

## Sistema Judicial

Para muchos, esta puede ser primera vez que tienen contacto con la policía o con el sistema judicial. Es muy común pensar lo que ha visto en la televisión o películas aplique a sus circunstancias. Desafortunadamente, estas expectativas a menudo son poco realistas o una distorsión de como realmente funcionan las cosas. Texas cuenta con leyes y reglamentos vigentes, dirigidas a la protección de víctimas. Para casos que están en el proceso de juicio, las Especialistas para Víctimas de la corte le pueden proporcionar con información, educación y apoyo que le ayudara en reducir sus temores e incertidumbres. Frecuentemente los casos criminales se resuelven por medio de un acuerdo entre los involucrados. A través de negociación y acuerdo, este enfoque hacia resolución puede prevenir la necesidad de testificar en corte.

## Beneficios de Consejería

Si puede hacerlo de una manera segura, considere buscar ayuda con una consejera. Algunos beneficios de la consejería son:

- Revisar/revivir el incidente y procesarlo puede ayudar a clarificar lo que realmente sucedió.
- Decisiones judiciales y legales pueden ser discutidas como parte de la sanación y resolución.
- La consejería puede ayudar para desarrollar habilidades y estrategias que le permitan continuar en la escuela, trabajo o mantener sus relaciones.
- Estableciendo un grupo de apoyo puede disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que normalmente resultan de una experiencia traumática.

Usted puede utilizar la experiencia traumática como una oportunidad de desarrollar y practicar la firmeza, seguridad en sí mismo, e inclusive sus instintos protectivos.

## ¿Quién Puede Ayudar?

El programa de Servicios para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis puede proporcionar asistencia con información sobre el estado de su caso, los derechos de las víctimas de delitos, compensación para víctimas del crimen, como navegar sistema de Justicia Penal y referidos a profesionales u organizaciones comunitarias de acuerdo a sus necesidades específicas.



## Recursos

### SAFE Alliance

Travis County Family Violence and Sexual Assault Shelter and Crisis Center  
(512) 267-7233 (SAFE) 24 hours  
[www.safeaustin.org](http://www.safeaustin.org)

### National Domestic Violence Hotline

1 (800) 799-7233 (SAFE)  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

### Office for Victims of Crime

1 (800) 851-3420 [www.ovc.gov](http://www.ovc.gov)

### Victim Information Notification Everyday

1 (877) 894-8463 [www.vinelink.com](http://www.vinelink.com)

### 2-1-1 Texas - Resource Directory

Medical providers / other resources  
2-1-1 or 1 (877) 541-7905 [www.211texas.org](http://www.211texas.org)

## Estrangulamiento/ Sofocación

### Victim Services Unit

5555 Airport Blvd  
Austin, TX 78751  
512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748  
Austin, TX 78767

## Escalada de Violencia

Usted tiene el derecho de estar seguro en todo momento. Usted no merece ser perjudicado o amenazado, y nunca debe sentir miedo en su relación. El estrangulamiento/ sofocación es una de las formas más fatales de violencia doméstica y es una señal de escala significativa en la violencia. Una víctima que es estrangulada/ sofocada por su pareja y sobrevive es más de 7 veces más propensa a ser asesinada por esa pareja<sup>1</sup>.

A pesar de falsas ideas comunes, el estrangulamiento/sofocación no siempre resulta en lesiones externas, pero resulta en daño interno, incluyendo daño al cerebro y otros órganos internos como resultado de la falta de oxígeno y sangre, no importa lo breve del incidente. El desmayo ocurre en cuestión de segundos y la muerte en cuestión de minutos. Aproximadamente el 50% de las víctimas de estrangulación/sofocación no tienen señales externas de lesión, y, de éstos, sólo el 15% tienen lesiones que se pueden fotografiar. Además, los síntomas pueden no aparecer hasta horas, días o semanas después del evento. Se le recomienda que busque atención médica después de un estrangulamiento/sofocación para descartar lesiones internas potencialmente fatales. Esto es especialmente importante para mujeres que están embarazadas durante el estrangulamiento/sofocación. Experimentar violencia doméstica durante el embarazo es extremadamente peligroso y puede dar lugar a complicaciones significativas e incluso al aborto involuntario<sup>2,3</sup>.

