

# Trisomy 21



**Kuwento ni  
Patricia Charmaine S. Arado**

**Guhit ni  
Jemar D. Aliñabo**





# Trisomy 21



**Kasanayan sa Pagkatuto**  
*Nailalarawan ang tauhan batay sa ikinilos o gawi o sinabi at damdamin (F4PS-II-f-12.1).*



## **Treasury of Storybooks**

.....

This storybook is a product of the National Competition on Storybook Writing 2022 of the Department of Education.

Pursuant to the Intellectual Property Code of the Philippines, No copyright shall subsist in this work of Government of the Philippines. However, prior approval of the Department of Education shall be necessary for exploitation of such work for profit. DepEd may, among other things, impose as a condition the payment of royalties. No prior approval or conditions shall be required for the use for any purpose of statutes, rules and regulation, and speeches, lectures, sermons, addresses and dissertations, pronounced, read or rendered in courts of justice, before administrative agencies, in deliberative assemblies and in meetings of public character.

For the purpose of citation, the following is recommended.

Arado, Patricia Charmaine S. *Trisomy 21*. DepEd-BLR, 2022.

### DEVELOPMENT TEAM

Writer: Patricia Charmaine S. Arado

Illustrator: Jemar D. Aliñabo

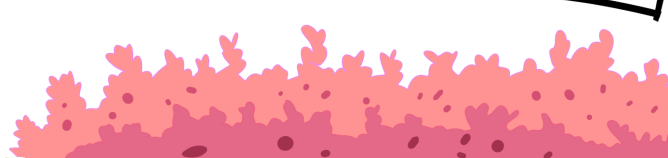
Learning Resource Manager: Evangeline A. Vicencio

Analiza A. Almazan

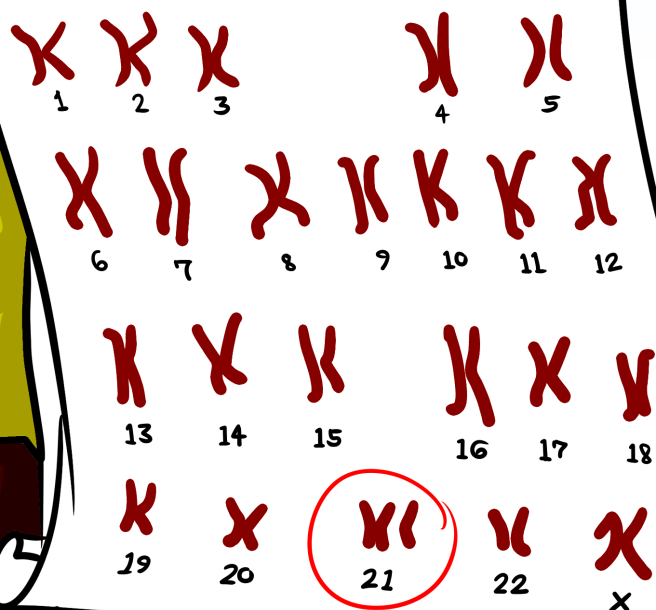
Davao City  
Region XI







# Down Syndrome - Trisomy 21



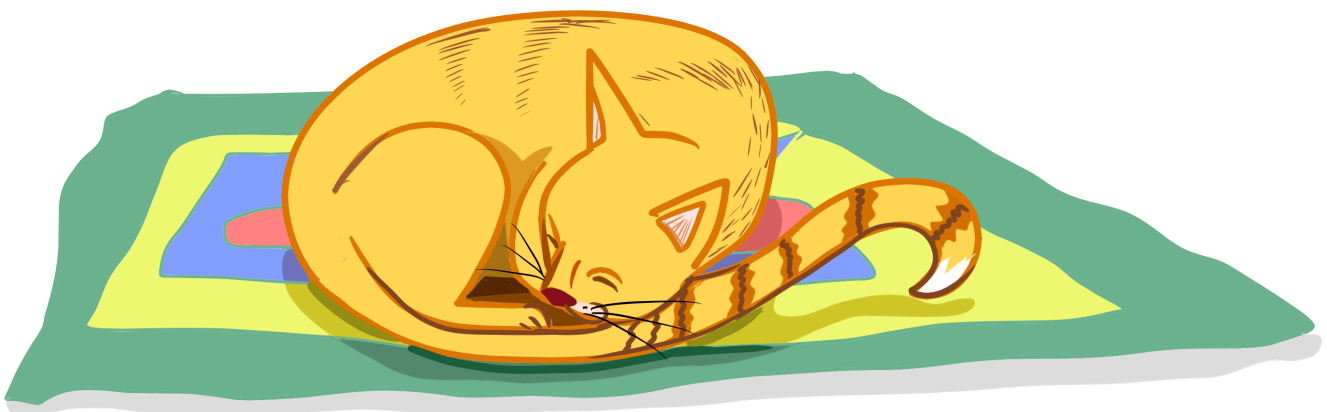


Ang lihim na katapangan ay siyang pakikinabangan. Ako ay ipinanganak na may katangiang naiiba sa mga pangkaraniwang kabataan. Taglay ko ang ikatlong kopya ng chromosomes na tinatawag na trisomy 21 na naging dahilan ng pagbabago ng pag-unlad ng katawan at utak, na maaaring nagdudulot ng parehong mental at pisikal na mga hamon para sa mga batang katulad ko. – Ako si **Waddah**.



