar dentro del coito. Cualquier otra consumación deliberada es grave: coito interrumpido, mano, boca, condón o cualquier otro medio (Santa Sede, 1853, DS 2795; Humanae Vitae 14; CEC 2352).
- 4 Todo acto conyugal debe permanecer abierto a la vida: sin anticoncepción y sin esterilización (Humanae Vitae 11, 14). La abstinencia periódica por razones serias está permitida (Humanae Vitae 16).
- 5 El placer que surge sin buscarlo de un acto legítimo, sin consentimiento, no es pecado. Cuanto más próximo el peligro de orgasmo, más grave debe ser la razón (la aplicación del doble efecto en los manuales).

FUERA DEL MATRIMONIO: SOLTEROS, NOVIOS, COMPROMETIDOS O VIUDOS

Carmesí: materia grave. **Ocre:** según el grado, o disputado. **Verde:** permitido.

Grave	Relación sexual	Fornicación; adulterio si alguno está casado; incesto si son parientes; violación si es forzada.
Grave	Sexo oral o anal, masturbación mutua, tocamientos genitales, con o sin ropa	Grave, con o sin orgasmo.
Grave	Masturbación, o excitarse sin orgasmo	Grave (Persona Humana 9; CEC 2352).
Grave	Besos apasionados o prolongados buscados por excitación	Grave (DS 2060).
Según el grado	Besos o abrazos que tienden a excitar, aunque no se busque la excitación	Grave cuando el peligro es próximo; modérelas o deténgase.
Permitido	Besos y abrazos breves de afecto	No es pecado (ST II-II q.154 a.4). Los novios pueden mostrar este tipo de afecto.

Grave	Pornografía, erotismo, sexting, cibersexo, chat sexual con inteligencia artificial	Grave (CEC 2354).
Grave	Pensamientos, deseos o fantasías sexuales consentidos	Grave; nombre el objeto si cambia la especie del pecado.

El noviazgo no da derechos conyugales; los novios están obligados como los solteros. El afecto que ni busca ni tiende a la excitación es bueno. Eviten las ocasiones previsibles, como estar solos a altas horas de la noche o pasar la noche juntos.

DENTRO DEL MATRIMONIO

Carmesí: materia grave. **Ocre:** según el grado, o disputado. **Verde:** permitido.

Permitido	Relación completa, el orgasmo del esposo dentro de la vagina de la esposa, en cualquier momento y en cualquier posición que lo permita	Bueno (CEC 2362, 2363). La frecuencia corresponde a los esposos, dentro de una justa moderación.
Permitido	Besos, caricias y tocamientos genitales como preámbulo	Buenos cuando conducen al coito o lo acompañan y el esposo no llega deliberadamente al orgasmo fuera del coito.
Permitido	El orgasmo de la esposa durante la relación, o por tocamiento inmediatamente después si no lo alcanzó	Permitido según la mayoría de los autores antiguos (San Alfonso, lib. VI, n. 919); también Grisez y Catholic Answers.
Según el grado	El orgasmo de la esposa durante el preámbulo, con la relación a continuación	Permitido por Grisez (Living a Christian Life, cap. 9, q. E) y muchos moralistas recientes cuando es continuo con un acto completo. Los manuales antiguos hablaban de excitación antes y consumación después.
Según el grado	Tocamientos sin intención de relación	Lícitos; graves solo con peligro próximo de orgasmo del esposo fuera del coito.
Según el grado	Estimulación oral como preámbulo	Disputado; nunca hasta el orgasmo del esposo.
Según el grado	Aparatos sexuales	Disputado; grave como sustituto del coito o para el orgasmo fuera del coito.
Según el grado	Abrazo reservado	El Santo Oficio (1952) prohibió presentarlo como irreprochable; no lo declaró mortal.
Según el grado	Uso del condón para prevenir una infección	Una respuesta romana de 1853 (DS 2795) condenó la relación con condón como intrínsecamente mala; si eso se aplica cuando el único fin es prevenir una infección es disputado. La nota de la CDF del 21 de diciembre de 2010 no trató del matrimonio. Pida orientación.
Según el grado	Negar el acto conyugal sin razón justa	Grave cuando es serio (1 Cor 7, 3 a 5).
Según el grado	Abstinencia periódica sin razones serias	Pecaminosa cuando es larga o de por vida (Pío XII, 1951); lícita por razones serias, incluso indefinidamente (Humanae Vitae 10).
Grave	El orgasmo del esposo fuera del coito: coito interrumpido, mano, boca, condón	Grave: onanismo (DS 2795; Humanae Vitae 14).
Grave	El orgasmo de la esposa fuera de todo acto conyugal	Grave (CEC 2352).
Grave	Relación anal	Grave: sodomía (DS 3634). Como preámbulo breve, mortal según la opinión más común y más verdadera (San Alfonso); Jone disintió.
Grave	Anticoncepción de cualquier clase; esterilización directa	Grave (Humanae Vitae 14; CEC 2370, 2399).
Grave	Pornografía o fantasías con otras personas; implicar a una tercera persona	Grave (Mt 5, 28; CEC 2380).

Grave	Forzar el acto al cónyuge	Grave (Humanae Vitae 13).
Grave	Fecundación in vitro, inseminación que sustituye al acto, gametos de donante, vientre de alquiler, masturbación para una muestra de semen	Grave; existen métodos lícitos de obtención.
Permitido	Relaciones durante el embarazo, la menstruación, la lactancia, la infertilidad, después de la menopausia o tras una esterilización de la que se ha arrepentido	Permitidas (Humanae Vitae 11), salvo peligro médico.
Permitido	Tratamiento que restaura la función o la fertilidad	Permitido (Dignitas Personae 12, 13).

CUÁNDO, DÓNDE Y CON QUIÉN

Cuándo	Ningún día ni tiempo prohíbe las relaciones conyugales. El Catecismo Romano exhortaba a los casados a guardar continencia antes de la Comunión, al menos tres días; el derecho vigente (can. 919) no impone ese periodo.
Dónde	Un acto sexual en una iglesia u otro lugar sagrado añade sacrilegio; los manuales incluían la relación conyugal allí sin necesidad (Catholic Encyclopedia, 1912, Sacrilege). Un acto sexual en público, o donde puedan verlo niños, añade escándalo grave.
Con quién	Un pecado contra la castidad por o con una persona en las órdenes sagradas, o religiosa de votos perpetuos, añade sacrilegio para ambos; un voto privado añade la violación del voto. Nombre el voto o las órdenes. El parentesco lo hace incesto; el matrimonio existente del otro lo hace adulterio; el mismo sexo, un menor, la fuerza o un animal cambian cada uno su especie.

SITUACIONES MATRIMONIALES

Soltero, de novio, comprometido o viudo	No casado. Todo acto sexual, y todo placer sexual buscado deliberadamente, es materia grave.
Casado solo por lo civil, estando obligado a la forma canónica	No casado a los ojos de la Iglesia. Las relaciones son fornicación, o adulterio si alguno está ligado por otro matrimonio, hasta que la unión se convalide o sane (cann. 1108, 1117, 1156 a 1165).
Divorciado y vuelto a casar por lo civil sin declaración de nulidad	El matrimonio anterior se presume válido (can. 1060); las relaciones con la nueva pareja son adulterio como materia objetiva (CEC 2384). La disciplina anterior (Familiaris Consortio 84; CDF, 1994; Sacramentum Caritatis 29; CEC 1650) pide a quienes no pueden separarse vivir como hermanos antes de la absolución y la Comunión. Amoris Laetitia (n. 305 y nota 351), según la interpretó la carta de 2016 del Papa Francisco a los obispos de Buenos Aires (publicada como magisterio auténtico) y la respuesta del DDF al cardenal Duka (25 de septiembre de 2023), permite la absolución y la Comunión en casos particulares, tras un discernimiento pastoral, cuando la responsabilidad está disminuida, aun sin plena continencia; la respuesta del DDF mantiene la propuesta de la continencia, niega que se trate de un permiso general y pone el discernimiento bajo el obispo. El mensaje del Papa León XIV del 19 de marzo de 2026 recuerda con aprobación el capítulo VIII sin tratar este punto. Los teólogos siguen debatiendo cómo se concilian estos textos con la disciplina anterior. Explique su situación al sacerdote y pida ese acompañamiento.
Válidamente casado, luego divorciado por lo civil	Sigue casado ante Dios. Las relaciones con cualquier otra persona son adulterio.

Consagrado u ordenado	Para quienes están ligados por voto de castidad o por el celibato clerical, todo pecado contra la castidad viola además esa obligación (cann. 277, 1191). Para los que están en órdenes sagradas y para los religiosos de votos perpetuos los manuales lo cuentan como sacrilegio personal, compartido por el cómplice; la opinión más común no lo extendía a un voto privado (Catholic Encyclopedia, 1912, Sacrilege). Los diáconos y sacerdotes casados están obligados en cambio a la castidad conyugal.
-----------------------	---

PENSAMIENTOS, DESEOS Y CONSENTIMIENTO

La tentación es el pensamiento, la imagen o el sentimiento tal como surge. El pecado comienza solo con el consentimiento deliberado (CEC 1734, 1735, 1857 a 1862, 2847; McHugh y Callan, nn. 2505 a 2508).

