

PRU LIFE U.K. 

presents

MAGING HANDA

A STORY OF ADAPTATION AND
RESILIENCE AMID CLIMATE CHANGE



Concept, Story, and Illustration:

Group Creative Director: Alan Navarra

Head of Design: Frederick Fullon

Copywriter: Arthel Tagnipez

Art Director: Ginoe Ojoy

Book Cover, Illustrations, Coloring, and Letters: Andei Kubota

Project Management:

Project Lead: Pam Enriquez

Print Producer: JM Rodriguez

About the Contributors:

Renzo R. Guinto, MD DrPH is an Associate Professor of Global and Planetary Health at the SingHealth Duke-NUS Global Health Institute, Duke-NUS Medical School, National University of Singapore. In the Philippines, he is also a member of the National Panel of Technical Experts of the Climate Change Commission; Visiting Professor at the St. Luke's Medical Center College of Medicine; and Chair of the Committee on Environmental Health and Ecology of the Philippine Medical Association.

John R. Aruta, PhD is an Associate Professor at the De La Salle University, Manila, Philippines, where he also received his Ph.D. degree in Counseling Psychology. He is also an active clinical practitioner and provides mental health assessment, counseling, and psychotherapy for children, adolescents, and early adults.

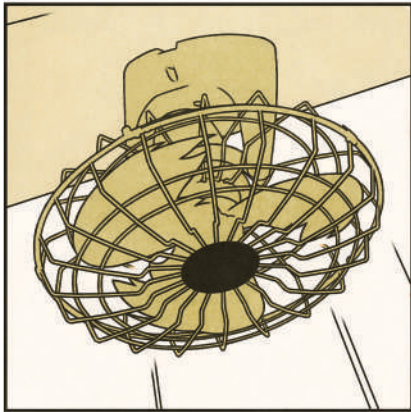
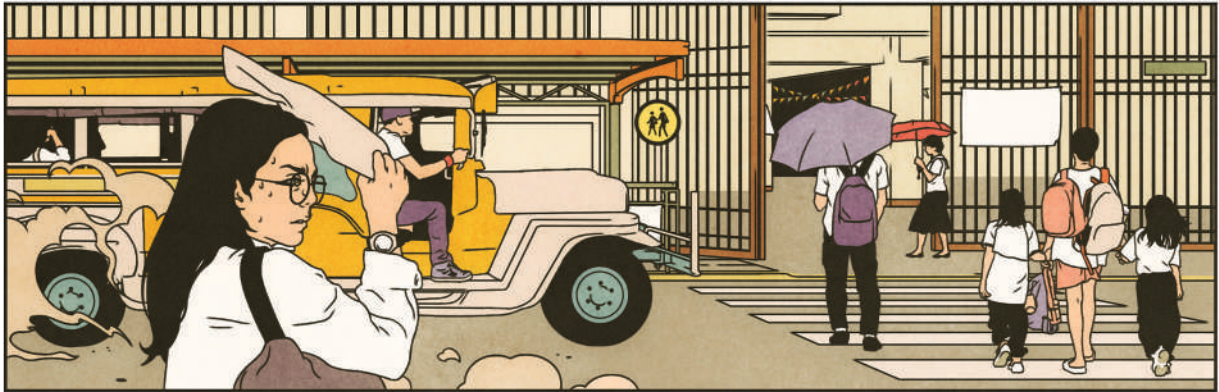
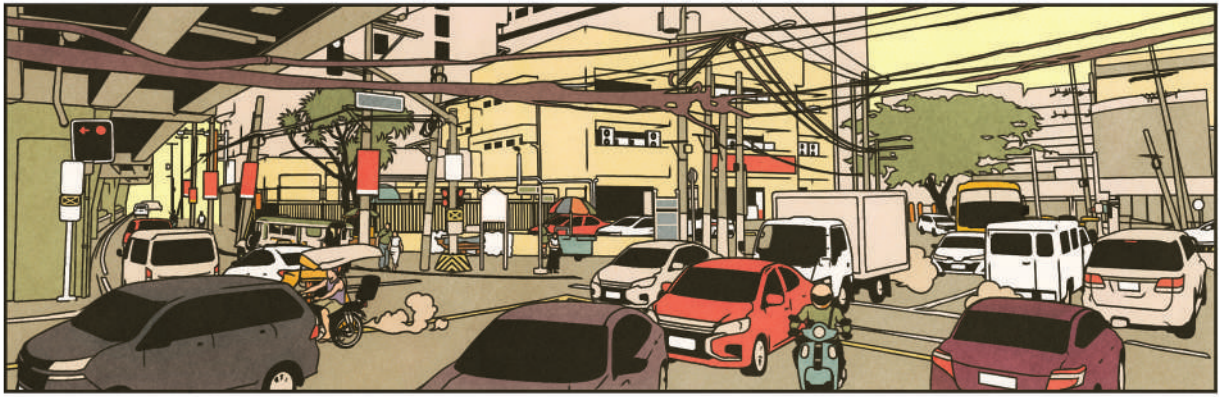
PRU LIFE U.K. 