Ako ay may isang patag na mukha at tungki lamang ang ilong. Ang aking mga mata ay hugis almond na nakatagilid. Ang aking leeg ay maikli, ang tainga ko ay maliliit, and dila na may posibilidad lumabas sa bibig, at ang aking mga mata ay may maliliit na puting batik sa iris (may kulay na bahagi). Ang aking mga kamay at mga paa ay maliliit. Mahina ang aking pangangatawan at mas maikli ang taas kumpara sa isang bata o matatanda. Datapwa't ako ay may maraming katangiang pisikal na *down syndrome*. Ngunit, hindi ito basehan ng pamantayan ng aming *Intelligence Quotience* o ang marka ng aming talino.

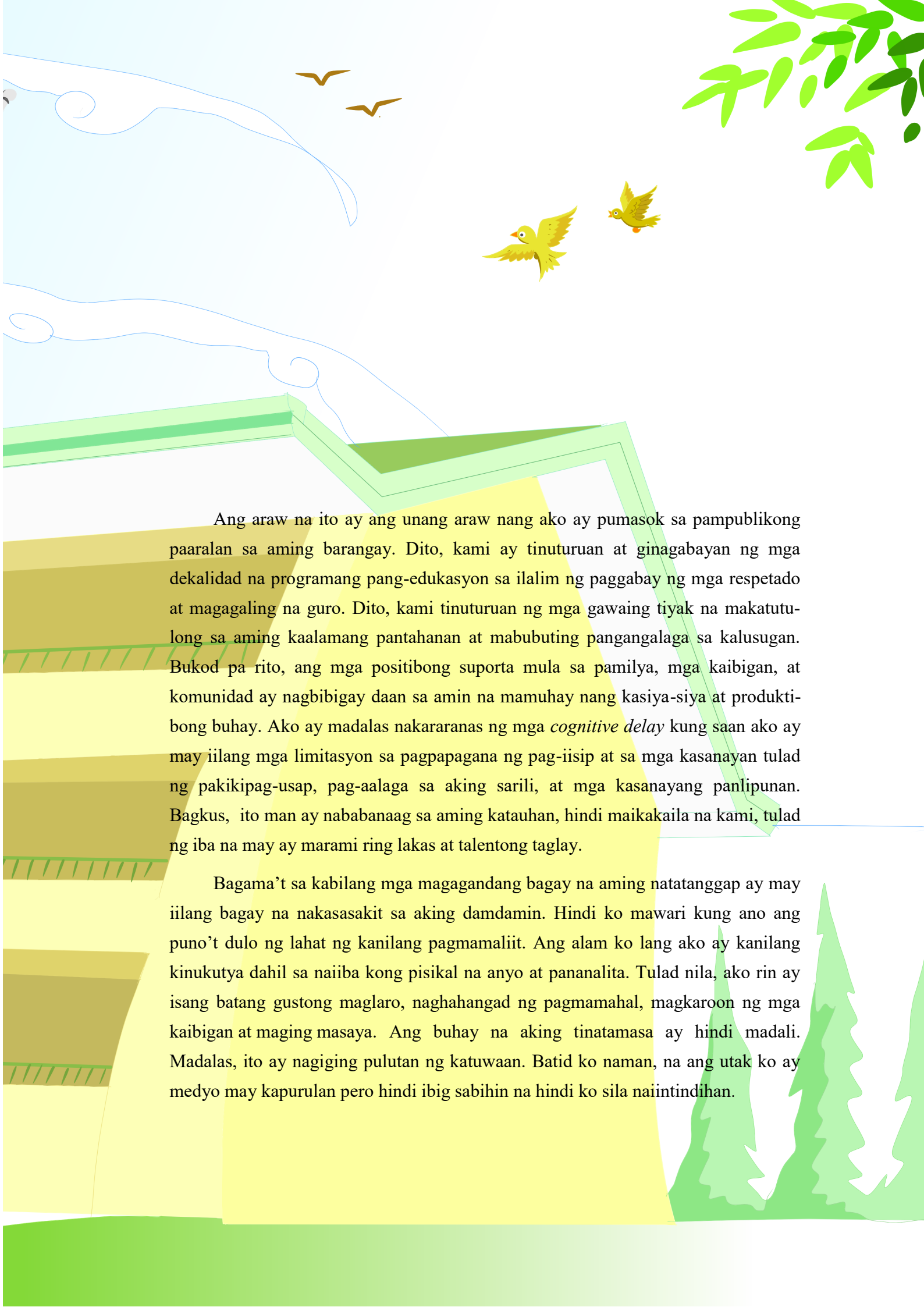
Nang isinilang ako ng aking ina, marami ang nagsasabing, "Hindi niya malalaman na iba siya." Ngunit gaya ng iba, ako rin ay may nararamdaman, may sariling lakas at kahinaan. Mayroon kaming mga iniisip, ideya, at nasisiyahan sa makabuluhang pag-uusap. Mahilig kaming maglaan ng oras upang makinig at maging kaibigan sa lahat. Taliwas sa popular na paniniwala ng nakararami, ang mga taong may *down syndrome* ay hindi palaging masaya. Ang katotohanan ay nararanasan ko rin ang bawat emosyon na nararanasan ng ibang tao. Halohalong emosyon ang aming nadarama na tila ba isang makulay na sining at musika sa aming puso't diwa.









