



## MGA GRUPO NG PAGSUPORTA (SUPPORT GROUPS)



Nag-aalok ang mga Grupo ng Pagsuporta (Support Groups) ng mga makabuluhang presentasyon, nakakaengganyong talakayan, at pagkakataong makipag-ugnayan sa iba't ibang mga magulang, tagapag-alaga (caregivers), at pamilya. Maraming grupo ang kasalukuyang nagpupulong nang virtual. Upang malaman ang higit pa tungkol sa susunod na pagpupulong, mangyaring makipag-ugnayan sa tagapangasiwa ng grupo para sa mga detalye.

**Ang susunod na talaan ay naglalaman ng mga grupo ng pagsuporta sa buong Los Angeles County, na bukas para sa mga indibidwal na nasisilbihan ng Harbor Regional Center, at ang kanilang mga pamilya. Kasama sa mga grupo ang parehong mga pagpipilian ng mga personal (in-person) at mga virtual (online) na pagpupulong na maa-access kahit saan. Laging kumpirmahin nang direktso ang mga kasalukuyang iskedyul ng pagpupulong sa bawat organisasyon, dahil maaaring magbago ang kanilang mga oras at format.**

## AUTISM SPECTRUM DISORDER

### Autism Society of Los Angeles (ASLA)

Mga buwanang pagpupulong na may mga panauhing tagapagsalita, pagbabahagi ng mga mapagkukunan (resources), mga update sa adbokasiya, at pakikipag-ugnayan sa mga kapwa (peer networking) para sa mga pamilyang apektado ng Autism Spectrum Disorder sa buong LA County. Bukas para sa lahat ng miyembro ng pamilya.

Lokasyon: Personal at Virtual

Telepono: (323) 660-5550

Email: [info@autismla.org](mailto:info@autismla.org)

Website: [www.autismla.org](http://www.autismla.org)

Warm Line (linga ng suporta, hindi pang-emergency): (424) 299-1531

Petsa at Oras: Buwan-buwan – maraming chapter

### Autism Connections

Ang Online na Grupo ng Pagsuporta para sa mga Tagapag-alaga ay isang lugar upang magbahagi ng mga karanasan, magtanong, at makipag-ugnayan sa iba na may katulad na karanasan. Pinagsasama ng bawat sesyon ang bukas na pag-uusap na may mga praktikal na ideya upang matulungan ang mga pamilya na makaramdam ng suporta, kaalaman, at lakas.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Telepono: (513) 561-2300

Email: [connect@autismcincy.org](mailto:connect@autismcincy.org)

Petsa at Oras: Ikalawang Martes kada buwan 12:00pm-1:30pm ET

## Bugle Horn Autism Support Group

Nagbibigay ang grupo ng mga oportunidad para sa mga magulang upang makapag-benepisyo sa mga karanasan at suporta ng mga propesyunal. Matutunan ng mga makikilahok ang mga mahahalagangistratehiya ng pagharap (coping) at pagpapagitna (intervention).

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Ikalawang Lunes ng buwan, 5:00pm-6:45pm

Telepono: Florence Bracy (323) 574-0862

Email: bracyflorence2013@gmail.com

## AGUA Classic

### (Grupo ng Kapwa – Autism na may Mataas na Kakayahan)

Isang peer support group para sa mga nasa hustong gulang na may autism na may mataas na kakayahan (high-functioning autism). Nagkikita-kita ang mga miyembro para makipaghalubilo at ipamahagi ang kanilang mga karanasan sa iba't ibang mga lugar sa buong LA County.

Lokasyon: Personal, paikot-ikot sa buong LA County

Petsa at Oras: Unang Sabado o Linggo 1:00pm

Telepono: (562) 237-1520

## Association for Autism and Neurodiversity (AANE)

Pinamumunuan ang mga grupo ng mga kawani, katuwang na tagapangasiwa (adjunct facilitator), o boluntaryo ng AANE na may autism, mayroong miyembro ng pamilya na may autism, o nakapagtrabaho nang matagal sa komunidad ng autism.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Lunes - Biyernes, 9:00am - 5:00pm ET

Telepono: (617) 393-3824

Email: info@aane.org

Website: <https://aane.org/services-programs/group-services/support-groups-community-connection/>

## The Autism Community in Action (T.A.C.A.)

Ang mga kaganapan sa Virtual na Suporta ng TACA ay isang-oras na mga pagpupulong na nakabatay sa grupo na idinisenyo para sa mga magulang at tagapag-alaga na naghahanap ng gabay, paghihikayat, at koneksyon. Pinamumunuan ng mga kawani ng TACA, ang mga sumusuportang pagtitipong ito ay nagbibigay ng isang ligtas at maunawaing espasyo upang pag-usapan ang mga hamon, ibahagi ang mga tagumpay, at galugarin ang maraming programa at mapagkukunan ng TACA.