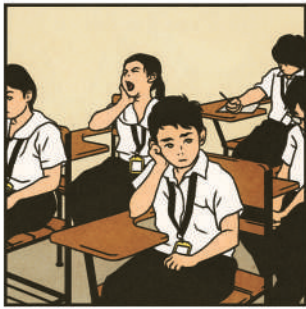
Copyright © 2024 by Pru Life UK
All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the publisher's prior written permission, except as permitted by Philippine copyright law. For permission requests, contact pru.sustainability@prulifeuk.com.ph.

The story, all names, characters, and incidents portrayed in this production are fictitious. No identification with actual persons (living or deceased), places, buildings, and products is intended or should be inferred.

First edition 2024
Printed by Color1digital, Inc.





ANG INIT!
GRABE 'YUNG
EPEKTO NG
CLIMATE CHANGE
NGAYON HA.

SANA MAY
MATUTULINAN ANG
MGA BATA SA
LESSON NAMIN.

TODAY, PAG-ULSAPAN
NATIN ANG CLIMATE CHANGE.

ALAM NIYO BA
KLING ANO ANG
CLIMATE
CHANGE?

OPO! ANG CLIMATE
CHANGE O
PAGBABAGO NG
KLIMA AY TUMUTUKOY
SA MGA PAGBABAGO
SA IBA'T IBANG
ASPETO NG ATING
KAPALIGIRAN TULAD
NG TEMPERATURA O
NG IKINIKILOS NG
PANAHON.

VERY GOOD JESSA!
SA TINGIN NIYO,
ANO KAYA ANG SANHI
NG CLIMATE CHANGE?

ANG
CLIMATE CHANGE
AY SANHI NG MATINDING
PAGTAAS NG LEVEL NG
CARBON DIOXIDE AT IBA
PANG GREENHOUSE
GASES SA
ATMOSPERA.

TAMA! AT KAPAG
PATULOY-TULOY
ANG PAGTAAS NG
TEMPERATURA NG
MUNDO, MARAMING
PAGBABAGO ANG
MARARANASAN
NATIN SA ATING
KAPALIGIRAN.

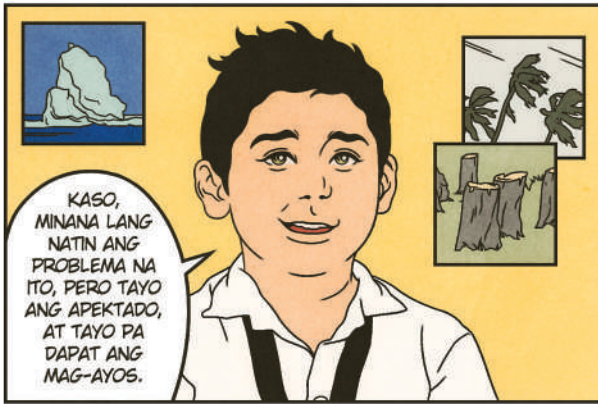
KAYA PO BA
PARA TAYONG
NAPRIPRITO
THESE DAYS?