The background of the page is a vibrant, stylized illustration. At the top, a light blue sky features two brown birds in flight and two yellow birds. The sky is separated from the land by a series of wavy blue lines. Below the sky, there are green hills and a yellow field. In the bottom right corner, there are green trees. The text is placed on a yellow rectangular background that overlaps the landscape.

Ang araw na ito ay ang unang araw nang ako ay pumasok sa pampublikong paaralan sa aming barangay. Dito, kami ay tinuturuan at ginagabayan ng mga dekalidad na programang pang-edukasyon sa ilalim ng paggabay ng mga respetado at magagaling na guro. Dito, kami tinuturuan ng mga gawaing tiyak na makatutulong sa aming kaalamang pantahanan at mabubuting pangangalaga sa kalusugan. Bukod pa rito, ang mga positibong suporta mula sa pamilya, mga kaibigan, at komunidad ay nagbibigay daan sa amin na mamuhay nang kasiya-siya at produktibong buhay. Ako ay madalas nakararanas ng mga *cognitive delay* kung saan ako ay may iilang mga limitasyon sa pagpapagana ng pag-iisip at sa mga kasanayan tulad ng pakikipag-usap, pag-aalaga sa aking sarili, at mga kasanayang panlipunan. Bagkus, ito man ay nababanaag sa aming katauhan, hindi maikakaila na kami, tulad ng iba na may ay marami ring lakas at talentong taglay.

Bagama't sa kabilang mga magagandang bagay na aming natatanggap ay may iilang bagay na nakasasakit sa aking damdamin. Hindi ko mawari kung ano ang puno't dulo ng lahat ng kanilang pagmamaliit. Ang alam ko lang ako ay kanilang kinukutya dahil sa naiiba kong pisikal na anyo at pananalita. Tulad nila, ako rin ay isang batang gustong maglaro, naghahangad ng pagmamahal, magkaroon ng mga kaibigan at maging masaya. Ang buhay na aking tinatamasa ay hindi madali. Madalas, ito ay nagiging pulutan ng katuwaan. Batid ko naman, na ang utak ko ay medyo may kapurulan pero hindi ibig sabihin na hindi ko sila naiintindihan.

Una kong nakilala ang aking guro. Nakaramdam ako ng matinding takkot at pangamba—maaring hiya sa unang araw na makilala ko ang aking guro. “Magandang umaga Waddah, ako si Teacher Belle. Ikinagagalak kitang makilala.” wika niya. “Ako si Waddah.” tugon ko. “Ilang taon ka na Waddah? Saan ka nakatira?” pahabol na tanong ng aking guro. Sa pagkakataong ito, nais ko man siyang sagutin ay hindi ko mawari kung paano at ano ang dapat kong isagot sa kanyang mga tanong.

Ipinaubaya ako ng aking ina sa aking guro sa loob ng kalahating araw. Sa loob ng silid-aralan, nararamdaman ko ang pagbabago sa aking mga gawain. Gayun pa man, madalas ako’y napapaisip sa mga bagay na madali kong malimut kahit pa бага ito’y katuturo lang sa akin. Ah!, marahil dahil sa aking *cognitive delays* o gaya ng aking nasabi limitasyon ng aking kakayahan!



SPED CENTER





Sa aming klase ay tinuruan kaming magsulat, gumawa ng mga gawaing bahay, paraan upang mapangalagaan ang aking sarili, at pagsagot ng maikli ngunit tumpak na mga sagot. Tinuruan din kaming sumayaw, kumanta, at gumuhit sa aming klase kay Teacher Belle. Dito, natutunan ko paano makihalubilo sa aking mga kaklaseng sina Biboy, Layla, Chou at Makoy. Silang lahat ay may mga kapansanan din. Si Biboy at Makoy ay tulad ko ring may *Down Syndrome* ngunit mas matanda sila kaysa akin. Si Layla at Chou naman ay may *Global Developmental Delay (GDD)*. Kahit na hindi kami gaanong nagka-kausap sa klase ay nagkakaintindihan kami sa pamamagitan ng aming mga galaw at ekspresyon ng mukha, mga alaalang kay sarap sa pakiramdam na kay gandang balik-balikan .