## Señales y Síntomas

Signos y síntomas de estrangulamiento/sofocación puede incluir (no es lista exhaustiva)

- Mareo y/o desorientación
- Cambios en respiración
- Dificultad para respirar y / o tragar
- Voz ronca y rasposa
- Pérdida de memoria
- Dolor de cabeza, náuseas, vómitos
- Cambios de estado mental (por ejemplo: agitación, agresividad, cambios de humor, psicosis)
- Cambios de visión y / o oído
- Dolor, dolor muscular, rigidez (especialmente en las áreas de la cabeza, el cuello y la garganta)
- Las lesiones físicas tal como enrojecimiento, arañazos, moretones, capilares rotos (se ven como pecas rojas)

<sup>1</sup> Glass, Nancy, et al (2008). Non-Fatal Strangulation is an Important Risk Factor for Homicide of Women. *Journal of Emergency Medicine*, 35 (3), 329–335.

<sup>2</sup> Strack, Gael & Gwinn, Casey (2011). One the Edge of Homicide: Strangulation as a Prelude. *Criminal Justice*. The American Bar Association, 26 (3).

<sup>3</sup> Strack, G.B., McClane, G.E., & Hawley, D. (2001). A Review of 300 attempted strangulation cases: Part I: Criminal Legal Issues. *Journal of Emergency Medicine*, 21 (3), 303-309.

## Documentación

Es posible que algunas lesiones de estrangulamiento/sofocación no son inmediatamente perceptibles. Se sugiere tomen fotografías de las lesiones. Infórmele a su compañía/empresa si no puede ir su trabajo debido a sus lesiones. Si no tiene médico o seguro médico, es posible que el personal de Servicios a Víctimas puedan ayudarle a localizar recursos disponibles en la comunidad. Considere obtener comprobantes del tratamiento recibido como resultado de este incidente, tal como de ambulancia, hospital, médico, y farmacia. También es una buena idea guardar todos los recibos y facturas relacionadas al incidente. Los recibos y documentación también pueden llegar a ser importantes a la hora de solicitar ayuda a través del Programa de Compensación para Víctimas de Delitos; quien puede ayudar con los gastos médicos relacionados al crimen.

## Las Reacciones Comunes

Hay que reconocer que toma tiempo recuperarse de un evento traumático. Dese todo el tiempo que necesite. Es posible que tenga muchas reacciones diferentes y normales. Esto no significa que usted se está "volviendo loca". Puede ser que reviva el incidente, y quizás trate de encontrar una respuesta o resultado diferente. Es posible que vea estas posibilidades después del hecho (ahora que el peligro inmediato ha pasado). Durante la estrangulación / sofocación estaba aterrorizada y no tenía control sobre los acontecimientos. Siempre recuerde que usted no es responsable por las acciones de su agresor y que sus acciones fueron comprensibles/razonables considerando el peligro de perder su vida durante la estrangulación/sofocación. Las reacciones comunes experimentadas por dichas víctimas son similares a las reacciones que sobrevivientes de otros eventos traumáticos han tenido y pueden incluir:

- Choque
- Pánico
- Coraje
- Impotencia
- Pensamientos intrusivos (mente errante, repasar el evento, o el sentido de revivir el evento)
- Pesadillas
- Ser sobresaltada fácilmente
- Vergüenza
- Sentido de vulnerabilidad
- Sentido de la violación
- Deseo de venganza

Estas reacciones probablemente disminuirán con el tiempo. Sin embargo, si son especialmente duraderas o preocupantes, es posible que necesite consultar con un profesional.