

Physical Wholeness Checklist

Physical Wellness/Nourishment is defined by me as.....

Physical wellness looks different for every individual, so do what's best for you!

What are your strengths and abilities to respond in organizing and taking action?

What is the political & social environment where you're at? (Be mindful of your safety/limits)

Emergency Contacts:

- When you need first aid:
- When you need a safe place to stay:
- When you need a ride:
- When you need a check in:

Relevant Apps:

- Signal- Encrypted Messaging App
- NoonLight- One button push to alert Emergency Contacts
- Mobile Justice (by ACLU)- Record/report police interactions
- Weather Channel
- Local News

Go Bag Items: (All items suggested at your discretion)

- Extra Cash
- Water/Snacks
- Medication
- Important Documents (ID, Doctor's Notes)
- Portable charger
- First Aid Kit
- Personal Protective Equipment (mask, gloves, hand sanitizer etc.)
- Bus pass
- Toiletries
- Extra set of clothes (weather dependent)
-
-
-
-
-

Resources

Mutual Aids:

- <https://pointofpride.org/get-support>
- <https://translifeline.org/microgrants>

Additional Toolkits:

- bit.ly/UpSafetyChecklist
- Community Safety: <https://bit.ly/35GfMrA>

-
- -
 -
 -
 -
 -

Lista de bienestar físico

Bienestar físico es definido por mí como...

**El bienestar físico se ve diferente para cada individuo, así que haz lo que es mejor para tí*

¿Cuáles son tus fortalezas y habilidades para organizar y actuar?

¿Cuál es el entorno político y social en el que te encuentras? (Sea consciente de su seguridad y límites)

Contactos de emergencia:

- Cuando necesitas primeros auxilios
- Cuando necesitas un espacio seguro para quedarte
- Cuando necesitas un raite
- Cuando necesites que alguien te escuche

Aplicaciones Relevantes

- Signal- Aplicación de mensajería cifrada
- NoonLight- Un botón para alertar a sus contactos de emergencia
- Mobile Justice (by ACLU)- Grabación de interacción policial
- Canal del Clima
- Noticias Locales

Bolsa de emergencia (Todos los elementos sugeridos a su discreción)

- Dinero Extra
- Agua y Bocado
- Medicamento
- Documentos importantes (identificación, notas del médico etc..)
- Cargador Portatil
- El kit de primeros auxilios
- Equipo de protección personal (mascarilla, guantes, desinfectante de manos etc.)
- Pase de autobus
- Artículos de aseo
- Otro cambio de ropa (depende del clima)
-
-
-
-
-
-

Recursos

Ayudas Mutuas

- <https://pointofpride.org/get-support>
- <https://translifeline.org/microgrants>

Adicionales

- bit.ly/UpSafetyChecklist
- Seguridad Comunitaria:
<https://bit.ly/35GfMrA>