Lumipas ang limang taon nang kinakailangan ko na ring lumipat mula sa *self-contained class* kung saan kami ay nag-aaral ng paksa ng isang tagapagturo sa buong araw upang matutunan ang mga kakayahang pansarili, pantahanan at pampamayanan. Tungo sa *mainstreamed class* na kung saan ay ilalagay ako na may mga pangangailangan sa espesyal na edukasyon sa isang silid-aralan ng pangkalahatang edukasyon sa mga partikular na yugto ng panahon batay aking mga kasanayan.



“Magandang umaga mga bata, nais kong ipakilala sa inyo ang bago ninyong kamag-aral, si Waddah”, sabi ng aking bagong guro. Umakbay siya sa aking balikat at sinabing, “Waddah, ako si Teacher Cherry. Maari mo rin ba silang batiin?,” tumango lamang ako sa kanyang sinabi at kumaway sa aking mga kaklase. Habang nakamasid, dama ko ang init sa aking mukha na tila ba nag-aapoy marahil sa hiya o kaba. Bago sa aking paningin ang kapaligiran. Hindi tulad ng dati, na iilan lang kami sa aming silid-aralan. Napakaraming mukha ang nakatingin sa akin. May mukhang natatakot, natutuwa, nahihiya, at natatawa.

Inihatid ako ng aking guro sa aking upuan sa tabi ng isang kaklaseng hindi ko pa nakikilala, saka bumalik sya sa harapan at sinimulan na ang aming leksyon. Nagsimulang magturo ang aming guro ngunit tila kakaiba at bago lahat ang aking naririnig mula sa kanya. May paunti-unti naman akong naiintidihan subalit madalas wala. Sa aking pag-aaral, sa regular na klase ay batid ko ang madalas na pagbibigay ng berbal na pagtuturo at pagtugon sa aming mga aralin, hindi tulad sa *self-contained class* kung saan madalas kaming mapagtuunan ng pansin ng aming gurong si Teacher Belle upang alalayan sa aming mga gawain. Dito, ako ay natuturuang maging mas maagap at malaya sa paggawa ng mga aralin habang sumusunod sa tamang panuto ng bawat gawain.







# EST POLICY



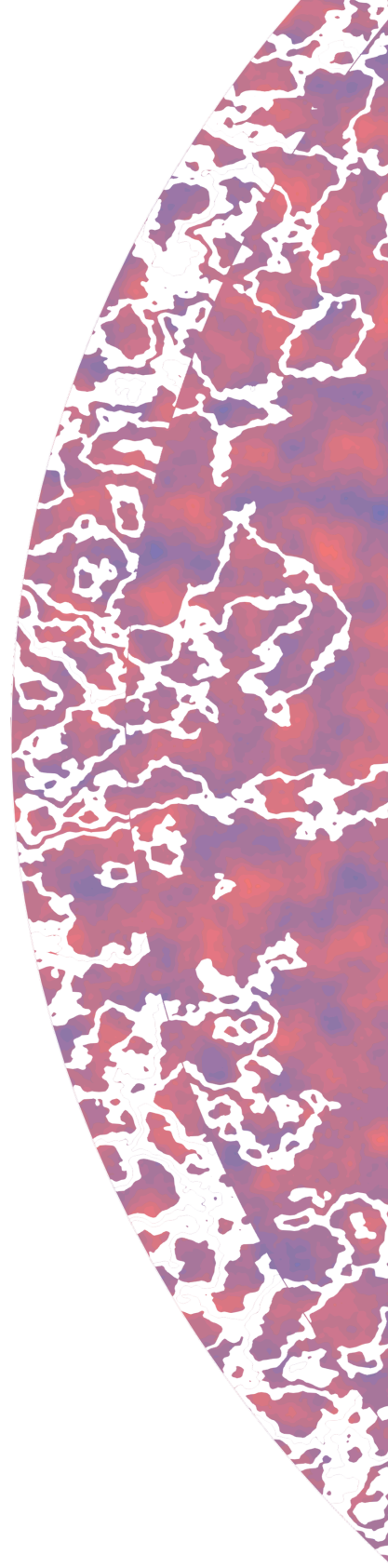
Ang mga pangyayaring ito ay lalong nagpasakit at nagpagulo sa aking isipan. Tunay na nahihirapan akong humabol sa aking mga kaklase dahil masyadong mabilis ang pagtuturo ng mga leksyon. Tahimik lamang akong nakamasid at tinitingnan ang aking mga kamag-aral. Pangiti-ngiti sa kanila kahit pa ba kakauinti pa lamang ang aking naalala at naiintindihan sa kanila. Buti nalang, ay may mga araling di-gaanong mahirap para sa aking kakayahan na siya naming masasabi kong aking angking talento gaya ng pagguhit. Pinakapaborito ko ang pagkukulay, pagsusulat ng mga alpabeto, pagkopya ng mga salita, at pagsulat ng aking pangalan. Dumarating din ang pagkakataong binibigyan ako ng espesyal na gawain ni Teacher.



