



### **The Sign of the Cross**

In the name of the Father,  
and of the Son,  
and of the Holy Spirit.  
Amen.

### **The Lord's Prayer/Our Father**

Our Father, Who art in heaven,  
Hallowed be Thy Name.  
Thy Kingdom come.  
Thy Will be done,  
on earth as it is in Heaven.  
Give us this day our daily bread.  
And forgive us our trespasses,  
as we forgive those who trespass against us.  
And lead us not into temptation,  
but deliver us from evil. Amen.

### **Hail Mary**

Hail, Mary, full of grace,  
the Lord is with thee.  
Blessed art thou amongst women  
and blessed is the fruit of thy womb, Jesus.  
Holy Mary, Mother of God,  
pray for us sinners,  
now and at the hour of our death.  
Amen.

### **The Glory Be**

Glory be to the Father,  
and to the Son, and to the Holy Spirit.  
As it was in the beginning, is now,  
and ever shall be,  
world without end. Amen.

### **Act of Contrition**

My God,  
I am heartily for having offended You,  
and I detest all my sins,  
because of Your just punishments,  
but most of all because they offended You, My God,  
Who are all-good and deserving of all my love.  
I firmly resolve, with the help of Your grace,  
to sin no more and to avoid the near occasions of sin.  
Amen,

### **The Confiteor/I Confess**

I confess to almighty God  
and to you, my brothers and sisters,  
that I have greatly sinned  
in my thoughts and in my words,  
in what I have done,  
and in what I have failed to do;  
through my fault, through my fault,  
through my most grievous fault;  
therefore I ask blessed Mary ever-Virgin,  
all the Angels and Saints, and you, my brothers and  
sisters,  
to pray for me to the Lord our God. Amen,

†††

I confess to Almighty God,  
to blessed Mary ever Virgin,  
to blessed Michael the Archangel,  
to blessed John the Baptist,  
to the holy apostles Peter and Paul,  
and to all the saints  
that I have sinned exceedingly  
in thought, word, and deed,  
through my fault,  
through my fault,  
through my most grievous fault.  
Therefore, I beseech blessed Mary ever Virgin,  
blessed Michael the Archangel,  
blessed John the Baptist,  
the holy Apostles Peter and Paul,  
and all the saints,  
to pray for me to the Lord our God. Amen,

### **Prayer Before Meal and after meal**

Before: Bless us, O Lord! and these Thy gifts, which we  
are about to receive from Thy bounty, through Christ our  
Lord. Amen.

After: We give You thanks for all Your benefits, O  
Almighty God, who lives and reigns forever. Amen.  
May the souls of the faithful departed, through the mercy  
of God, rest in peace. Amen.

### **Guardian Angel**

Angel of God, my guardian dear,  
to whom God's love commits me here,  
ever this day be at my side,  
to light and guard, to rule and guide.  
Amen.



### **The Nicene Creed**

I believe in one God,  
the Father almighty,  
maker of heaven and earth,  
of all things visible and invisible.  
I believe in one Lord Jesus Christ,  
the Only Begotten Son of God,  
born of the Father before all ages.  
God from God, Light from Light,  
true God from true God,  
begotten, not made, consubstantial with the Father;  
through him all things were made.  
For us men and for our salvation  
he came down from heaven,  
and by the Holy Spirit was incarnate of the Virgin Mary,  
and became man.  
For our sake he was crucified under Pontius Pilate,  
he suffered death and was buried,  
and rose again on the third day  
in accordance with the Scriptures.  
He ascended into heaven  
and is seated at the right hand of the Father.  
He will come again in glory  
to judge the living and the dead  
and his kingdom will have no end.  
I believe in the Holy Spirit, the Lord, the giver of life,  
who proceeds from the Father and the Son,  
who with the Father and the Son is adored and glorified,  
who has spoken through the prophets.  
I believe in one, holy, catholic and apostolic Church.  
I confess one Baptism for the forgiveness of sins  
and I look forward to the resurrection of the dead  
and the life of the world to come. Amen.

