



ACT OF CONTRITION

My God, I am sorry for my sins with all my heart.
In choosing to do wrong and failing to do good,
I have sinned against You, whom I should love above all things.
I firmly intend, with Your help, to do penance, to sin no more,
and to avoid whatever leads me to sin.
Our Savior, Jesus Christ, suffered and died for us.
In his name, my God, have mercy. Amen.

SHORT VERSION

Lord Jesus Christ, son of the living God, have mercy on me, a sinner. Amen.



ACTO DE CONTRICIÓN

Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido.
Pésame por el Infierno que merecí y por el Cielo que perdí;
pero mucho más me pesa, porque pecando ofendí a un Dios
tan bueno y tan grande como Tú.
Antes querría haber muerto que haberte ofendido,
y propongo firmemente no pecar más,
y evitar todas las ocasiones próximas de pecado. Amén.

FORMA ABREVIADA

Señor Jesucristo, hijo de Dios vivo, ten piedad de mi, pecador. Amen.