Oras ng *recess* at napansin kong lahat ay magiliw na nakikipag-usap sa kanya-kanyang mga kaibigan. Ninais kong makihalubilo ngunit ramdam ko ang pagkailang ng aking mga kaklase. Nais ko mang makipaglaro ay hindi nila maintindihan ang aking sinasabi. Makailang ulit na sila ay umiwas sa akin. Naglaon ay tila hindi ko namalayan na tumutulo na ang luha sa aking mga mata, na nagpapahiwatig na may kirot sa puso akong nadarama. Napatanong ako sa sarili ko, ano nga ba ang mali sa pagkatao ko? Ano ang dahilan ng paglayo nila sa akin ni hindi nga ako lumilikha ng gulo. Natapos ang *recess* at nagpatuloy ang aming aralin.

Nang sumunod na araw, nagsimula ulit kami sa aming leksyon nang biglang may nagtapon ng papel sa aking mukha sabay sigaw “Balat sibuyas ka Waddah! hahahaha”. Ang lakas ng tawanan ng aking mga kaklase at nagsimula na namang tumulo ang aking mga luha. Damang-dama ko ang kirot sa aking puso na tila ba sinasabing hindi ako nababagay sa mundong aking ginagalawan ngayon. Patuloy ang halakhakan nila. Mabuti nalang at dumating si Teacher Cherry upang patigilin ang pagmamaliit at pang-aalipusta na kanilang ipinupukol sa aking pagkatao. Kinausap naman sila ni Teacher Cherry, ngunit pakiramdam ko ako ay nasa madilim na bahagi ng mundo. Nag-iisa, walang kaibigan at walang kasama.

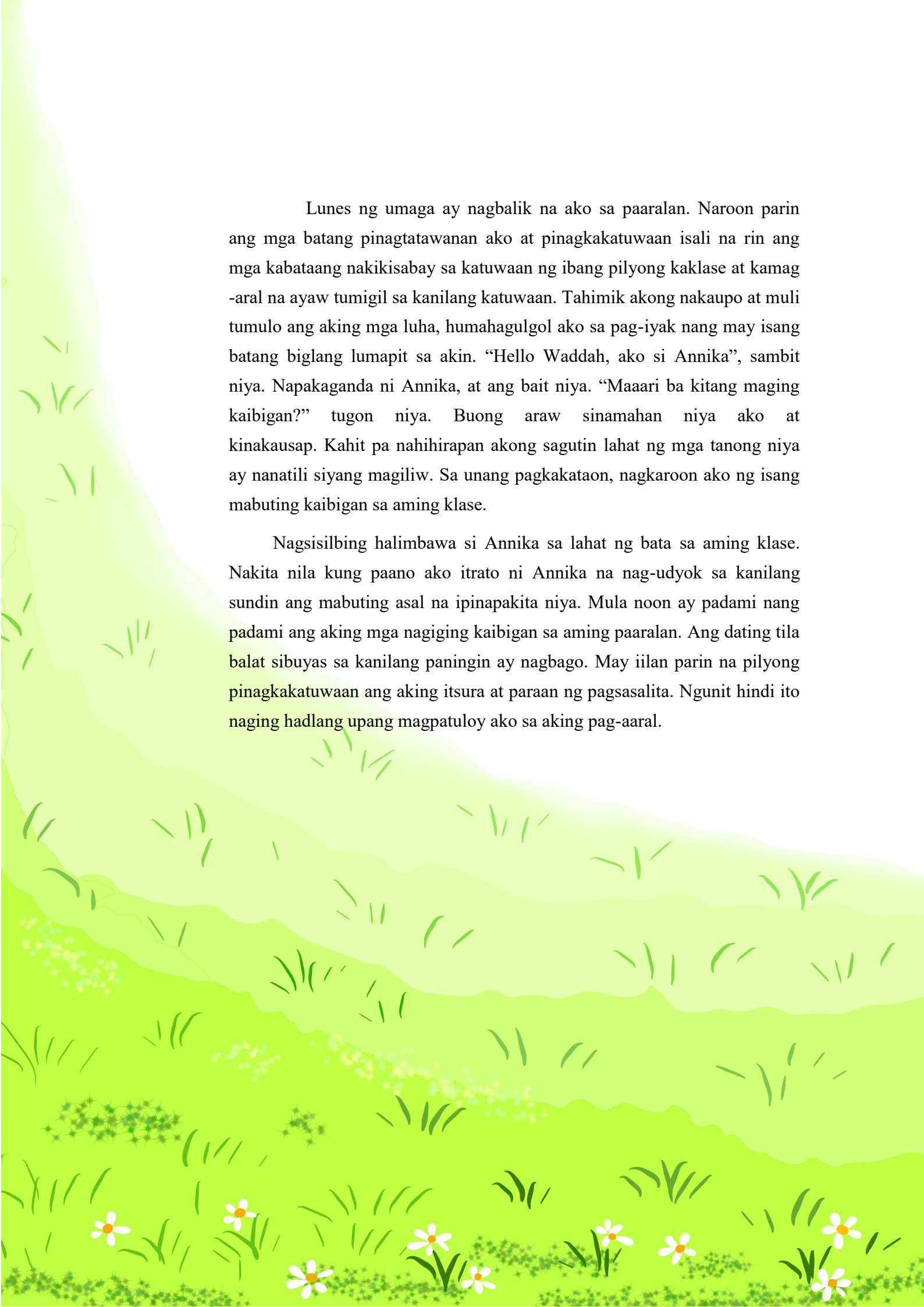
Hanggang sa pag-uwi, tangan ko sa aking isipan ang mga naganap. Nang sumunod na araw, napagdesisyunan ko na hindi papasok sa paaralan sa takot na baka maulit ang kahiya-hiyang pang-aalipusta sa akin. Sino ba naman ang hindi magbabalat-sibuyas kung ipararamdam sa iyo na hindi ako kaisa sa mundong ginagalawan nila? Kailan ba magiging patas ang mundong ito para sa mga batang katulad ko? Isang linggo ang lumipas at may biglang dumalo sa aming tahanan. Sila Teacher Belle at Teacher Cherry pala! Muli nila ako hinikayat bumalik sa paaralan dahil nais nilang ako ay magpatuloy mag-aral. May pag-aalinlangan parin ako subalit sa huli napilit nila ako.