Hay tres modos de consentir. El deseo, querer hacer el acto, toma la especie y la gravedad del acto deseado. La delectación, disfrutar deliberadamente del acto imaginado sin intención de hacerlo, es grave en materia sexual. Alegrarse de un pecado pasado renueva su especie.

Si estaba medio dormido o solo medio consciente, no hubo plena deliberación, y cualquier pecado fue a lo sumo venial. Si resistió, o rechazó el pensamiento al advertirlo, no consintió. La regla de los manuales para la paz de conciencia: quien evita habitualmente el pecado mortal y duda si consintió puede presumir que no lo hizo.

CÓMO CONFESAR ESTOS PECADOS

Diga la especie del pecado, el número y cualquier circunstancia que cambie la especie. No hacen falta detalles gráficos ni nombres; el sacerdote pregunta solo lo que necesita, y no puede preguntar el nombre de un cómplice (can. 979).

Ejemplos: “Cometí adulterio; estoy casado; cuatro veces.” “Consentí pensamientos impuros sobre una mujer casada, unas diez veces.” “Me masturbé, unas tres veces por semana durante dos meses.” “Mi esposa y yo usamos el coito interrumpido, más o menos cada semana durante un año.” “Vi pornografía, unas veinte veces.” “Mi prometida y yo cometimos fornicación, unas ocho veces.”

Circunstancias que cambian la especie y deben nombrarse: el matrimonio (y si ambos estaban casados), el parentesco, el mismo sexo, un menor, la fuerza, un voto o las órdenes sagradas, un lugar sagrado, un animal. Mencione también si llevó a otro al pecado.

CUANDO EL CÓNYUGE INSISTE EN LA ANTICONCEPCIÓN

Pío XI enseñó que el cónyuge que, por causa grave, permite a regañadientes la perversión del acto no peca, con tal de que procure disuadir al otro (Casti Connubii 59).

El Vademécum para los confesores (1997, 3.13) permite esa cooperación solo cuando se cumplen tres condiciones a la vez: el acto propio del cónyuge que coopera no es ilícito en sí mismo; hay razones proporcionalmente graves; y se procura, con paciencia, oración, caridad y diálogo, ayudar al otro a desistir. La violencia o la imposición injusta que no puede resistirse no es cooperación en absoluto.

Las respuestas que cita el Vademécum distinguen los casos. Cuando el otro cónyuge se retira, el acto propio sigue siendo un verdadero acto conyugal, y por causa grave, como una amenaza de muerte o de daño grave, puede permitirse (Sagrada Penitenciaría, 1916, DS 3634). La relación con condón no es un verdadero acto conyugal, y un cónyuge no puede participar en ella a sabiendas (Santa Sede, 1853, DS 2795). La sodomía nunca puede consentirse, ni para evitar la muerte (DS 3634). La fuerza que no puede resistirse no es cooperación (Vademécum 3.13). Los métodos que pueden causar aborto requieren un cuidado particular (3.14). No iniciar las relaciones con un cónyuge que se propone usar anticonceptivos es un consejo pastoral, no un texto de la Iglesia.

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS

No robarás. No codiciarás los bienes ajenos.

La justicia en la propiedad, el trabajo, el dinero y la administración, y el deseo de los bienes ajenos.

¿Cuánto es grave? Los manuales antiguos distinguen la materia grave relativa, medida por las circunstancias del dueño, de una suma absoluta que es grave aun contra el dueño más rico o una corporación (Prümmer, Handbook of Moral Theology, n. 263). La Catholic Encyclopedia (1912, Theft) situó la materia grave relativa en torno al jornal de un trabajador ordinario, y en mucho menos tratándose de un pobre. Los hurtos pequeños son veniales en sí mismos, pero se funden en materia grave cuando hay intención de llegar a una suma grande, o cuando se repiten a intervalos cortos sin revocar la intención; la enseñanza común exigía alrededor de una vez y media la cantidad grave de un solo dueño, el doble de varios (Prümmer, n. 264). Inocencio XI condenó la opinión de que no hay obligación de restituir, bajo pecado mortal, lo tomado en pequeños hurtos, por grande que sea el total (prop. 38, 2 de marzo de 1679; DS 2138). Esta es la enseñanza común de los manuales, no el derecho vigente. La restitución se debe en todo caso, en proporción al daño (CEC 2412).

MATERIA GRAVE	Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.
☐ Retuve a los trabajadores su justo salario, o los defraudé en él. Clama al cielo (CEC 1867). CEC 2434. Restitución debida.	197
☐ Oprimí o exploté a migrantes, viudas, huérfanos, pobres, ancianos, discapacitados u otras personas vulnerables. Clama al cielo (CEC 1867). Restitución debida. La lista del Catecismo nombra la opresión del extranjero, la viuda, el huérfano y el pobre (CEC 1867).	198
☐ Robé en una iglesia, o robé objetos sagrados o bienes de la Iglesia. Sacilegio cuando el objeto es sagrado; para los bienes de la Iglesia, can. 1376. Restitución debida.	199
☐ Robé dinero, bienes, mercancía, materiales o servicios de valor considerable. Restitución debida. Cf. CEC 2408, 1754.	200
☐ Robé a mi empleador, incluso con hojas de horas falsificadas o robo serio de tiempo pagado. Restitución debida. Cf. CEC 2409.	201
☐ Malversé, me apropié indebidamente de fondos, falsifiqué documentos o cometí fraude. Restitución debida. Cf. CEC 2409, 2484.	202
☐ Engañé en materia importante a inversionistas, prestamistas, socios o reguladores, o manipulé precios o mercados. CEC 2409. Restitución debida.	203
☐ Pagué o acepté sobornos, o cometí extorsión. CEC 2409. Restitución debida.	204
☐ Hice trampa en impuestos, contratos, seguros, prestaciones, facturación, gastos o registros comerciales en materia seria. CEC 2409 nombra la evasión fiscal. Restitución debida.	205
☐ Dañé o destruí injustamente bienes ajenos de valor considerable. Restitución debida. Cf. CEC 2409.	206
☐ Compré, recibí o guardé a sabiendas bienes robados. Restitución debida. Cf. CEC 2412.	207
☐ Me quedé con bienes encontrados o prestados de valor considerable cuando podía devolverlos. Restitución debida. Cf. CEC 2409.	208
☐ Me negué a pagar una deuda seria que justamente podía pagar. Restitución debida. Cf. CEC 2411.	209
☐ Me negué a restituir por robo, fraude o daño pudiendo hacerlo. La restitución es obligatoria (CEC 2412); quien puede reparar no puede ser absuelto sin al menos la intención sincera de hacerlo (doctrina común). La verdadera incapacidad de pagar ahora es otra cosa.	210

☐ Me lucré con préstamos abusivos, abusos financieros o un esquema de explotación. CEC 2409, 2449. Restitución debida.	211	
--	-----	----------------------

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

☐ Hice trampa en juegos o apuestas. Grave salvo que el daño sea tan ligero que el perdedor no pueda razonablemente tenerlo por significativo (CEC 2413).	212	
☐ Jugué dinero que debía a otros o que necesitaban mis dependientes, o jugué con trampa. Grave cuando priva a otros de lo que se les debe o necesitan (CEC 2413).	213	
☐ Cobré precios injustos o exploté la necesidad de otra persona. Grave cuando la ganancia o el daño son serios (CEC 2409).	214	
☐ Usé prácticas comerciales deshonestas, publicidad falsa o precios engañosos. La gravedad sigue al daño causado. Restitución debida. Cf. CEC 2409, 2482, 2484.	215	
☐ Desperdiicé el tiempo de mi empleador, o trabajé mal por negligencia. Grave cuando la pérdida es seria. Restitución debida. Cf. CEC 2409.	216	
☐ Fui gravemente negligente con bienes, fondos, datos o recursos que me confiaron, o los desperdiicé gravemente. Grave cuando la pérdida es seria. Cf. CEC 1736, 2409.	217	
☐ Usé sin derecho programas, medios u otras obras con derechos de autor pirateados. Grave cuando la pérdida del dueño es seria; leve en cosas pequeñas. Cf. CEC 2408, 2411.	218	
☐ Deseé deliberadamente tomar injustamente los bienes ajenos. Décimo mandamiento (CEC 2536). El deseo toma la gravedad del robo deseado.	219	
☐ Envidié los bienes, la posición, el éxito, los dones o las oportunidades de otro. Grave cuando le deseé un daño grave o me alegré de su desgracia seria (CEC 2539); leve como resentimiento pasajero.	220	
☐ Dejé que la codicia dominara mis decisiones. Grave cuando me llevó a la injusticia o a descuidar deberes graves. Cf. CEC 2536, 2540.	221	
☐ No ayudé a los pobres según mis medios reales. El deber es real (CEC 2446) y su medida no está fijada. Grave cuando negué una ayuda fácil a alguien en grave necesidad.	222	
☐ Usé recursos naturales o bienes con grave despilfarro o desprecio del bien común. Grave en casos serios (CEC 2415).	223	
☐ Oculté un conflicto de intereses importante mientras manejaba asuntos ajenos. Grave cuando resulta una injusticia seria (CEC 2409).	224	
☐ Despilfarré los medios para cumplir una obligación justa, y luego no la cumplí. La insolvencia honesta es otra cosa. Cf. CEC 2411, 1736.	225	

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Robé cosas o cantidades pequeñas. La restitución sigue debiéndose. Los hurtos pequeños repetidos se funden en materia grave cuando los une una intención o un intervalo breve (doctrina de los manuales: Prümmer, nn. 263, 264). Cf. CEC 2408, 1754; Prümmer, nn. 263, 264.	226	
☐ Pedí prestado con descuido, o tardé en devolver cosas pequeñas. Cf. CEC 2409.	227	
☐ Fui tacaño, o demasiado apegado a la comodidad, el lujo, las posesiones o la posición. Cf. CEC 2536, 2544.	228	
☐ Me dejé llevar por la envidia sin mala voluntad. Cf. CEC 2539, 1767.	229	
☐ Desperdiicé comida, dinero o bienes en cosas pequeñas. Cf. CEC 2409, 2415.	230	

OCTAVO MANDAMIENTO

No darás falso testimonio contra tu prójimo.