Kinakailangan ang paunang pagpaparehistro.

Website: <https://tacanow.org/virtual/>

## Autism Research Institute

### - Pagsulong ng Siyensiya at Edukasyon

Tuklasin ang mga mapagkukunan, pananaliksik at mga kasangkapan para sa pinakamahusay na pangangalaga at mga kasanayan sa paggamot upang matulungan ang mga indibidwal na may autismo. Libre at napapanahong materyales na pang-edukasyon at mga webinar para sa mga indibidwal, magulang at mga propesyonal mula sa mga eksperto sa buong mundo.

Website: <https://autism.org/>

Mga Webinar: <https://autism.org/webinars/>

## Autism Speaks

Nag-aalok ang Autism Speaks ng listahan ng karamihang nasyonal at online na mga grupo at serbisyo ng komunidad na madaling lapitan para sa autism (autism-friendly). Ang ilan ay may mga lokal na grupo at nagpupulong nang personal.

Website: <https://www.autismspeaks.org/>

Talaan ng Mapagkukunan:

<https://www.autismspeaks.org/directory>

## Autism Support Community

Ang Autism Support Community ay isang non-profit na organisasyon na nakatuon sa pagbuo ng isang sumusuportang komunidad para sa mga magulang at mga self-advocate sa autism spectrum. Ang organisasyon ay pinamumunuan ng mga pamilya sa lugar ng Los Angeles na nag-aral sa mga lokal na paaralan at aktibong mga kalahok sa sistema ng Regional Center.

Telepono: (818) 850-2372

Website:

<https://www.autismsupportcommunity.org/support-groups>

## Autism Partnership Foundation (APF) Long Beach

Mga workshop at seminar sa pagsasanay para sa magulang at pamilya tungkol sa pagpapagitna (intervention) sa pag-uugali na batay sa ebidensya para sa mga bata at nasa hustong gulang na may Autism Spectrum Disorder (ASD).

Lokasyon: Personal

Petsa at Oras: Tuluy-tuloy buong taon

Telepono: (323) 291-7100

Website: <https://autismpartnershipfoundation.org/>

## Autism Connections (Espanyol)

Grupo ng Suporta sa Magulang at Tagapag-alaga (Parent and Caregiver Support Group) na idinisenyo upang magbigay ng isang ligtas na espasyo para sa pag-unawa at suporta, koneksyon, pakikilahok, at pakikipag-usap para sa mga magulang at tagapag-alaga ng mga indibidwal na may autismo. Kinakailangan ang pagpaparehistro.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Unang Miyerkules kada buwan  
6:00pm-7:30pm ET

Telepono: (513) 561-2300 ext. 102

Email: [gmadriz@autismcincy.org](mailto:gmadriz@autismcincy.org)

## Autism Advocates in Action

Buwanang suporta sa Autism para sa mga magulang at tagapag-alaga. Gumagamit ang grupo ng wikang Ingles at Espanyol.

Suporta at pagsasanay sa Magulang/Tagapag-alaga (Parent/Caregiver support and training):

Petsa at Oras: Tuwing Unang Lunes, 11:00am - 12:00pm

Mga Tagapag-alaga (Caregivers) (Usapan sa kape / Coffee chat):

Petsa at Oras: Tuwing Ikatlong Lunes, 11:00am - 12:00pm

Lokasyon: Personal

LA Care - Long Beach Community Resource Center  
5599 Atlantic Ave. Long Beach, CA 90805

Telepono: (562) 256-9810

## The Color of Autism Foundation

Pinasisigla ang pagiging inklusibo at suporta para sa mga Aprikanong Amerikano (African American) na pamilya na nilalakbay ang mundo ng autism. Nag-aalok ng mga serbisyo at mapagkukunan ng mga nasa spectrum, na naglalayong tugunan ang iba't ibang pangangailangan at hamon na kinakaharap ng mga indibidwal na nasa autism spectrum at ng kanilang mga pamilya. Nag-aalok ng Grupo ng Pagsuporta sa Magulang (Parent Support Group) at Grupo ng Pagsuporta sa Mga Ama na May Lahing Itim (Black Father Support Group).