### **Act of Faith**

O my God, I firmly believe  
that you are one God in three divine Persons,  
Father, Son, and Holy Spirit.  
I believe that your divine Son became man  
and died for our sins and that he will come  
to judge the living and the dead.  
I believe these and all the truths  
which the Holy Catholic Church teaches  
because you have revealed them  
who are eternal truth and wisdom,  
who can neither deceive nor be deceived.  
In this faith I intend to live and die.  
Amen.

### **Act of Hope**

O Lord God,  
I hope by your grace for the pardon  
of all my sins  
and after life here to gain eternal happiness  
because you have promised it  
who are infinitely powerful, faithful, kind,  
and merciful.  
In this hope I intend to live and die.  
Amen.

### **Act of Love**

O Lord God, I love you above all things  
and I love my neighbor for your sake  
because you are the highest, infinite and perfect  
good, worthy of all my love.  
In this love I intend to live and die.  
Amen.

### **These are the precepts of the Church:**

1. The Faithful must go to Mass every Sunday and all Holy Days of Obligation.
2. The Faithful must fast and abstain from meat on the days appointed by the Church.
3. The Faithful must go to confession a minimum of once per year.
4. The Faithful must receive Holy Communion at least once during the Easter Season.
5. The Faithful must care for the needs of the Church.

### **Holidays of Obligation in the United States:**

1. Christmas Day (December 25)
2. Solemnity of Mary, Mother of God (January 1)
3. Ascension Thursday (40 days after Easter)
4. The Assumption (August 15)
5. All Saints' Day (November 1)
6. The Immaculate Conception (December 8)



### **La Señal de la Cruz**

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.  
Amén.

Por la señal de la Santa Cruz, de nuestros enemigos  
líbranos Señor, Dios nuestro. En el nombre del Padre, y  
del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

### **Padre Nuestro**

Padre nuestro,  
que estás en el cielo,  
santificado sea tu Nombre;  
venga a nosotros tu reino;  
hágase tu voluntad  
en la tierra como en el cielo.  
Danos hoy nuestro pan de cada día;  
perdona nuestras ofensas,  
como también nosotros perdonamos  
a los que nos ofenden;  
no nos dejes caer en la tentación,  
y líbranos del mal.  
Amén

### **Ave María**

Dios te salve María  
llena eres de gracia  
el Señor es contigo;  
bendita tú eres  
entre todas las mujeres,  
y bendito es el fruto  
de tu vientre, Jesús.  
Santa María, Madre de Dios,  
ruega por nosotros, pecadores,  
ahora y en la ahora  
de nuestra muerte. Amén

### **El Gloria**

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.

### **Ángel de la guarda**

Ángel de mi guarda, mi dulce compañía  
no me desampares ni de noche ni de día  
ruega por mi alma a la Virgen María.  
Ángel de Dios, que eres mi custodio,  
puesto que la Providencia Soberana me encomendó a  
ti, ilumíname, guárdame, rígeme y gobiérname en este  
día, Amén.

### **El Confiteor/Yo Confieso**

Yo confieso ante Dios Todopoderoso, y ante ustedes  
hermanos que he pecado mucho de pensamiento,  
palabra, obra y omisión.  
Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.  
Por eso ruego a Santa María siempre Virgen, a los  
ángeles, a los santos y a ustedes hermanos, que  
intercedan por mí ante Dios, Nuestro Señor. Amén.

†††

### **Yo Pecador**

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 Pedro y Pablo,  
a todos los santos, y a vosotros, hermanos,  
que pequé gravemente de pensamiento, palabra y obra;  
por mi culpa, por mi culpa, por mi gravísima culpa.  
Por eso, ruego a Santa María siempre Virgen,  
al bienaventurado san Miguel Arcángel,  
al bienaventurado san Juan Bautista,  
a los santos Apóstoles Pedro y Pablo,  
a todos los santos, y a vosotros, hermanos,  
que roguéis por mí a Dios nuestro Señor. Amén.

### **Acto de Contrición**

Dios mío,  
me arrepiento de todo corazón  
de todo lo malo que he hecho  
y de todo lo bueno que he dejado de hacer,  
porque pecando te he ofendido a ti,  
que eres el sumo bien  
y digno de ser amado sobre todas las cosas.  
Propongo firmemente, con tu gracia,  
cumplir la penitencia,  
no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado.  
Perdóname, Señor,  
por los méritos de la pasión  
de nuestro Salvador Jesucristo. Amén.