La verdad, la reputación, los secretos y la privacidad.

Informar con verdad de una mala conducta, revelar lo necesario para proteger a alguien y criticar con justicia sobre la base de pruebas no es maledicencia (CEC 2477, 2488 a 2491). El sigilo de la confesión es absoluto (can. 983).

MATERIA GRAVE		Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíéselo por su especie y número.
☐	Cometí perjurio, o di falso testimonio en materia seria. CEC 2476.	231
☐	Cometí calumnia: hice afirmaciones falsas que dañaron la reputación de otro. Restitución debida. CEC 2477, 2479. Repare la reputación (CEC 2487).	232
☐	Denuncié falsamente a un confesor inocente por solicitudación en la confesión. Censura: entredicho automático (can. 1390 §1). La absolución exige primero una retractación formal y la disposición a reparar el daño (can. 982). Una denuncia verdadera nunca está prohibida.	233
☐	Cometí maledicencia: revelé faltas graves y ocultas de otro sin razón válida. Restitución debida. CEC 2477.	234
☐	Falsifiqué registros, credenciales, investigaciones, datos, citas, cuentas, informes o documentos oficiales en materia seria. Un error honesto, corregido al descubrirlo, es otra cosa. Cf. CEC 2482, 2484.	235
☐	Usé suplantación de identidad, cuentas falsas, edición engañosa o medios manipulados o sintéticos para cometer un engaño o una injusticia graves. La ficción o la sátira claramente señaladas no son mentira. Cf. CEC 2482, 2484; Antiqua et Nova (2025), n. 87.	236
☐	Dije una mentira que causó un daño o una injusticia graves. CEC 2484.	237
☐	Revelé un secreto profesional o una confidencia en materia seria sin razón suficiente. CEC 2491.	238
☐	Leí o divulgué mensajes, archivos, registros o comunicaciones privados en materia seria, sin permiso ni autoridad. Cf. CEC 2492; can. 220.	239
☐	Grabé una confesión, o la hice pública. Can. 1386 §3; la pena no es automática.	240
☐	No rectifiqué una falsedad seria que difundí, ni reparé una reputación que dañé, pudiendo hacerlo. Restitución debida. CEC 2487.	241
☐	Chantajé a alguien con información confidencial o íntima. Es además extorsión bajo el séptimo mandamiento. Cf. CEC 2409, 2491, 2492.	242

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO		La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.
☐	Hice juicios temerarios, dando por cierta la culpa de otro sin pruebas suficientes. Grave cuando la falta supuesta es seria y el juicio plenamente deliberado (CEC 2477, 2478).	243
☐	Difundí rumores, chismes o información privada de modo irresponsable. La gravedad sigue al daño a la reputación. Cf. CEC 2477, 2479.	244
☐	Escuché o fomenté chismes dañinos cuando debía haberlos detenido. Grave cuando lo provoqué o causó un daño serio. Cf. CEC 1868, 2477.	245
☐	Revelé un secreto que me confiaron. Grave cuando la materia es seria o resulta un daño. Cf. CEC 2491.	246

☐ Plagié, o presenté el trabajo de otro como mío. Grave cuando implica un fraude o un daño serios, como con títulos, publicaciones o credenciales. Cf. CEC 2482, 2484.	247
☐ Hice trampa en los estudios, la investigación, exámenes profesionales o evaluaciones. Grave cuando obtiene una ventaja indebida seria o daño a otros. Cf. CEC 2482, 2484.	248
☐ Usé adulación, hipocresía, engaño o manipulación para un provecho injusto. Grave cuando la ganancia es seria o lleva a otro al pecado grave. Cf. CEC 2480, 2481.	249
☐ No dije la verdad cuando la justicia o mi cargo lo exigían. Grave cuando siguió un daño serio. No se debe información confidencial a quien no tiene derecho a ella (CEC 2489).	250
☐ Oculté o destruí pruebas importantes para burlar la justicia o proteger un abuso en curso. Grave cuando resulta una injusticia seria (CEC 2484, 2489).	251
☐ Presenté como mío un trabajo escrito por otra persona o por un sistema de inteligencia artificial donde se exigía mi propio trabajo. Grave cuando implica un fraude o un daño serios; la ayuda declarada honestamente y autorizada es otra cosa. Cf. CEC 2482, 2484.	252

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Dije mentiras que no dañaron a nadie, como excusas o mentiras para evitar vergüenza. CEC 2484.	253
☐ Exageré o presumí. Cf. CEC 2481.	254
☐ Hablé de las faltas pequeñas de otros, o hablé sin caridad. Cf. CEC 2477, 2479.	255
☐ Me entrometí en asuntos ajenos por curiosidad en cosas pequeñas. Cf. CEC 2492.	256
☐ Tuve sospechas infundadas de otros. Cf. CEC 2477, 2478.	257

Las obligaciones mínimas de la vida católica.

CEC 2041 a 2043. La Misa dominical y de precepto está bajo el tercer mandamiento.

Estados Unidos y Puerto Rico: días de precepto y de penitencia

En los Estados Unidos rigen las normas de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB). Puerto Rico tiene su propia conferencia, la Conferencia Episcopal Puertorriqueña, y allí rigen sus normas, no las de la USCCB.

Estados Unidos, días de precepto además de los domingos: el 1 de enero (Santa María, Madre de Dios); la Ascensión, que se celebra el jueves en las provincias de Boston, Hartford, Nueva York, Omaha y Filadelfia y el domingo siguiente en todas las demás; el 15 de agosto (la Asunción); el 1 de noviembre (Todos los Santos); el 8 de diciembre (la Inmaculada Concepción); el 25 de diciembre (la Natividad del Señor). Cuando el 1 de enero, el 15 de agosto o el 1 de noviembre cae en sábado o en lunes, se suprime la obligación de asistir a Misa.

Cuando un día de precepto se traslada por caer en domingo, como ocurre con el 8 de diciembre algunos años, la obligación no se traslada con él (Dicasterio para el Culto Divino, carta del 23 de enero de 2025). Hawái conserva solo el 8 y el 25 de diciembre.

Estados Unidos, días de penitencia: el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia, y los viernes de Cuaresma, de abstinencia de carne. Los demás viernes del año la abstinencia de carne sigue siendo la penitencia recomendada, pero puede sustituirse por otra (USCCB, Declaración pastoral sobre la penitencia y la abstinencia, 1966). Ayunar es hacer una sola comida completa y dos más ligeras que juntas no la igualen, sin comer entre comidas; obliga desde los 18 años cumplidos hasta los 59 cumplidos, y están excusados los enfermos, las embarazadas y las madres lactantes, y quienes lo necesitan por salud o por trabajo. La abstinencia obliga desde los 14 años cumplidos. El precepto pascual (punto 259) puede cumplirse en los Estados Unidos desde el primer domingo de Cuaresma hasta el domingo de la Santísima Trinidad.

Puerto Rico: los días de precepto además de los domingos son el 1 de enero, el 6 de enero (la Epifanía) y el 25 de diciembre, según los publican las parroquias y el calendario litúrgico de la conferencia; no se localizó el decreto mismo de la conferencia, así que confírmelo con su párroco. El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia; los demás viernes de Cuaresma, de abstinencia; los restantes viernes del año, días de penitencia, que se cumplen absteniéndose de carne y licor, con un acto de piedad como el rosario en familia, la Misa o el Vía Crucis, visitando enfermos, o con limosna (normas complementarias, arts. 23 y 24, impresas en el calendario de la conferencia). La abstinencia obliga desde los 14 años cumplidos; el ayuno, desde los 18 hasta los 59 cumplidos. El calendario no imprime extensión alguna del precepto pascual más allá del tiempo pascual; el can. 920 permite cumplirlo en otro tiempo por causa justa.

Comprobado el 2 de octubre de 2026 en copias publicadas del calendario, no en los decretos mismos.