Website: <https://thecolorofautism.org/programs/>

## The Center for Autism & Neurodevelopmental Disorders - Grupo ng Pagsuporta ng Magulang sa Magulang

Ang lahat ng mga magulang at/o tagapag-alaga ng isang bata na may kapansanang neurodevelopmental ay malugod na inaanyayahan. Inaanyayahan ka ng Grupo ng Magulang sa Magulang (Parent-to-Parent Group) na magbahagi ng mga karanasan, tagumpay, hamon, at epekto sa pamilya.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Tuwing Ikalawang Lunes ng Buwan,  
6:00pm-7:30pm

Telepono: Nellie Valentine (949) 267-0462

Email: [nelliev@hs.uci.edu](mailto:nelliev@hs.uci.edu)

## **Miller Children's & Women's Hospital AUTISMO — Grupo ng Pagsuporta sa Autism para sa mga Nagsasalita ng Espanyol**

Isang grupo para sa mga magulang na nagsasalita ng Espanyol, mga tagapag-alaga, at mga miyembro ng pamilya ng mga batang may autism.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Tuwing Ikatlong Martes ng Buwan,  
10:00am–11:00am

Telepono: Martha de La Torre (562) 933-8045

## **MyAutismTeam**

Isang libreng online na komunidad ng suporta para sa mga magulang at tagapag-alaga ng mga indibidwal na may autism. Ang mga miyembro ay maaaring makipag-ugnayan sa iba na nakakaunawa sa kanilang paglalakbay, magtanong, magbahagi ng mga karanasan, at magpalitan ng praktikal na payo, mga mapagkukunan, at panghihikayat sa isang sumusuporta at walang panghuhusgang espasyo.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Website: <https://www.myautismteam.com/>

## **Special Needs Network (SNN) — Suporta sa Pamilya at Magulang**

Nagbibigay sa mga komunidad na kulang sa serbisyo ng mga serbisyo sa autism, suporta ng mga kapwa (peer support), adbokasiya, at mga kaganapan sa pamilya. Nagho-host ng taunang kumperensya sa autism sa LA Harbor College (Wilmington). Ang mga kaganapan sa komunidad ay iniaalok sa buong taon.

Lokasyon: Personal

Telepono: (323) 291-7100

Petsa at Oras: Taunang Komperensiya (Tagsibol/Taglagas)

Website: <https://snnla.org/>

# CEREBRAL PALSY

## Center for Cerebral Palsy at UCLA

Nagbibigay ng mga kapaki-pakinabang na link at impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan ng pondo, inangkop na mga sapatos at damit, mga serbisyo sa adbokasiya, at mga inangkop na aktibidad.

Website: <https://www.uclahealth.org/medical-services/orthopedics-and-sports-medicine/cerebral-palsy/cerebral-palsy-resources>

## Inclusive Sol

Maa-access ng mga pamilya ang mga libreng mapagkukunan, isang buwanang grupo ng suporta sa tagapag-alaga, balita at mga kaganapan, isang sentro ng mapagkukunan sa maraming wika (multilingual resource hub), at elektronikong pahayagan (e-bulletin).

Website: <https://inclusivesol.org/resources/pause-and-connect/>

## Cerebral Palsy Alliance

Personal na suporta para sa mga taong may cerebral palsy at mga katulad na kondisyon sa bawat yugto ng buhay, kabilang ang maagang interbensyon (early intervention), therapy, pantulong na teknolohiya (assistive technology), pabahay, trabaho, pang-araw-araw na pamumuhay at mga panlipunang programa na nagtataguyod ng kasarinlan at kalidad ng buhay.

Website: <https://cerebralpalsy.org.au/>

## United Cerebral Palsy (UCP) LA County

Ang mga kaakibat ng UCP ay nagbibigay ng mga serbisyo tulad ng pabahay, physical therapy, pagsasanay sa pantulong na teknolohiya (assistive technology), mga serbisyo sa maagang interbensyon, suporta sa indibidwal at pamilya, mga programang panlipunan at libangan, pamumuhay sa komunidad, mga referral ng estado at lokal, trabaho, tulong sa trabaho at adbokasiya.

Telepono: (818) 782-2211 o (800) 872-5827

Website: [www.ucpla.org](http://www.ucpla.org)

# EPILEPSYA

## Epilepsy Foundation

Para sa mga Magulang at Tagapag-alaga (Parents & Caregivers): Bukas sa lahat ng nakabase sa US na magulang at tagapag-alaga ng mga indibidwal na may epilepsya. Pagbabahagi at suporta na pinamumunuan ng mga kapwa. Para sa mga kabataan/young adults (edad 19-30) na nabubuhay na may epilepsya: Suporta ng mga kapwa (peer support) sa pag-navigate sa paaralan, trabaho, mga relasyon, at malayang pamumuhay na may seizure disorder.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Ikatlong Miyerkules – 6:30pm PT

Telepono: (800) 332-1000

Website: [www.epilepsy.com](http://www.epilepsy.com)

## Epilepsy Foundation Los Angeles (EFLA) — Mga Grupo ng Suporta at Pagprograma

Mga libreng bilingual na grupo ng suporta at programa para sa mga indibidwal at pamilyang apektado ng epilepsya. Pagbabahagi ng mga kapwa (peer sharing) sa isang maunawaing kapaligiran (empathetic setting). Nagbibigay din ng adbokasiya, edukasyon, at referral.