Lunes ng umaga ay nagbalik na ako sa paaralan. Naroon parin ang mga batang pinagtatawanan ako at pinagkakatuwaan isali na rin ang mga kabataang nakikisabay sa katuwaan ng ibang pilyong kaklase at kamag-aral na ayaw tumigil sa kanilang katuwaan. Tahimik akong nakaupo at muli tumulo ang aking mga luha, humahagulgol ako sa pag-iyak nang may isang batang biglang lumapit sa akin. “Hello Waddah, ako si Annika”, sambit niya. Napakaganda ni Annika, at ang bait niya. “Maaari ba kitang maging kaibigan?” tugon niya. Buong araw sinamahan niya ako at kinakausap. Kahit pa nahihirapan akong sagutin lahat ng mga tanong niya ay nanatili siyang magiliw. Sa unang pagkakataon, nagkaroon ako ng isang mabuting kaibigan sa aming klase.

Nagsisilbing halimbawa si Annika sa lahat ng bata sa aming klase. Nakita nila kung paano ako itrato ni Annika na nag-udyok sa kanilang sundin ang mabuting asal na ipinapakita niya. Mula noon ay padami nang padami ang aking mga nagiging kaibigan sa aming paaralan. Ang dating tila balat sibuyas sa kanilang paningin ay nagbago. May iilan parin na pilyong pinagkakatuwaan ang aking itsura at paraan ng pagsasalita. Ngunit hindi ito naging hadlang upang magpatuloy ako sa aking pag-aaral.



Ilang buwan ang lumipas ay naging maayos ang aking pag-aaral sa *mainstream class* kasama ang aking mga kaklase. Subalit, biglang isang araw ay lumapit si Annika sa akin upang magpaalam. Kinailangan niyang lumipat ng paaralan sa kadahilanang ang kanyang ama ay nadistino na sa ibang lugar at kailangan nilang sumama at ito ay magiging malayo sa aming paaralan. Muli, ang kadiliman ang namukod tawi sa aking kapaligiran na tila ba ay dilim na ng kapaligiran. Ang susunod kong naalala ay ang paghagulhol naming dalawa habang siya ay nagpapaalam na. Kahit pa umayaw, ako ay walang nagawa, aalis na ang aking matalik na kaibigan.

Nalungkot na naman ako. Nawala ang kaibigan pinapahalagahan at pinapasaya ako. Nawalan ako ng gana, bugnutin, magagalitin, nangugulo, at nagpapasakit sa ibang kabataan. Sa puso ko, si Annika ang aking takbuhan at ang kulay sa langit na bughaw. Dumaan ang ilang araw, akala ko mag-iisa na naman ako at makatatanggap ng mga masasakit na salita at pangungutya. Mali pala.





# SCHOOL CANTEEN



Araw ng Lunes, at inanunsyo ng aming guro na magkakaroon ng patimpalak sa *Career Month Celebration* sa aming paaralan. Lahat ay inaanyayahang magsusuot ng kasuotan ng propesyong aming pinapangarap. Kalakip nito, kailangan naming mag-anyaya para sa munting patimpalak na aming itatanghal sa araw ng kulminasyon sa aming paaralan.

Sa unang araw ng aming pagsasanay ay tila ako tuod. Gulong-gulo ako sa bawat hakbang na kanilang itinuturo. Hindi ko magawang sumabay sa tugtugin at kumoas ng musika. Madali akong napagod at nainis dahil hindi ko masabayan ang tugtugin nang biglang lumapit ang ilan sa aking mga kamag-aral at inanyayahan akong sumabay sa kanilang pag-eensayo. Ako ay nagalak sa kanilang ipinakitang kabaitan at ako naman talaga nahikayat na bumalik upang mag-ensayo kasama sila. Matapos ang pagsasanay ay inanyayahan naman nila akong sumabay sa kanilang maglaro at sumabay sa pagkain.