Cuando viaje, pregunte en el lugar; el derecho canónico tiene reglas particulares para los viajeros (cann. 12, 13).

MATERIA GRAVE

Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíeselo por su especie y número.

- | | |
|--|----------------------|
| ☐ Pasé más de un año sin confesarme teniendo conciencia de pecado mortal. | 258 |
| Can. 989. El precepto se refiere a los pecados graves; un año sin confesarse teniendo solo pecados veniales no es pecado mortal. | <input type="text"/> |
| ☐ No recibí la Sagrada Comunión, debidamente dispuesto, al menos una vez en el tiempo pascual. | 259 |
| Can. 920; por causa justa puede cumplirse en otro tiempo del año. | <input type="text"/> |

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

- | | |
|--|----------------------|
| ☐ Quebranté los días de ayuno y abstinencia. | 260 |
| Paenitemini (1966, norma II §2) enseña que la observancia sustancial obliga gravemente. La Sagrada Congregación del Concilio (24 de febrero de 1967; AAS 59 [1967] 229) entendió la observancia prescrita en su conjunto: peca gravemente quien, sin causa excusante, omite una parte notable de ella, en cantidad o en calidad. La abstinencia de carne obliga desde los 14 años. El ayuno obliga desde los 18 años cumplidos hasta los 59 cumplidos, cuando comienza el año sexagésimo (cann. 97, 1252). El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia; los viernes son días de abstinencia salvo que caiga en ellos una solemnidad (can. 1251). Donde la conferencia episcopal lo permite, como la USCCB en los Estados Unidos, otra penitencia puede sustituir la abstinencia de los viernes fuera de Cuaresma (can. 1253). Para los Estados Unidos y Puerto Rico, véase la nota al principio de esta sección. Un descuido inadvertido no es pecado. | <input type="text"/> |
| ☐ No contribuí al sostenimiento de la Iglesia según mis medios. | 261 |
| Grave solo en un descuido serio (CEC 2043; can. 222). No hay un porcentaje fijo. | <input type="text"/> |
| ☐ Rehusé deliberadamente una penitencia impuesta en confesión pudiendo cumplirla. | 262 |
| Can. 981. Un incumplimiento posterior no deshace la absolución; explique al sacerdote una dificultad real. | <input type="text"/> |

☐ Descuidé culpablemente recibir la Confirmación.
Can. 890.

263

PECADOS DE OMISIÓN Y OBRAS DE MISERICORDIA

Lo que dejé de hacer.

Una omisión es un pecado real. Su gravedad depende del deber descuidado y de la necesidad desatendida.

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO

La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.

☐ No ayudé, o ignoré, a una persona enferma, anciana, aislada, afligida o vulnerable a quien tenía el deber y la capacidad razonable de ayudar.
Grave cuando el deber era serio y la necesidad grave. Cf. CEC 2447, 2448.

264

☐ No corregí, enseñé, aconsejé, consolé ni defendí a otro cuando mi cargo o mi relación lo exigían.
La corrección fraterna obliga seriamente cuando el peligro del otro es grave, la corrección probablemente ayude, nadie más vaya a darla, y no me cueste un inconveniente grave. CEC 1829; ST II-II q.33 aa.2, 3.

265

MATERIA LEVE

Venial. Confesarlo es recomendable, no obligatorio (CEC 1458).

☐ Descuidé las obras de misericordia cuando se presentaron ocasiones ordinarias, sin que me obligara un deber serio.
Corporales: dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, vestir al desnudo, dar posada al peregrino, visitar a los enfermos, visitar a los presos, enterrar a los muertos. Espirituales: enseñar al que no sabe, dar buen consejo al que lo necesita, corregir al que yerra, sufrir con paciencia los defectos del prójimo, perdonar las injurias, consolar al triste, rogar a Dios por vivos y difuntos. Cf. CEC 2447.

266

COOPERACIÓN

Nueve modos de cooperar en el pecado ajeno

Cada uno toma la gravedad del pecado al que sirve. La cooperación formal, compartir la intención del otro, en un pecado grave es en sí misma grave. La cooperación material solo se permite por una razón proporcionada, y nunca como cooperación inmediata en un acto intrínsecamente malo.

☐ Por consejo: aconsejé a otro que pecara.
CEC 1868.

267

☐ Por mandato: ordené a otro que pecara.
CEC 1868.

268

☐ Por consentimiento: aprobé el pecado de otro, o di el consentimiento que necesitaba.
CEC 1868.

269

☐ Por provocación: incité o provoqué a otro a pecar.
Cf. CEC 1868, 2284.

270

☐ Por alabanza o adulación: aplaudí o halagué una conducta pecaminosa.
CEC 1868, 2480.

271

☐ Por encubrimiento: encubrí un mal para que continuara.
CEC 1868.

272

☐ Por participación: tomé parte en un mal o lo ayudé materialmente sin razón suficiente.
CEC 1868.

273

☐ Por silencio: no hablé ni actué cuando tenía el deber y la capacidad de impedir un mal grave.
CEC 1868.

274

☐ Por defensa: defendí o justifiqué una conducta que sabía gravemente mala.
Cf. CEC 1868, 2480.

275

RAÍCES

Los siete pecados capitales

Los pecados capitales son la raíz de los demás. Examínelos para descubrir patrones; los actos particulares se confiesan bajo los mandamientos anteriores.

PECADO	GRAVE CUANDO	LEVE CUANDO ES
Soberbia	Rehúsa la sumisión a Dios o a su ley, o desprecia seriamente a los demás.	Vanidad, jactancia, susceptibilidad, resistencia a admitir las faltas.
Avaricia	Lleva a la injusticia, o a preferir la riqueza a la ley de Dios.	Apego ordinario al dinero o a las posesiones.
Lujuria	Se consiente deliberadamente; aquí no hay parvedad de materia (véanse el sexto y el noveno).	Solo parcialmente consentida.
Envidia	Desea un daño grave a otro, o se alegra de su desgracia seria (CEC 2539).	Resentimiento pasajero por el bien ajeno.
Gula	Causa embriaguez completa, daño serio a la salud o descuido de deberes graves.	Exceso ordinario en la comida o la bebida.
Ira	Se convierte en odio, deseo de venganza seria o daño serio (CEC 2302).	Impaciencia o mal genio pasajero.
Pereza	Rechaza el gozo que viene de Dios, o lleva a descuidar deberes graves como la Misa dominical (CEC 2094, 2733).	Desidia en la oración o en el deber.

PECADOS CONTRA EL ESPÍRITU SANTO
Santo Tomás, Suma Teológica II-II q.14 a.2; CEC 1864.

Desesperación de la salvación
Presunción de la misericordia de Dios
Impugnar la verdad conocida
Envidia del bien espiritual ajeno
Obstinación en el pecado
Impenitencia final

PECADOS QUE CLAMAN AL CIELO
CEC 1867. Los catecismos antiguos cuentan cuatro: el homicidio voluntario, la sodomía, la opresión de los pobres y defraudar a los trabajadores su salario.
La sangre de Abel: el homicidio
El pecado de los sodomitas
El clamor del pueblo oprimido en Egipto
El clamor del extranjero, la viuda y el huérfano
La injusticia con el asalariado

ESTADO DE VIDA

Estado de vida y conducta moderna

La investigación y los registros falsificados están bajo el octavo mandamiento; el robo y el fraude bajo el séptimo; el abuso de autoridad bajo el cuarto.

CARGOS DE CONFIANZA: CLÉRIGOS, RELIGIOSOS, PROFESIONALES, MAESTROS, CUIDADORES, FIDUCIARIOS

MATERIA GRAVE	Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confíeselo por su especie y número.
☐ Me aproveché de un subordinado, estudiante, paciente, cliente, sujeto de investigación, empleado u otro dependiente para ventaja personal, económica, sexual o de reputación. Cf. CEC 2287, 2409, 2356.	276
☐ No cumplí los deberes de protección, ni actué ante un abuso grave, cuando la justicia y mi función exigían actuar. Cf. CEC 2265, 1868.	277
☐ Violé un deber fiduciario en materia seria: operaciones en provecho propio, conflictos de intereses no declarados, o mal uso de fondos o información confidencial que me confían. <i>Restitución debida.</i> Cf. CEC 2409, 2411, 2491.	278

☐ Como clérigo, o como laico con un cargo en la Iglesia, cometí un delito sexual contra un menor o un adulto vulnerable, o adquirí o guardé imágenes sexuales de menores. Can. 1398. Es además un delito.	279	
☐ Como sacerdote, violé directamente el sigilo de la confesión. <i>Censura: excomunión automática reservada a la Sede Apostólica (can. 1386 §1).</i>	280	
☐ Como confesor, incité a un penitente a cometer un pecado contra el sexto mandamiento, en la confesión, con ocasión de ella o bajo su pretexto. Can. 1385.	281	
☐ Como sacerdote, intenté absolver a un cómplice en pecado sexual, fuera del peligro de muerte. <i>Censura: excomunión automática reservada a la Sede Apostólica (cann. 977, 1384).</i>	282	