Lokasyon: Personal at Virtual

Telepono: (310) 670-2870, (800) 564-0445

Email: [Help@EpilepsyLosAngeles.org](mailto:Help@EpilepsyLosAngeles.org)

Website: [www.epilepsylosangeles.org](http://www.epilepsylosangeles.org)

## Epilepsy Support Network of Orange County

Nagbibigay ng mga grupo ng suporta, edukasyon, at mga bilingual (Ingles/Espanyol) na helpline.

Lokasyon:

1500 Adams Ave, Ste. 301

Costa Mesa, CA 92626

Telepono: (714) 916-0456

Email: [info@esnoc.org](mailto:info@esnoc.org)

Website: <https://esnoc.org/>

## DOWN SYNDROME

### 24/7 na Helpline para sa Epilepsya at mga Seizure.

Nasyonal na helpline para sa agarang suporta, impormasyon, at referral para sa mga indibidwal at pamilyang apektado ng epilepsya. Available 24/7 sa Ingles at Espanyol.

Format: Telepono

Telepono: English: (800) 332-1000

En Español: (866) 748-8008

Petsa at Oras: 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

### Children's Hospital Los Angeles (CHLA) — Grupo ng Suporta ng mga Magulang para sa Epilepsy

Ang mga magulang at tagapag-alaga na apektado ng epilepsya ay inaanyayahan na sumali sa amin upang makakuha ng suporta, magbahagi ng mga ideya, at matuto mula sa iba pang mga magulang na nakakaranas ng mga katulad na isyu.

Lokasyon: Virtual (I-e-email ang link ng imbitasyon pagkatapos kumpirmahin)

Pangatlong Martes ng bawat buwan

7:00pm-7:30pm - Espesyal na Panauhing

Tagapagturo (Special Guest Educator)

7:30pm-9:00pm - Bukas na Grupo ng Talakayan (Open Discussion Group)

Magrehistro sa: (800) 564-0445 o (310) 670-2870

Email: [help@endepilepsy.org](mailto:help@endepilepsy.org)

### Down Syndrome Association of LA (DSALA) — Mga Grupo ng Pagsuporta ng Magulang

Mga pormal na buwanang pagpupulong na pinagsasama-sama ang mga pamilya kasama ang mga panauhing tagapagsalita, pagbabahagi ng mapagkukunan, at suporta sa tagapayo ng mga kapwa (peer counselor support). Available din ang one-on-one na pagpapayo. Maraming grupo sa buong LA County.

Lokasyon: Personal at Virtual

Telepono: DSALA (818) 786-0001 o (310) 474-3407

Email: [sandra@dsala.org](mailto:sandra@dsala.org) o [info@dsala.org](mailto:info@dsala.org)

Website: [www.dsala.org](http://www.dsala.org)

Mga Petsa at Oras: Buwan-buwan (iba't ibang lugar). Makipag-ugnayan sa DSALA upang mapabilang sa listahan ng email para sa pinakamalapit na grupo sa iyo.

### Club 21 Learning & Resource Center — Grupo para sa mga Bago at Magiging Magulang

Suporta ng mga kapwa (peer support) para sa mga bago at magiging (expectant) magulang ng mga batang may Down syndrome. Ikinokonekta ang mga pamilya sa mga maagang mapagkukunan at isang malugod na komunidad.

Lokasyon: Personal at Virtual

Petsa at Oras: Tuluy-tuloy

Telepono: (626) 844-1821

Email: [pam@clubtwentyone.org](mailto:pam@clubtwentyone.org)

Website: [www.clubtwentyone.org](http://www.clubtwentyone.org)

### Down Syndrome Association of Los Angeles - Grupo de Apoyo Cultivar y Crecer (sa Espanyol)

Ang grupong ito ay idinisenyo para sa mga magulang na nagsasalita ng Espanyol at mga miyembro ng pamilya sa pamamagitan ng pagbibigay ng emosyonal na suporta, mga workshop na pang-edukasyon na nagtataguyod ng kagalingan (well-being).