Ang buong akala ko sina Teacher Belle, Teacher Cherry, Annika at ibang kamag-aaral ko sa *self-contained class* lamang ang nakakaunawa sa akin. Hindi pala! Ang mga akala ko sa isipan at pag-aatubili sa damdamin ay may hangganan din pala. Habang naiisip ko ang mga ito, labis ang ligaya sa aking puso.

Araw ng Biyernes at maagang nagsimula ang patimpalak. Samu't saring mga propesyunal nakasuotan ang aking nakikita. May unipormeng pang guro, pulis, nars, doctor, bangkera, enhinyero, abogado, sekretarya, arkitekto, at iba pa. Tuwang-tuwa ako sa makukulay na kasuotan ng mga kabataang nakapalibot sa akin. Kung inyong itatanong kung ano ang aking kasuotan? Ito ay ang unipormeng pang guro. Tulad ng iba, may matayog din akong pangarap. Ito ay maging katulad ng mga gurong humubog at bumuo ng aking pagkatao.

Ang mga guro, ang aking nagsilbing gabay sa pagpapalago ng aking kaalaman. Oo, medyo mahina ang aking pag-intindi sa mga bagay-bagay na hindi ko mawari o maintindihan. Ang guro ay nagbibigay ng payo, gabay, at tulong sa aming mga mag-aaral na linawin ang mga ideya na nagpapalawak ng aming kaisipan. Ang tungkuling ito ay maaaring maging isang mahusay na paraan upang bigyang-pansin ang isang mag-aaral lalo na sa mga batang katulad ko.









Tinawag ang aming baitang at nagsimula kaming magtanghal. Noong una, takot ang namutawi sa aking kalamnan. Ngunit sa tulong ng aking mga kamag-aral, ako ay nagkalakas ng loob upang sumali sa patimpalak. Naging masayang araw ito sa akin. Nadama ko ang aking halaga bilang isang bata. Nadarama ko na rin na sa wakas ay kabilang na ako sa mundong aking kinabibilangan.

“Kapag pinangatawanan, sapilitang makakamtan.” Isang bagay na aking natutunan sa aking paglalakbay aral. Ang lihim na katapangan ay siyang pakikinabangan. Maliitin ka man ng karamihan patuloy at patuloy ka paring tutungo sa iyong paroroonan. Ilang beses man tayong madapa ay nararapat lamang na patuloy tayong bumangon at makibaka sa buhay.

Ako si Waddah. Ako ay isang batang may *Down Syndrome*. Iba man ang takbo ng aming kaisipan, hirap man magpakita ng emosyon, hindi man makapagsalita ng maayos, mabilis man na makalimot sa aking mga leksyon o balat sibuyas man akong ituring. Ako parin si Waddah, isang batang Pilipinong may pangarap. Isang taong katulad niyo na may karapatan maging masaya, magmahal at mahalín. Karapatan ko ang makibahagi sa lahat ng tao may kapansanan man o wala. Kung ano man ang natatamasa ng mga tao sa aming kapaligiran ay siya rin naman ay dapat naming maranasan at makamtan. Karapatan naming na makatanggap ng kaukulan ng respeto at paggalang gaya ng paggalang na aming ipinapakita sa aming kapwa.

Kung may mga pagkakataon na kami ay mahirap maintidihan, ipagpaumanhin ninyo. Kalakip ng biyayang ipinagkaloob sa amin sa pagkakaroon ng *trisomy 21* ay ang mga kakulangan na dapat mapabuti at matuldukan. Malaki ang pasasalamat ko sa aking mga magulang, guro at mga kaibigan. Sila ang dahilan ng aking taglay na lakas ng loob upang patuloy na makipag sapalaran madali man o mahirap ang aking pagdaraan.

Kami ay may *DOWN SYNDROME*, kung kami ay inyong makikita sa daan, huwag kayong mangamba. Tulad ng ibang tao, kami ay may sariling damdamin at pag-iisip na lumalalim at lumalawak habang nagtatagal.