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO	La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.	
☐ Violé la confidencialidad, el consentimiento informado, los límites profesionales o las normas de seguridad. Grave cuando resulta un daño serio o un riesgo serio. Cf. CEC 2295, 2491, 2288.	283	
☐ Me atribuí el trabajo de otro, o negué el crédito debido. Grave cuando daña seriamente la carrera o la reputación del otro. Cf. CEC 2482, 2484, 2479.	284	
☐ Descuidé los deberes de mi cargo o profesión. Grave cuando otros sufren un daño serio o corren un riesgo grave. Cf. CEC 1736, 2409, 2288.	285	
☐ Descuidé culpablemente la Liturgia de las Horas u otra oración a la que me obliga mi estado clerical o religioso. Can. 276 §2 3º; los diáconos permanentes, según lo determine la conferencia episcopal; para los religiosos, también su derecho propio.	286	
☐ Violé un voto u obligación de castidad, pobreza u obediencia propia de mi estado. La gravedad sigue a la obligación y al acto (can. 1191).	287	
☐ No administré los sacramentos cuando mi cargo me imponía un deber serio y podía razonablemente actuar. Cann. 986, 1001.	288	

CONDUCTA EN LÍNEA

MATERIA GRAVE	Pecado mortal si se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento. Confiéselo por su especie y número.	
☐ Usé la tecnología para acechar, amenazar, extorsionar, explotar sexualmente o defraudar. Cf. CEC 2409, 2356, 2492, 2303.	289	
☐ Organicé o me uní a un acoso en línea, o a una campaña para destruir la reputación de alguien. <i>Restitución debida.</i> Repare la reputación. Cf. CEC 2477, 2479, 2487; Antiqua et Nova (2025), n. 89.	290	

GRAVE O LEVE SEGÚN EL GRADO	La nota indica la línea divisoria. Si tiene dudas, describa el acto y deje que el sacerdote juzgue.	
☐ Compartí sin derecho imágenes, mensajes o grabaciones privados, datos personales o información confidencial. Grave cuando resulta un daño serio o una violación seria de la privacidad. Las imágenes sexuales están bajo el sexto. Cf. CEC 2491, 2492; Antiqua et Nova (2025), nn. 90 a 93.	291	
☐ Acosé o humillé a otros en línea. Grave cuando causa un daño serio. Cf. CEC 1935, 2479, 2303.	292	
☐ Usé cuentas anónimas para hacer un mal que no haría abiertamente. La gravedad sigue al acto. Cf. CEC 1750, 1751, 1752, 1753, 1754, 2482.	293	
☐ Usé deshonestamente la cuenta, la identidad, el trabajo o los datos de otra persona. Grave cuando resulta un daño serio. Cf. CEC 2409, 2482, 2492.	294	
☐ Publiqué información privada que identifica a alguien para exponerlo a acoso o peligro. Grave cuando el riesgo o la injusticia son serios. Cf. CEC 2492, 2269; Antiqua et Nova (2025), nn. 90 a 93.	295	

☐ Descuidé la seguridad razonable de datos sensibles que me confiaron. La gravedad sigue al deber y al riesgo. Cf. CEC 1736, 2491, 2492; Antiqua et Nova (2025), nn. 90 a 93.	296
☐ Dejé que el tiempo en línea desplazara la oración, el trabajo o los deberes familiares. Grave cuando se descuida un deber serio. Cf. CEC 2098, 2218, 2228, 2409.	297

REPARACIÓN

Restitución y reparación

La restitución obliga en proporción al daño, y gravemente cuando el daño es serio. La restitución y la reparación de la fama son obligatorias (CEC 2412, 2487); la absolución exige al menos la intención sincera de reparar (doctrina común). Si no se puede encontrar al dueño, pregunte al sacerdote; la práctica tradicional es dar el valor a los pobres o a la Iglesia. Si no puede pagar ahora, el deber permanece hasta que pueda.

☐ No devolví bienes robados, prestados o encontrados, ni su valor, pudiendo hacerlo. Cf. CEC 2409, 2412.	298
☐ No pagué una deuda justa pudiendo hacerlo. Cf. CEC 2411.	299
☐ No rectifiqué una mentira seria, ni reparé el daño a la reputación que causé. Cf. CEC 2487.	300
☐ No compensé un daño, un fraude o un enriquecimiento injusto pudiendo hacerlo. Cf. CEC 2412.	301

DESPUÉS DEL EXAMEN

Censuras

Unos pocos pecados llevan una pena canónica automática, en la que se incurre por el acto mismo. La excomunión excluye de los sacramentos; el entredicho prohíbe recibirlos y ejercer funciones ministeriales en la liturgia. La lista siguiente sigue el Código de 1983 revisado en 2021 y cubre las penas en que puede incurrir un laico.

DELITO	PENA AUTOMÁTICA	CANON
Apostasía, herejía o cisma	Excomunión	1364 §1
Arrojar las especies consagradas, o tomarlas o retenerlas con fin sacrílego	Excomunión reservada a la Sede Apostólica	1382 §1
Procurar un aborto consumado, incluidos los cómplices sin los cuales no se habría realizado	Excomunión	1397 §2; 1329 §2
Violencia física contra el Papa	Excomunión reservada a la Sede Apostólica	1370 §1
Violencia física contra un obispo	Entredicho	1370 §2
Intentar conferir el orden sagrado a una mujer, o una mujer intentar recibirlo	Excomunión reservada a la Sede Apostólica	1379 §3
Intentar celebrar la Misa sin ser sacerdote, o, sin poder absolver válidamente, intentar absolver u oír una confesión sacramental	Entredicho	1379 §1
Denunciar falsamente a un confesor por solicitudión	Entredicho	1390 §1
Un religioso de votos perpetuos no clérigo que intenta contraer matrimonio, aunque sea civil	Entredicho	1394 §2

PENAS QUE AFECTAN A LOS CLÉRIGOS

DELITO	PENA AUTOMÁTICA	CANON
Un confesor que viola directamente el sigilo de la confesión	Excomunión reservada a la Sede Apostólica	1386 §1
Un sacerdote que intenta absolver a un cómplice en pecado sexual, fuera del peligro de muerte	Excomunión reservada a la Sede Apostólica	977; 1384
Consagrar a un obispo sin mandato pontificio, y el consagrado	Excomunión reservada a la Sede Apostólica	1387
Un clérigo que intenta contraer matrimonio, aunque sea civil	Suspensión	1394 §1

No incurre en pena automática quien es menor de 18 años, quien ignoraba sin culpa que al acto iba unida una pena, ni quien actuó por miedo grave, pasión seria, uso imperfecto de razón o sin plena imputabilidad (can. 1323; 1324 §1 y §3). La ignorancia crasa, supina o afectada no excusa (can. 1325). Donde no se incurre en pena, la cuestión moral permanece y se juzga por el conocimiento y el consentimiento. Las penas se refieren a violaciones externas gravemente imputables (can. 1321 §2); una duda o un pensamiento interior no incurre en pena alguna, diga lo que parezca decir la tabla.

Confiese el acto con sencillez; no decida usted la pena, y no se aleje de la confesión porque pueda haber una censura de por medio. Cualquier sacerdote con facultades puede absolver el pecado de aborto y remitir su censura (Misericordia et misera 12). En peligro de muerte cualquier sacerdote puede absolver de todo pecado y censura (can. 976). En otro caso el sacerdote aplica sus facultades y el recurso que haga falta (cann. 1354 a 1357).

Efectos: la excomunión prohíbe recibir y celebrar los sacramentos y ejercer oficios eclesiásticos; el entredicho prohíbe recibir los sacramentos y ejercer funciones ministeriales en la liturgia; la suspensión prohíbe algunos o todos los actos de la potestad de orden o de régimen, o el ejercicio de derechos o funciones propios de un oficio (cann. 1331 a 1333).

Las penas del Código de 1917 suprimidas en 1983, como la excomunión por ingresar en la masonería (Código de 1917, can. 2335), ya no están en vigor. Donde el acto es gravemente malo, sigue siéndolo.

Repaso final antes de entrar

- ☐ ¿He omitido deliberadamente algún pecado mortal por vergüenza o miedo?
- ☐ De cada pecado mortal, ¿sé la especie y el número, o la frecuencia y la duración?
- ☐ ¿Hay alguna circunstancia que cambie la especie del pecado y deba mencionarse?
- ☐ ¿Lleva algún pecado una censura que deba mencionar con claridad?
- ☐ ¿Rechazo sinceramente estos pecados y me propongo, con la ayuda de Dios, evitarlos a ellos y a sus ocasiones próximas?
- ☐ ¿Debo alguna restitución, pago, rectificación de una mentira o reparación de una reputación?
- ☐ ¿Hay alguna situación en curso que deba explicar con claridad y sobre la que pedir orientación?

Los pensamientos, sentimientos, tentaciones, sueños, imágenes intrusivas e impulsos involuntarios no son pecados por el solo hecho de ocurrir. La responsabilidad moral se refiere a lo que se elige con conocimiento y libertad.