Lokasyon: Virtual sa pamamagitan ng Zoom, In-Person (Nang Personal)

Mga Petsa at Oras: Ika-4 na Biyernes ng bawat buwan

Email: [maria.castaneda@csun.edu](mailto:maria.castaneda@csun.edu) o [sandra@dsala.org](mailto:sandra@dsala.org)

Telepono: (818) 374-9107 o (818) 786-0001

## MGA KAPANSANAN SA INTELEKTUAL AT IBA PANG KAPANSANAN SA PAG-UNLAD

### Harbor Family Resource Centers - Mga Koneksyon sa Pagiging Magulang

Ang grupong ito ay para sa mga magulang, tagapag-alaga, at miyembro ng pamilya ng mga indibidwal na pinaglilingkuran ng Harbor na naghahanap upang makilala ang iba na may miyembro ng pamilya na nasa anumang edad at may anumang uri ng kapansanan sa pag-unlad (developmental disability).

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Mga Petsa at Oras: Dalawang Lunes ng gabi bawat buwan, 6:00pm-7:30pm

Telepono: Maria Elena Walsh (310) 543-0691

Email: [mariaelena.walsh@harborrc.org](mailto:mariaelena.walsh@harborrc.org)

### Carolyn Kordich Family Resource Center

Naglilingkod sa Harbor City, Harbor Gateway, Lomita, San Pedro, Wilmington, at mga bahagi ng Carson. Nagbibigay ng suporta ng magulang sa magulang, mga referral, pagsasanay na pang-edukasyon, at impormasyon para sa mga pamilya sa kabuuan ng kanilang buhay (lifespan).

Email: [salgado@ckfrcenter.org](mailto:salgado@ckfrcenter.org) o [deborba@ckfrc.org](mailto:deborba@ckfrc.org)

Website: [www.ckfrcenter.org](http://www.ckfrcenter.org)

### Long Beach Family Resource Center (Miller Children's Hospital)

Nagbibigay ng suporta sa magulang, impormasyon, mga referral, at mga mapagkukunan ng maagang interbensyon (early intervention) para sa mga pamilya sa lugar ng Long Beach.

Telepono: Brenda Macias (562) 933-8050

Email: [bmacias@memorialcare.org](mailto:bmacias@memorialcare.org)

Website:

<https://www.millerchildrens.memorialcare.org/families-and-visitors/family-resources/family-resource-centers>

### Parenting Black Children (PBC)

Suporta at mga mapagkukunan ng komunidad na sadyang para sa mga tagapag-alaga ng mga Aprikanong Amerikanong (African American) indibidwal na may mga kapansanan sa pag-unlad. Nag-aalok ng online na komunidad at mga kaganapan.

Lokasyon: Personal

Telepono: (626) 387-3853

Email: [welcome@parentingblackchildren.org](mailto:welcome@parentingblackchildren.org)

Website: [www.parentingblackchildren.org](http://www.parentingblackchildren.org)

### Together, Not Alone

Ito ay isang grupong suporta para sa mga pamilyang Koreano.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Ika-4 na Biyernes bawat buwan, 10:00am - 12:00pm

Telepono: Minsun Kim (310) 792-4791

Email: [minsun.kim@harborrc.org](mailto:minsun.kim@harborrc.org)

### Vietnamese Parents of Disabled Children Association

Ang Hội Phụ Huynh Việt Nam Có Con Em Khuyết Tật ay nag-aalok ng maraming aktibidad sa pagsasanay at suporta sa buong taon para sa mga magulang na nagsasalita ng Vietnamese, mga tagapag-alaga, at mga pamilya ng mga indibidwal na may mga kapansanan sa pag-unlad.

Telepono: (562) 822-9100

Email: [contact.vpdca@gmail.com](mailto:contact.vpdca@gmail.com)

### We Are Brave Together

Nag-aalok ng mga grupo ng suporta, retreat, mapagkukunan at mga kaganapan para sa mga ina na nagpapalaki ng mga batang may kapansanan, neurodivergence, at iba pang mga pangangailangan.

Lokasyon: Personal at Virtual

Email: [hello@wearebravetogether.org](mailto:hello@wearebravetogether.org)

Website:

<https://www.wearebravetogether.org/support-groups>

## Being Built Together (BBT)

Nag-aalok ng patuloy na pagsasanay, mga kaganapan, at suporta para sa mga pamilyang nagsasalita ng Koreano. Iniaalok ang mga grupo ng suporta para sa mga magulang, ama, kapatid, at sa mga nasa Programa ng Pagpapasya sa Sarili (Self-Determination Program).