### **Oración antes y después de los alimentos**

Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que dados por tu bondad vamos a tomar. Por Cristo nuestro Señor.

Amén.

### **Al terminar**

Te damos gracias, Señor, por todos tus beneficios a ti que vives y reinas por los siglos de los siglos.

Amén.

### **Credo de Nicea-Constantinopla (Credo de Nicea o Credo Niceno)**

Creo en un solo Dios, Padre todopoderoso,  
Creador del cielo y de la tierra,  
de todo lo visible y lo invisible.  
Creo en un solo Señor, Jesucristo, Hijo único de Dios,  
nacido del Padre antes de todos los siglos:  
Dios de Dios, Luz de Luz,  
Dios verdadero de Dios verdadero,  
engendrado, no creado,  
de la misma naturaleza del Padre,  
por quien todo fue hecho;  
que por nosotros, los hombres,  
y por nuestra salvación bajó del cielo,  
y por obra del Espíritu Santo  
se encarnó de María, la Virgen, y se hizo hombre;  
y por nuestra causa fue crucificado  
en tiempos de Poncio Pilato;  
padeció y fue sepultado,  
y resucitó al tercer día, según las Escrituras,  
y subió al cielo, y está sentado a la derecha del Padre;  
y de nuevo vendrá con gloria  
para juzgar a vivos y muertos,  
y su reino no tendrá fin.  
Creo en el Espíritu Santo, Señor y dador de vida,  
que procede del Padre y del Hijo, con el Padre y el Hijo  
recibe una misma adoración y gloria,  
y que habló por los profetas.  
Creo en la Iglesia,  
que es una, santa, católica y apostólica.  
Confieso que hay un solo bautismo para el perdón de  
los pecados.  
Espero la resurrección de los muertos y la vida del  
mundo futuro.  
Amén.

### **Acto de Fe**

Dios mío, porque eres verdad infalible,  
creo firmemente todo aquello que has revelado  
y la Santa Iglesia nos propone para creer.  
Creo expresamente en ti, único Dios verdadero  
en tres Personas iguales y distintas, Padre, Hijo y  
Espíritu Santo.

Y creo en Jesucristo, Hijo de Dios, que se encarnó y  
murió por nosotros, el cual nos dará a cada uno, según  
los méritos, el premio o el castigo eterno.

Conforme a esta fe quiero vivir siempre.

Señor, acrecienta mi fe.

### **Acto de Esperanza**

Espero, Señor Dios, que, por tu gracia, consiga la  
remisión de mis pecados y, después de esta vida, la  
felicidad eterna, porque Tú lo prometiste, Tú que eres  
infinitamente poderoso, fiel y misericordioso. En esta  
esperanza está mi determinación de vivir y morir. Amén.

### **Acto de Caridad**

Señor Dios, te amo sobre todas las cosas y a mi prójimo  
por causa de ti, porque eres el Sumo Bien, infinito y  
perfectísimo, digno de todo amor. En esta caridad está  
mi determinación de vivir y morir. Amén,

### **Estos son los preceptos de la Iglesia**

1. Los fieles deben ir a misa todos los domingos y a todos los Días Santos de obligación.
2. Los fieles deben ayunar y abstenerse de la carne en los días designados por la Iglesia.
3. Los fieles deben ir a la confesión un mínimo de una vez al año.
4. Los fieles deben recibir la Santa Comunión al menos una vez durante la Pascua.
5. Los fieles deben velar por las necesidades de la Iglesia.

### **Días Santos de Obligación en los Estados Unidos**

1. Navidad (25 de diciembre)
2. Solemnidad de María Madre de Dios (1 de enero)
3. Solemnidad del Jueves de la Ascensión del Señor (40 días después de la Pascua)
4. Solemnidad de la Asunción de la Bienaventurada Virgen María (15 de agosto)
5. Día de Todos los Santos (1 de noviembre)
6. Solemnidad de la Inmaculada Concepción de la Bienaventurada Virgen María (8 de diciembre)