En el confesionario

Lo que el sacramento le pide es confesar sus pecados con dolor y propósito de enmienda y recibir la absolución. Las oraciones que siguen son las acostumbradas; ninguna es obligatoria. Si no las sabe, dígaselo al sacerdote y él le guiará; no deje la confesión por eso. El rito actual en esquema: saludo y señal de la cruz; una breve lectura de la Escritura, si el sacerdote la ofrece; su confesión; el consejo y la penitencia; su acto de contrición; la absolución; la acción de gracias y la despedida.

- 1 Arrodílese, o siéntese si no puede arrodillarse, haga la señal de la cruz y diga: “Bendígame, padre, porque he pecado.” Si el sacerdote da la bendición acostumbrada, responda “Amén.”

LATÍN

Dominus sit in corde tuo et in labiis tuis, ut rite confitearis omnia peccata tua. In nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti. Amen.

ESPAÑOL

El Señor esté en tu corazón y en tus labios, para que confieses debidamente todos tus pecados. En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

En el rito actual el sacerdote puede comenzar con la señal de la cruz y una breve invitación a confiar en Dios. Responda “Amén.”

- 2 Diga la primera parte del Yo pecador (costumbre, no obligación), golpeándose el pecho tres veces al decir “por mi culpa”:

LATÍN

Confiteor Deo omnipotenti, beatæ Mariæ semper Virgini, beato Michaeli Archangelo, beato Joanni Baptistæ, sanctis Apostolis Petro et Paulo, omnibus Sanctis, et tibi, Pater, quia peccavi nimis cogitatione, verbo et opere: mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa.

ESPAÑOL

Yo, pecador, me confieso a Dios todopoderoso, a la bienaventurada siempre Virgen María, al bienaventurado San Miguel Arcángel, al bienaventurado San Juan Bautista, a los santos Apóstoles San Pedro y San Pablo, a todos los santos y a usted, padre, que pequé gravemente con el pensamiento, palabra y obra: por mi culpa, por mi culpa, por mi grandísima culpa.

- 3 Diga: “Mi última confesión fue hace ____.” Luego sus pecados: primero los mortales, por su especie y número, con cualquier circunstancia que cambie la especie del pecado; después los veniales, si lo desea.
- 4 Termine con estas palabras, y después acabe el Yo pecador (costumbre):

De estos y de todos los demás pecados que ahora no recuerdo, me arrepiento de todo corazón, propongo la enmienda, y pido humildemente perdón a Dios, y a usted, padre, penitencia y absolución.

Las palabras finales siguen el Garden of the Soul de Challoner (1740), ligeramente modernizadas.

LATÍN

Ideo precor beatam Mariam semper Virginem, beatum Michaellem Archangelum, beatum Joannem Baptistam, sanctos Apostolos Petrum et Paulum, omnes Sanctos, et te, Pater, orare pro me ad Dominum Deum nostrum.

ESPAÑOL

Por tanto, ruego a la bienaventurada siempre Virgen María, al bienaventurado San Miguel Arcángel, al bienaventurado San Juan Bautista, a los santos Apóstoles San Pedro y San Pablo, a todos los santos y a usted, padre, que rueguen por mí a Dios nuestro Señor.

Si confiesa solo pecados veniales, puede añadir un pecado de su vida pasada ya perdonado, como aconsejan muchos confesores; con solo pecados dudosos o imperfecciones es necesario. Por ejemplo: “Incluyo también los pecados de mi vida pasada, especialmente contra la caridad.”

- 5 Escuche el consejo. Acepte la penitencia; si no la oyó bien, pídale que la repita.
- 6 Cuando el sacerdote lo pida, rece el acto de contrición, terminando con un Amén claro. En el rito tradicional se reza mientras él pronuncia la absolución.
- 7 El sacerdote da la absolución. Responda “Amén.”
- 8 En el rito actual puede añadir: “Dad gracias al Señor, porque es bueno.” Responda: “Porque es eterna su misericordia.” Luego: “El Señor ha perdonado tus pecados. Vete en paz.” Puede responder: “Demos gracias a Dios.” Si omite esto, o empieza la absolución mientras usted aún reza, siga adelante.

PASO 6

Acto de contrición y absolución

FORMA TRADICIONAL (SEÑOR MÍO JESUCRISTO)

Señor mío Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser Vos quien sois, Bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén.

FORMA LATINA, CON LA TRADUCCIÓN DEL RITUAL DE LA PENITENCIA

LATÍN

Deus meus, ex toto corde paenitet me omnium meorum peccatorum, eaque detestor, quia peccando, non solum poenas a te juste statutas promeritus sum, sed praesertim quia offendi te, summum bonum, ac dignum qui super omnia diligaris. Ideo firmiter propono, adjuvante gratia tua, de cetero me non peccaturum peccandique occasiones proximas fugitum. Amen.

ESPAÑOL

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo he merecido las penas establecidas por ti justamente, sino principalmente porque te ofendí, a ti sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, no volver a pecar y huir de las ocasiones próximas de pecado. Amén.

TRADUCCIÓN DEL ACTO DE CONTRICIÓN TRADICIONAL EN INGLÉS (CATECISMO DE BALTIMORE)

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido, y aborrezco todos mis pecados, porque temo perder el cielo y sufrir las penas del infierno; pero sobre todo porque te ofenden a ti, Dios mío, que eres todo bondad y digno de todo mi amor. Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, confesar mis pecados, hacer penitencia y enmendar mi vida. Amén.

LA ABSOLUCIÓN EN EL RITO ACTUAL

El sacerdote extiende la mano sobre usted y dice esta oración (Ritual de la Penitencia; el latín es el del Ordo Paenitentiae, citado en CEC 1449). Responda “Amén.” Las dos fórmulas romanas aquí reproducidas comparten las palabras de la absolución; otros ritos católicos usan sus propias fórmulas aprobadas (CEC 1481).

LATÍN	ESPAÑOL
Deus, Pater misericordiarum, qui per mortem et resurrectionem Filii sui mundum sibi reconciliavit et Spiritum Sanctum effudit in remissionem peccatorum, per ministerium Ecclesiae indulgentiam tibi tribuat et pacem. Et ego te absolvo a peccatis tuis in nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti.	Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión 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.

RESPUESTAS EN EL RITO ACTUAL

Sacerdote	Dad gracias al Señor, porque es bueno.
Usted	Porque es eterna su misericordia.
Sacerdote	El Señor ha perdonado tus pecados. Vete en paz.
Usted	Demos gracias a Dios.

La respuesta “Demos gracias a Dios” a la despedida es costumbre, no está prescrita. En algunos rituales de América Latina la invitación se dice “Den gracias al Señor”; la respuesta es la misma.

LA ABSOLUCIÓN EN EL RITO TRADICIONAL (RITUALE ROMANUM)

En el rito tradicional el sacerdote dice estas oraciones mientras usted reza el acto de contrición. La palabra entre paréntesis se dice solo para un clérigo.

LATÍN	ESPAÑOL
Misereatur tui omnipotens Deus, et dimissis peccatis tuis, perducat te ad vitam aeternam. Amen.	Dios todopoderoso tenga misericordia de ti, perdone tus pecados y te lleve a la vida eterna. Amén.
LATÍN	ESPAÑOL
Indulgentiam, absolutionem, et remissionem peccatorum tuorum tribuat tibi omnipotens et misericors Dominus. Amen.	El Señor todopoderoso y misericordioso te conceda indulgencia, absolución y remisión de tus pecados. Amén.
LATÍN	ESPAÑOL
Dominus noster Jesus Christus te absolvat; et ego auctoritate ipsius te absolvo ab omni vinculo excommunicationis (suspensionis) et interdicti, in quantum possum et tu indiges. Deinde ego te absolvo a peccatis tuis, in nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti. Amen.	Nuestro Señor Jesucristo te absuelva; y yo, por su autoridad, te absuelvo de todo vínculo de excomunión (suspensión) y entredicho, en cuanto puedo y tú lo necesitas. Y así te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.
LATÍN	ESPAÑOL
Passio Domini nostri Jesu Christi, merita beatae Mariae Virginis et omnium Sanctorum, quidquid boni feceris et mali sustinueris, sint tibi in remissionem peccatorum, augmentum gratiae et praemium vitae aeternae. Amen.	La Pasión de nuestro Señor Jesucristo, los méritos de la bienaventurada Virgen María y de todos los santos, el bien que hagas y el mal que sufras, te sirvan para la remisión de los pecados, el aumento de la gracia y el premio de la vida eterna. Amén.

El sacerdote puede abreviar el rito por una buena razón. El Concilio de Trento sitúa la forma del sacramento en las palabras “yo te absuelvo” (sesión XIV, capítulo 3); las palabras esenciales son Ego te absolvo a peccatis tuis in nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti. En el rito actual la

fórmula es distinta pero termina con las mismas palabras, y el penitente responde Amén.

Después de la confesión

- Cumpla la penitencia antes de salir de la iglesia si puede, de rodillas en un banco. La absolución no depende de ella, pero sigue obligando (can. 981).
- Si debe restitución, rectificación u otro acto de justicia, haga un plan concreto para cumplirlo.
- Un pecado mortal que recuerde después quedó perdonado con los demás. Confiéselo en su próxima confesión.

ORACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

Salmo 102 (versión tradicional en español), el salmo tradicional de acción de gracias después de la confesión

Bendice, alma mía, al Señor, y bendigan todas mis entrañas su santo nombre.
 Bendice, alma mía, al Señor, y no olvides jamás todos sus beneficios.
 Él es quien perdona todas tus culpas, y sana todas tus enfermedades.
 Él rescata de la muerte tu vida, y te corona de misericordia y de gracias.
 Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

O, MÁS BREVEMENTE

Dios mío, te doy gracias por tu misericordia y tu perdón. Fortaléceme para cumplir mis propósitos, evitar las ocasiones próximas de pecado, reparar el daño que he causado y comenzar de nuevo en tu gracia. Amén.

PARA LA PAZ DE CONCIENCIA

Notas para una confesión serena y completa

- No oculte deliberadamente un pecado mortal.
- No invente números exactos cuando de verdad no los sabe; dé una aproximación honesta.
- No confunda la tentación con el consentimiento.
- No repita pecados ya absueltos solo porque no se siente perdonado.
- Si lucha con la escrupulosidad, siga la orientación de un solo confesor habitual en lugar de reexaminar una y otra vez lo dudoso.
- Si tiene dudas sobre la culpabilidad, describa el acto y los hechos pertinentes con sencillez, y deje que el sacerdote juzgue.
- El sigilo de la confesión es absoluto. El sacerdote nunca puede revelar lo que usted confiesa, a nadie ni por ningún motivo, ni usarlo en su contra (cann. 983, 984); el confesor que violara directamente el sigilo quedaría excomulgado automáticamente, con pena reservada a la Sede Apostólica; la violación indirecta se castiga según su gravedad (can. 1386 §1).
- Puede confesarse detrás de la rejilla o cara a cara. La Iglesia garantiza un confesionario con rejilla a quien lo prefiera (can. 964 §2).
- No necesita terminar todas las páginas antes de ir a confesarse, y cuando confiesa pecados reales con dolor no necesita añadir un pecado pasado para que la confesión valga. Si solo tiene dudas o imperfecciones que confesar, dígaselo al sacerdote y deje que le ayude; no lo convierta en otro examen.
- Si no puede confesarse con soltura en la lengua del sacerdote, pida un sacerdote que hable la suya, o confiésese por medio de un intérprete (can. 990); el intérprete está obligado al sigilo como el sacerdote (can. 983 §2).
- Si rellena la hoja de trabajo en un dispositivo, borre los campos o elimine la copia después, y piense en los dispositivos compartidos y las copias en la nube antes de escribir nada. Nunca hacen falta nombres.

Ninguna lista finita puede nombrar todos los pecados ni todas las circunstancias. Lo esencial es un examen diligente y honesto según los mandamientos de Dios, los deberes del propio estado de vida y lo que uno eligió con conocimiento y libertad.

Mi confesión

Escriba solo lo que ayude. No hacen falta nombres ni detalles gráficos; basta el número del punto en la lista. Ponga primero la materia grave, en el orden en que la dirá. Destruya el papel después de la confesión.

Mi última confesión fue hace .

MATERIA GRAVE: ESPECIE DE PECADO O NÚMERO DEL PUNTO	NÚMERO O FRECUENCIA	CIRCUNSTANCIA QUE CAMBIA LA ESPECIE

OTROS PECADOS QUE QUIERO CONFESAR	NÚMERO O FRECUENCIA

Restitución o reparación pendiente

Una pregunta para el sacerdote

Penitencia impuesta

Un propósito concreto

Fuentes

Los grados siguen el Catecismo, el derecho canónico y los documentos magisteriales donde hablan. En lo demás siguen la enseñanza común de los manuales anteriores al Concilio, señalada en las notas; esos umbrales orientan la conciencia pero no son ley, y un confesor puede trazarlos de otro modo.

- Catecismo de la Iglesia Católica, segunda edición (1997).
- Código de Derecho Canónico (1983), con el Libro VI revisado por *Pascite gregem Dei* (2021).
- Concilio de Trento, sesión XIV (1551), doctrina y cánones sobre el sacramento de la penitencia.
- Santo Tomás de Aquino, *Suma Teológica* I-II q.73 a.3; II-II q.14 a.2, q.34 a.2, q.150 a.2, q.154 a.4.
- Congregación para la Doctrina de la Fe (CDF), *Persona Humana* (1975), nn. 9, 10.
- CDF, Declaración sobre las asociaciones masónicas (1983); Dicasterio para la Doctrina de la Fe, nota del 13 de noviembre de 2023.
- Pablo VI, *Paenitemini* (1966); *Humanae Vitae* (1968), nn. 10, 11, 13 a 16.
- CDF, *Donum Vitae* (1987); *Dignitas Personae* (2008).
- Francisco, *Misericordia et misera* (2016), n. 12.
- *Rituale Romanum*, rito del sacramento de la penitencia.
- Pío XI, *Casti Connubii* (1930). Pío XII, Discurso a las comadronas (29 de octubre de 1951), citado en CEC 2362.
- Santo Oficio, decreto del 2 de agosto de 1929; *monitum* sobre el *amplexus reservatus*, 30 de junio de 1952.
- Juan Pablo II, *Familiaris Consortio* (1981), n. 84; *Evangelium Vitae* (1995), n. 13. Francisco, *Amoris Laetitia* (2016), n. 305 y nota 351.
- Pontificio Consejo para la Familia, *Vademécum* para los confesores sobre algunos temas de moral conyugal (12 de febrero de 1997).
- Alejandro VII, proposiciones condenadas (1666), DS 2060. USCCB, *Ethical and Religious Directives for Catholic Health Care Services*, séptima edición (2025), n. 36.
- Catecismo Romano (Catecismo del Concilio de Trento), sobre el matrimonio. *Baltimore Catechism* No. 3 (revisión de 1949).
- San Alfonso María de Liguori, *Theologia Moralis*, sobre el uso del matrimonio. H. Jone, *Moral Theology*. G. Grisez, *Living a Christian Life* (1993). *Catholic Encyclopedia* (1912), artículo *Sacrilege*.
- J. A. McHugh y C. J. Callan, *Moral Theology* (1929), n. 2583. T. Slater, *A Manual of Moral Theology*, vol. 1 (sobre el precepto dominical y el trabajo servil).
- Respuesta del 6 de abril de 1853 (DS 2795). *Sagrada Penitenciaría*, respuesta del 3 de abril de 1916 (DS 3634). Inocencio XI, decreto del 2 de marzo de 1679, proposición 38 (DS 2138).
- León XIV, mensaje por el décimo aniversario de *Amoris Laetitia*, 19 de marzo de 2026. DDF, respuesta al cardenal Duka, 25 de septiembre de 2023. CDF, nota del 21 de diciembre de 2010.
- FDA de los Estados Unidos, revisión del etiquetado de Plan B One-Step, 23 de diciembre de 2022. National Catholic Bioethics Center, sobre el cambio de etiqueta de Plan B.
- P. W. Bertrams, S.J., *L'Osservatore Romano*, 20 de febrero de 1966, sobre *Paenitemini* (recogido en *Canon Law Digest*, vol. 6).
- Manuales: Prümmer, *Handbook of Moral Theology*; Davis, *Moral and Pastoral Theology*.
- *Catholic Encyclopedia* (1912), artículo *Theft*.
- Conferencia Episcopal Puertorriqueña, *Calendario Litúrgico-Pastoral para la Provincia Eclesiástica de Puerto Rico*, ediciones de 2013 y 2024, normas sobre el ayuno y la abstinencia (Normas Complementarias, arts. 23, 24) y días de precepto.
- *Ordo Paenitentiae* (1973), fórmula de la absolución, citada en CEC 1449. *Ritual de la Penitencia*, fórmula de la absolución en español, citada en el texto español de *Misericordia et misera* (2016). *Order of Penance*, traducción inglesa (ICEL 2019) para las diócesis de los Estados Unidos, en uso desde 2023: fórmula de la absolución, invitación y despedida (guía de la Federation of Diocesan Liturgical Commissions; USCCB, Committee on Divine Worship, Newsletter, abril de 2022).
- USCCB, norma complementaria sobre los días de precepto (decreto de 1991, confirmado en 1992) y Declaración pastoral sobre la penitencia y la abstinencia (1966); USCCB, *Calendario litúrgico para las diócesis de los Estados Unidos*, 2026. Dicasterio para el Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos, carta del 23 de enero de 2025 sobre los días de precepto trasladados.
- Pontificio Consejo para la Promoción de la Unidad de los Cristianos, *Directorio para la aplicación de los principios y normas sobre el ecumenismo* (1993), nn. 108, 118.
- McHugh, J. A., y Callan, C. J., *Moral Theology: A Complete Course*, tomo II (1930), nn. 2171, 2249 a 2250, 2286, 2295, 2505 a 2508, 2515, 2518, 2534, 2536, 2538, 2583, 2614 a 2619, 2711; leído en la edición de 1930, cuya numeración conserva la edición revisada de

1958.