Lokasyon: Personal at Virtual

Email: [contact@bbtus.org](mailto:contact@bbtus.org)

Website: <https://www.bbtus.org/support-groups/>

## Carolyn Kordich Family Resource Center - Sariling Adbokasiya para sa mga Nagsasalita ng Espanyol

Isang buwanang grupo ng suporta na nagsasalita ng Espanyol na nag-aalok ng mga mapagkukunan para sa mga pamilya ng mga batang may mga kapansanan sa pag-unlad. Ang misyon ng grupong ito ng suporta ay upang suportahan, bigyang-kapangyarihan, at turuan ang mga pamilya tungkol sa mga serbisyong available para sa kanila. Kinakailangan ang pagpaparehistro.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Unang Huwebes kada buwan, ng 5:00 pm

Telepono: (310) 325-7288

Email: [salgado@ckfrcenter.org](mailto:salgado@ckfrcenter.org)

## Japanese-Speaking Parents Association of Children with Challenges (JSPACC)

Organisasyong nakabase sa Los Angeles, na nagsisilbi sa mga magulang at tagapag-alaga na nagsasalita ng Hapon.

Lokasyon: Personal mula sa Little Tokyo Service Center  
231 E. Third St. G-106, Los Angeles, CA 90013

Telepono: Connie Yamada (215) 505-2801 / Mariko

Magami (818) 625-5115

Email: [info@jspacc.org](mailto:info@jspacc.org)

Website: <http://www.jspacc.org>

## Korean American Special Education Center (KASEC)

Nag-aalok ng Grupo sa Pagbibigay-Kapangyarihan sa Magulang (Parent Empowerment Group) upang magbahagi ng impormasyon, ligtas na espasyo upang makipag-ugnayan sa ibang mga magulang sa Orange at Los Angeles County.

Lokasyon: Personal at Virtual

Telepono: (562) 926-2040

Email: [info@kasecca.org](mailto:info@kasecca.org)

Website: <https://kasecca.org/>

## Naghahanap ng Interes para sa Grupo ng Pagsuporta para sa Mga Aprikanong Amerikanong Pamilya

Interesado ka ba sa isang grupo ng pagsuporta para sa mga Aprikanong Amerikanong pamilya? Maaari itong maging pagkakataon para sa iyo! Lumikha tayo ng isang komunidad kung saan maaari nating suportahan ang isa't isa habang nilalakad natin ang ating mga katulad na landas. Naghahanap upang magbahagi ng mga mapagkukunan, kapaki-pakinabang na impormasyon at bumuo ng komunidad sa iba pang mga Aprikanong Amerikanong pamilya na pinaglilingkuran ng Harbor Regional Center? Ako ay magulang ng isang bata na pinaglilingkuran ng Harbor Regional Center at naghahanap ako ng kapwa kong mga pamilya/tagapag-alaga na pinaglilingkuran ng Harbor upang sumali sa akin sa paglikha ng isang grupo ng suporta para sa mga Aprikanong Amerikanong pamilya.

Telepono: Erica Cook sa (470) 225-0811

Email: [cjealeen@gmail.com](mailto:cjealeen@gmail.com)

## Fiesta Educativa

Impormasyon, pagsasanay, at suporta para sa mga pamilyang Latino na nag-navigate sa mga serbisyo para sa mga indibidwal na may kapansanan kabilang ang Autism, Down syndrome, Cerebral Palsy, Epilepsy, at mga kapansanang intelektwal.

Lokasyon: Personal at Virtual

Telepono: Irene Martinez/Laura Ruesga (323) 221-6696

Website: <https://fiestaeducativa.org/>

## Unidad y Fuerza

Ito ay isang grupo para sa mga magulang na nagsasalita ng Espanyol, tagapag-alaga, at miyembro ng pamilya ng mga batang na-diagnose na may kapansanan sa pag-unlad.

Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom

Petsa at Oras: Ika-4 na Miyerkules kada buwan,  
6:00pm – 8:30pm

Telepono: Martha de la Torre sa (562) 933-8045

## Better Days Integrated Programs (BDIPS) - Sirkulo ng Suporta para sa Tagapag-alaga

Nagbibigay ng buwanang grupo ng suporta para sa mga tagapag-alaga ng mga batang may kapansanan sa pag-unlad, na tinatawag na Sirkulo ng Suporta para sa Tagapag-alaga (Caregiver Support Circle).

Lokasyon: Personal

Petsa at Oras: Tuwing ikatlong Huwebes ng buwan,  
6:30pm – 8:00pm

Website: <https://www.bdips.org/group-therapy>

## SUORTA PARA SA MGA KAPATID

### Mga Grupo ng Pagsuporta ng Mga Kapatid Nang Personal

Ang Mga Sibshop sa Nayon/Proyekto ng Suporta sa Kapatid (Village Sibshops/Sibling Support Project) ay nagho-host ng mga Grupo kada Tatlong Buwan (Quarterly Groups) para sa mga Kapatid (Siblings) Edad 6-14 sa Redondo Beach, CA.