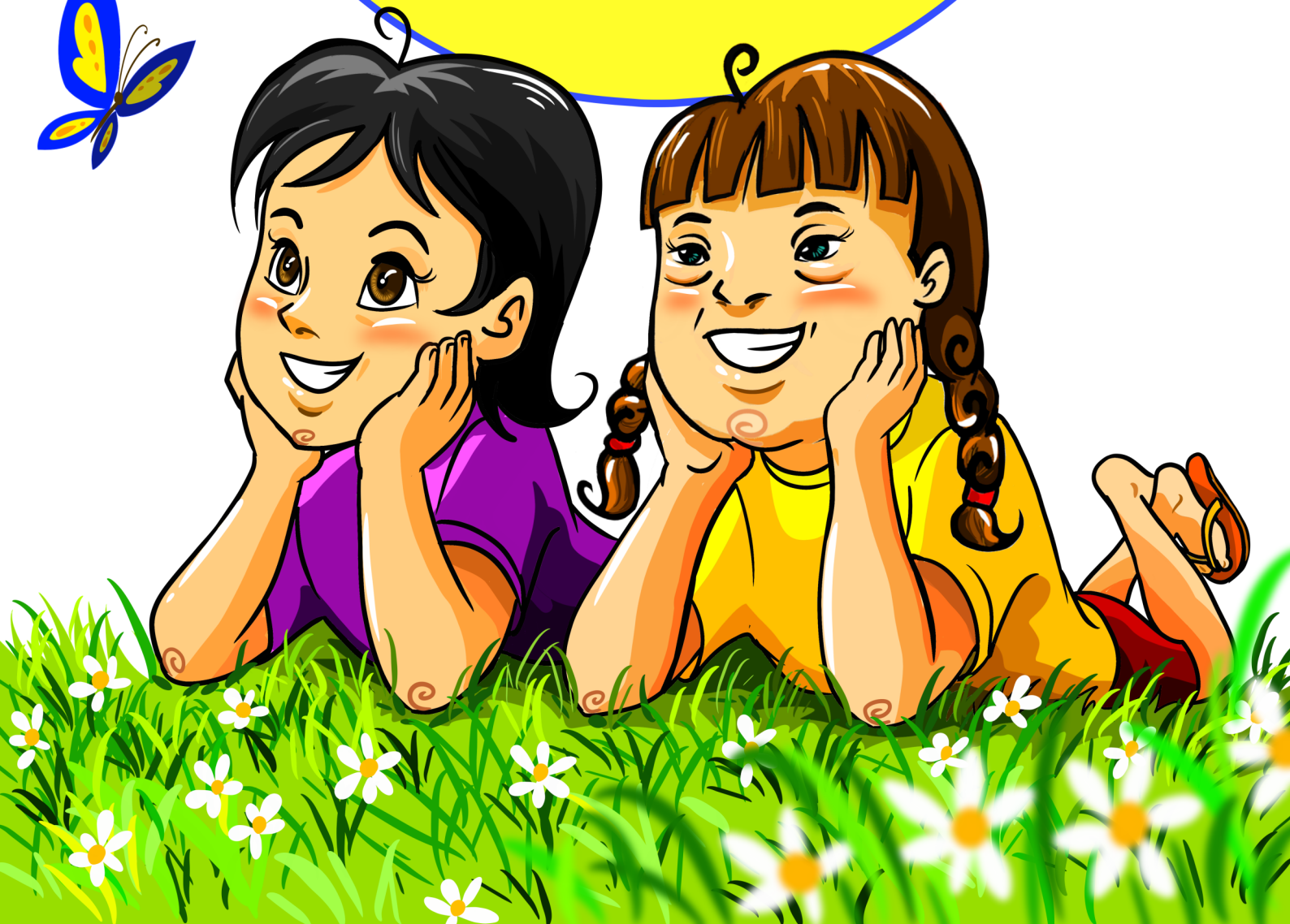
AKO SI WADDAH, at ito ang aking kuwento.











## Ang Manunulat

### Patricia Charmaine S. Arado



Si Patricia Charmaine S. Arado, ay nakapagtapos ng Bachelor of Elementary Education Major in Special Education sa University of Southeastern Philippines at Master of Special Education via Transnational Education sa Pacific Intercontinental College. Kasalukuyan siyang nagtuturo sa Tugbok Central Elementary School- Sped Center bilang isang Sped Teacher II sa mga batang may *special needs*. Kabilang na rito ang *Down Syndrome*. Ang kanyang mapagmalasakit sa kanyang mga estudyante, kahiligan sa pagbabasa, at ang kanyang pamilya ay ang nagbibigay ng inspirasyon sa kanyang pagsusulat para sa mga minamahal niyang mambabasa.



## Ang Tagaguhit

### Jemar D. Aliñabo

Isang ilustrador, pintor at School Head ng Datu Duyan National High School, Davao City. Kabilang siya sa National Pool of Illustrators (MAPEH) at LRMS, Davao City Division.

## Trisomy 21



Ako ay may isang malapad na mukha at pangong ilong. Ang aking mga mata ay hugis almond na nakatagilid. Ang aking leeg ay maikli, ang tainga ko ay maliliit, ang dila na may posibilidad na lumabas sa bibig, at ang aking mga mata ay may maliliit na puting batik sa *iris* ( may kulay na bahagi). Ang aking mga kamay at mga paa ay maliliit. Mahina ang aking pangangatawan at mas maikli ang taas kumpara sa isang bata o matatanda. Ako ay isang batang mayroong *trisomy 21* na nakikipag-sapalaran sa kanyang buhay bilang isang mag-aaral ng isang pampublikong paaralan. Sa kabila ng aking pagka-kaiba ay matapang kong hinarap ang hamon bilang isang indibidwal na nakikisama at nakikiisa sa lipunan - Ako si Waddah.