- Sagrada Congregación del Concilio, respuesta del 24 de febrero de 1967 sobre la observancia sustancial de los días de penitencia, AAS 59 (1967) 229.
- CDF, Carta sobre la atención pastoral a las personas homosexuales (1 de octubre de 1986), n. 3. Dicasterio para la Doctrina de la Fe, Antiqua et Nova (28 de enero de 2025), nn. 87, 90 a 93.
- Santo Tomás de Aquino, Summa Theologiae II-II q.154 aa. 4, 5, 11, 12 (la lujuria, los tocamientos, la polución nocturna, el vicio contra la naturaleza).
- San Alfonso María de Ligorio, Theologia Moralis, ed. L. Gaudé, tomo IV (Roma, 1912), lib. VI, nn. 916, 919, según cita un segundo revisor; la edición no se comprobó aquí.

VERIFICACIÓN

Fuentes de la enseñanza de los manuales antiguos y de los puntos disputados

Los puntos siguientes se apoyan en los manuales anteriores al Concilio, en moralistas recientes o en documentos que no llegan a una decisión definitiva. Cada uno se enumera con la fuente consultada. Donde solo hubo una fuente secundaria, la entrada lo dice.

Robo: materia grave relativa y absoluta	Prümmer, Handbook of Moral Theology (traducción inglesa, 1956), n. 263; Catholic Encyclopedia (1912), Theft, de J. F. Delany, para el jornal y la suma absoluta. Davis, Moral and Pastoral Theology, 3.ª ed., tomo II, pp. 302 a 303, citado en las notas de Prümmer al n. 263 para los umbrales monetarios ingleses; Davis no se comprobó directamente.
Hurtos pequeños	Prümmer, n. 264: la mitad más de un solo dueño, el doble de varios, como doctrina común de los teólogos. Inocencio XI, decreto del 2 de marzo de 1679, proposición 38 (DS 2138).
Misa dominical: cuánto puede perderse	McHugh y Callan, Moral Theology, tomo II, n. 2583(a), leído en la edición de 1930: una parte notable por dignidad o por duración, cerca de un tercio; llegar al Ofertorio o salir después de la Comunión, venial.
Trabajo servil	McHugh y Callan, Moral Theology, tomo II, n. 2583(b): dos horas y media de trabajo muy agotador, tres horas de un trabajo menos duro. The Angelus (noviembre de 2022) y el Fatima Center (2022), citando a Jone, coinciden en lo sustancial.
Paenitemini y un descuido aislado	Paenitemini, norma II §2 (AAS 58 [1966] 183). Sagrada Congregación del Concilio, respuesta del 24 de febrero de 1967, AAS 59 (1967) 229, recogida en Canon Law Digest, tomo 6: peca gravemente quien sin causa excusante omite una parte notable, cuantitativa o cualitativa, de la observancia prescrita en su conjunto.
No hay parvedad de materia; el beso buscado por placer carnal	Persona Humana 9, 10; Alejandro VII, proposición 40, 18 de marzo de 1666 (DS 2060); Baltimore Catechism No. 3 (1949), definición de impureza, comprobada mediante una cita reimpresa; ST II-II q.154 a.4.
El orgasmo del esposo fuera del coito	Respuesta del 6 de abril de 1853 (DS 2795; no se verifica aquí el dicasterio que la emitió); Sagrada Penitenciaría, 3 de abril de 1916 (DS 3634); Casti Connubii 54 a 56; Humanae Vitae 14; Persona Humana 9; CEC 2352, 2370.
Relación anal	Sagrada Penitenciaría, 1916 (DS 3634). Como preámbulo: San Alfonso, Theologia Moralis, lib. VI, n. 916 (mortal, la opinión más común y más verdadera); Jone, Moral Theology, n. 757 (no grave sin intención sodomítica), citado en Lawler, Boyle y May, Catholic Sexual Ethics.
El orgasmo de la esposa	San Alfonso, lib. VI, n. 919 (consumación después, según la mayoría de los autores); Catholic Answers, What Is Allowed within the Marriage Act; G. Grisez, Living a Christian Life (1993), cap. 9, q. E (actos continuos con un acto completo).
Estimulación oral como preámbulo	Sin pronunciamiento magisterial. Grisez, Living a Christian Life (1993), cap. 9, c. E, lo permite en continuidad con un acto completo; C. West, Good News About Sex and Marriage, lo mismo (no comprobado aquí); el abanico de la opinión antigua se recoge en estudios secundarios.

Abrazo reservado	Santo Oficio, monitum del 30 de junio de 1952, AAS 44 (1952) 546; en inglés en Homiletic and Pastoral Review, diciembre de 1954.
Actos sexuales en lugar sagrado	Catholic Encyclopedia (1912), Sacrilege, sobre el sacrilegio local.
Obtención de semen	Santo Oficio, decreto del 2 de agosto de 1929; Donum Vitae II.B.6. Sobre los dispositivos de recogida: E. C. Brugger, National Catholic Register, 13 de julio de 2018 (artículo no comprobado aquí); otros lo disputan.
Débito conyugal	1 Cor 7, 3 a 5; McHugh y Callan, Moral Theology, tomo II, nn. 2614 a 2617 (obligación grave, materia leve, causas excusantes); Humanae Vitae 13; can. 1135.
Abstinencia periódica sin razones serias	Humanae Vitae 10, 16; Pío XII, Discurso a las comadronas, 29 de octubre de 1951, AAS 43 (1951) 835 ss., el pasaje en 845 a 846. La fecha del 2 de octubre de 1951 en la nota del Vademécum es un error; CEC 2362 da el 29 de octubre.
Cooperación con el cónyuge que usa anticonceptivos	Casti Connubii 59; Vademécum para los confesores (1997), 3.13, 3.14; Santa Sede, 1853 (DS 2795); Sagrada Penitenciaría, 1916 (DS 3634).
Condomes contra la infección	Santa Sede, 1853 (DS 2795); CDF, nota del 21 de diciembre de 2010.
Divorciados y vueltos a casar por lo civil	Familiaris Consortio 84; CEC 1650; Sacramentum Caritatis 29; Francisco, carta a los obispos de Buenos Aires, AAS 108 (2016) 1071 a 1074; DDF, respuesta al cardenal Duka, 25 de septiembre de 2023; León XIV, mensaje del 19 de marzo de 2026.
Anticoncepción de emergencia y DIU	FDA de los Estados Unidos, revisión del etiquetado de Plan B One-Step, 23 de diciembre de 2022; National Catholic Bioethics Center, sobre el cambio de etiqueta; Evangelium Vitae 13; Vademécum para los confesores 2.5; USCCB, Ethical and Religious Directives, n. 36 (séptima edición, 2025).
Continencia antes de la Comunión	Catecismo Romano, parte II, El sacramento del matrimonio, instrucción final sobre el uso del matrimonio: continencia antes de la Comunión, al menos tres días. Comprobado mediante dos fuentes secundarias: D. G. Van Slyke, Abstinence from Conjugal Relations Before Reception of the Body of Christ (Project MUSE), y el P. J. Zuhlsdorf, Ask Father (2019).
La bendición del sacerdote antes de la confesión	Costumbre; impresa en los misales manuales tradicionales más que en las rúbricas del Ritual.
Puerto Rico	Ayuno y abstinencia: Conferencia Episcopal Puertorriqueña, Calendario Litúrgico-Pastoral para la Provincia Eclesiástica de Puerto Rico, edición de 2013 (copia en silo.tips) y edición de 2024 (copia en Scribd), que imprimen las normas complementarias, arts. 23 y 24, con la abstinencia desde los 14 años y el ayuno desde los 18 hasta los 59 cumplidos. Días de precepto: dos páginas parroquiales de Puerto Rico, una de la Arquidiócesis de San Juan y la de la Parroquia Cristo Redentor, enumeran el 1 de enero, el 6 de enero y el 25 de diciembre; el calendario de 2013 marca el 1 de enero con su signo de día de precepto y deja el 15 de agosto sin él; los calendarios de la provincia en GCatholic muestran la Ascensión y el Corpus Christi en domingo y la Epifanía el 6 de enero. No se localizó el decreto de la conferencia conforme al can. 1246 §2. Precepto pascual: el calendario de 2013 recuerda a los párrocos el precepto en el tiempo pascual y no menciona ampliación alguna. Comprobado el 2 de octubre de 2026; confírmelo con su párroco. El periodo del precepto pascual se apoya en el can. 920, no en el calendario.
Jone, Moral Theology, n. 757	Citado a través de Lawler, Boyle y May, Catholic Sexual Ethics; el pasaje original no se comprobó.
Slater, A Manual of Moral Theology, vol. 1	Citado a través de fuentes secundarias para las reglas dominicales; la edición y las páginas no se comprobaron aquí. McHugh y Callan, n. 2583, se leyó directamente y dice lo mismo.
Catecismo de Baltimore n.º 3 (1949), definición de la impureza	Comprobado mediante una cita reimpressa; no se localizaron la edición exacta ni el número de la pregunta.
Referencias marcadas con Cf.	El texto citado enuncia el principio; el punto lo aplica a un caso particular que el texto no nombra. Una cita sin Cf. enuncia el acto o el deber mismo. McHugh y Callan se leyó en la edición de 1930; la edición revisada de 1958 conserva la numeración.