Telepono: (424) 390-0335

Website: [ourvillageslc.org/sibshops-sibling-supportgroups.html](http://ourvillageslc.org/sibshops-sibling-supportgroups.html)

## California Sibling Leadership Network (CaliforniaSibs) — Mga Kapatid na nasa Hustong Gulang

Komunidad para sa mga nasa hustong gulang na kapatid ng mga taong may kapansanan sa intelektwal at pag-unlad sa California. Nagbibigay ng suporta sa mga kapantay, mga kagamitan sa pagtataguyod, mga pagpupulong, at direktoryo ng mga tagapagbigay ng serbisyong pangkalusugang pangkaisipan.

Lokasyon: Personal at Virtual

Petsa at Oras: Buwan-buwan

Website: [www.californiasibs.org](http://www.californiasibs.org)

## The Arc – Pambansang Konseho ng mga Kapatid

Kinokonekta ang mga kapatid ng mga indibidwal na may kapansanang intelektwal at pag-unlad sa adbokasiya, suporta ng kapwa, at mga mapagkukunan sa buong bansa.

Lokasyon: Virtual

Website: [www.thearc.org/get-involved/siblings](http://www.thearc.org/get-involved/siblings)

## Para sa mga Kapatid na Aktibista at Tagapagtaguyod

[www.siblingswithamission.org](http://www.siblingswithamission.org)

## Mga Grupo ng Pagsuporta sa mga Kapatid sa Facebook

SIB TEEN para sa mga kapatid na tinedyer (adolescent)  
[www.siblingswithamission.org](http://www.siblingswithamission.org)

SIB20 para sa mga kapatid na nasa edad 20 hanggang 29.  
[www.siblingswithamission.org](http://www.siblingswithamission.org)

SIBNET para sa mga kapatid na nasa hustong gulang  
[www.siblingswithamission.org](http://www.siblingswithamission.org)

Hermanos Capaces- sa Espanyol  
[www.siblingswithamission.org](http://www.siblingswithamission.org)

## The Mission Project — Grupo ng Pagsuporta sa mga Kapatid

Virtual na grupo ng pagsuporta para sa mga nasa hustong gulang na kapatid ng mga indibidwal na may kapansanang intelektwal at pag-unlad. Ligas na espasyo upang magbahagi ng mga karanasan, magpalitan ng mga mapagkukunan, at kumonekta.  
Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom  
Kontak: Maslyn Allen  
Email: [m.allen@ku.edu](mailto:m.allen@ku.edu)  
Petsa at Oras: Unang Lunes kada buwan, 6:30–7:30 pm

## SUORTA PARA SA PANGUNGULILA

### The Compassionate Friends

Pagsuporta sa mga pamilya pagkatapos pumanaw ang isang anak. Ang Compassionate Friends of Los Angeles ay bahagi ng isang pambansang organisasyon ng mga boluntaryo. Sila ay mga magulang, lolo at lola, at iba pang pamilya na nagluksa sa pagkawala ng isang minamahal.  
Telepono: (310) 474-3407  
Website: <https://tcfla.org/>

### Our House — Suporta para sa Pangungulila

Nagbibigay sa komunidad ng mga serbisyo sa pagsuporta sa pangungulila, edukasyon, mga mapagkukunan, at pag-asa  
Telepono: (310) 475-0299  
Website: <https://www.ourhouse-grief.org/>

### Center for Grief and Loss of Children

Mga Lokasyon: Glendale, Pasadena, South Central Los Angeles  
Para sa mga bata mula 8 buwan-5 taon, mga tinedyer, at mga nakatatanda, tumawag sa: (310) 474-3407  
Para sa mga nagsasalita ng wikang Espanyol, tumawag sa: (310) 559-7961

## Taking Time

Ang Taking Time: South Bay ay isang non-profit na programa ng Suporta sa Pangungulila (Bereavement Support program) na matatagpuan sa Redondo Beach, Ca. Nagbibigay ng mga serbisyo sa pangungulila para sa mga nakaranas ng pagkamatay ng isang makabuluhang tao sa anyo ng indibidwal na suporta, mga grupo ng suporta sa pangungulila, edukasyon tungkol sa kalungkutan at pagkawala, at mga referral para sa karagdagang suporta at serbisyo.  
Lokasyon: 514 North Prospect Avenue, Suite L6 Redondo Beach, CA 90277  
Telepono: (424) 634-1956  
Email: [info@takingtime.org](mailto:info@takingtime.org)  
Website: <https://www.takingtime.org/>

### Didi Hirsch Mental Health Services — Grupo sa Nangungulilang mga Tinedyer (Edad 13-17)

Para sa mga tinedyer na nagdadalamhati sa pagkawala ng isang minamahal o kaibigan dahil sa pagpapakamatay. Walong (8) linggong virtual na programa na may mga malikhaing aktibidad sa pagharap (creative coping activities).

Lokasyon: Virtual  
Telepono: (424) 362-2911  
Website: [www.didihirsch.org](http://www.didihirsch.org)

### Didi Hirsch Mental Health Services — Mga Grupo sa Mga Nangungulila (Pagkawala dahil sa Pagpapakamatay, Nasa Hustong Gulang at Tinedyer)

Suporta ng mga kapwa para sa mga nakaligtas mula sa pagkawala ng isang mahal sa buhay dahil sa pagpapakamatay. Ang mga grupo para sa mga nasa hustong gulang ay pinangangasiwaan ng isang clinician at isang kapwa (peer). Available ang mga virtual na grupo ng tinedyer.  
Lokasyon: Personal at Virtual  
Telepono: (800) 854-7771  
Website: [www.didihirsch.org](http://www.didihirsch.org)

# IBA PANG MGA SUPORTA

## Allcove Beach Cities — (Suporta para sa mga Kabataan ng Naghiwalay na Magulang)

Nag-aalok ng grupo ng suporta para sa mga kabataang edad 12-18 na may mga magulang na hiwalay (divorced) o nagbabalak na maghiwalay. Ang isang kasabay na grupo para sa mga magulang ay nagpupulong nang sabay sa magkahiwalay na silid. Ang mga grupo ay pinangangasiwaan ng mga lisensyadong propesyonal at sinanay na mga boluntaryo na may karanasan sa paghihiwalay, pagbabago sa buhay at pagkawala. Lokasyon: 514 North Prospect Avenue, 4th Floor Redondo Beach, CA 90277  
Telepono: (310) 374-5706  
Website: [www.allcove.org/beach-cities.com](http://www.allcove.org/beach-cities.com)

## Parents of Murdered Children

Para sa mga pamilya at kaibigan ng mga namatay dahil sa karahasan.

Telepono: (714) 647-7508

## NAMI South Bay — Linya para sa mga Tinedyer sa Krisis at Suporta ng Kapwa

Libreng suporta ng mga kapwa (peer support) sa pamamagitan ng telepono at text para sa mga tinedyer na nakakaranas ng mga hamon sa kalusugan ng isip, kabilang ang mga may kapansanan o mga kapatid ng mga indibidwal na may kapansanan.  
Teen Line: (800) TLC-TEEN | (800) 852-8336  
Text: TEEN to 839863  
Petsa at Oras: Araw-araw, 6:00pm – 10:00pm PT  
Website: <https://namisouthbay.org/support-and-education/support-groups/>

## NAMI South Bay — Grupo ng Pagsuporta ng Mga Nagsasalita ng Hapones

Libreng grupo ng suporta para sa mga magulang at tagapag-alaga na nagsasalita ng Hapones.  
Petsa at Oras: Dalawang beses kada buwan  
Telepono: Takako Augustson (310) 882-0333  
Email: [contact@namijssg.org](mailto:contact@namijssg.org)  
Website: <https://namisouthbay.org/support-and-education/support-groups/>

## Grupo ng Suporta ng Magulang para sa Biglaang Pagkamatay ng Sanggol (SIDS)

Isang ligtas na espasyo para sa mga magulang na biglaan at hindi inaasahang namatayan ng sanggol, kasama ang komunidad ng mga magulang na nagbabahagi ng parehong mga karanasan.  
Lokasyon: Virtual gamit ang Zoom  
Email: [sids-parent-support@googlegroups.com](mailto:sids-parent-support@googlegroups.com) o [pennystastny@icloud.com](mailto:pennystastny@icloud.com)  
Para sa general na impormasyong pampubliko, tumawag sa (916) 558-1784

## Hotline para sa Pagpapakamatay at Krisis (I-dial ang 988)

Ang National Suicide Prevention Lifeline ay nagbibigay ng kumpidensyal na emosyonal na suporta sa mga taong nasa krisis ng pagpapakamatay (suicidal crisis) o emosyonal na pagkabalisa (emotional distress) 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, sa buong Estados Unidos.  
Tawag/Text: 9-8-8  
Website: <https://www.988california.org/>

## Cedars Sinai Medical Center — Hotline ng Tinedyer sa Tinedyer

(310) 855-HOPE (4673)