HAHA! FUNNY KA, KARLO! PERO TOTOO, ISA NGA SIYA
SA MGA PAGBABAGO NA NARARANASAN NATIN BECALUSE
OF CLIMATE CHANGE. MAY IBA PA BA KAYONG
MABIBIGAY NA HALIMBAWA?

FROM WHAT I KNOW, 'YUNG ICE CAPS
NG NORTH AND SOUTH POLE ARE
MELTING, WHICH MEANS TUMATAAS
ANG TUBIG NG DAGAT.

MAS MALALA NA RIN 'YUNG
MGA BAGYO AT BAHA NGAYON!

NAWAWALAN NG TIRAHAN ANG IBANG
HAYOP KAYA NAMAMATAY O DI KAYA
EXTINCT NA 'YUNG IBA!

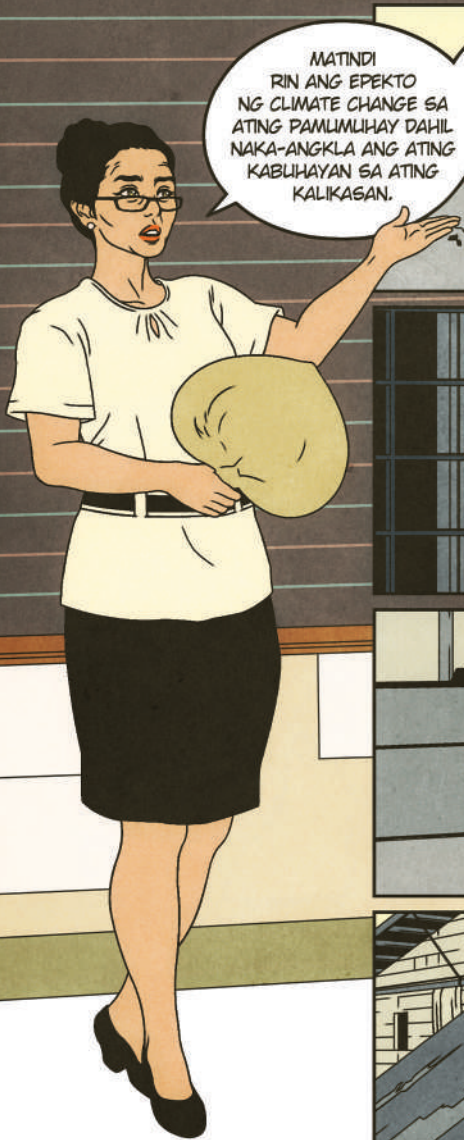


KASO, MINANA LANG NATIN ANG PROBLEMA NA ITO, PERO TAYO ANG APEKTADO, AT TAYO PA DAPAT ANG MAG-AYOS.



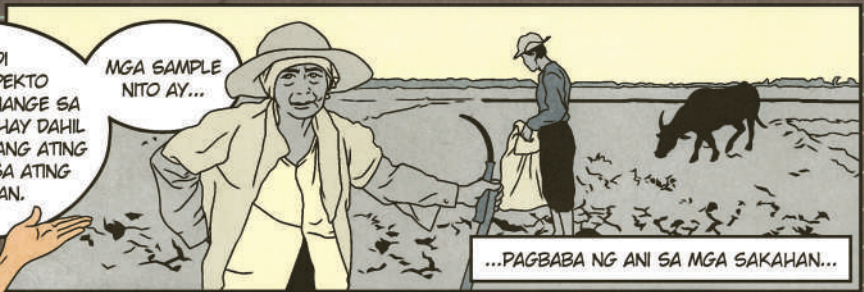
TAMA KA NAMAN DIYAN, KARLO.

PERO WALA NA RIN TAYONG CHOICE. SAMA-SAMA NATIN DAPAT HARAPIN ANG CLIMATE CHANGE.

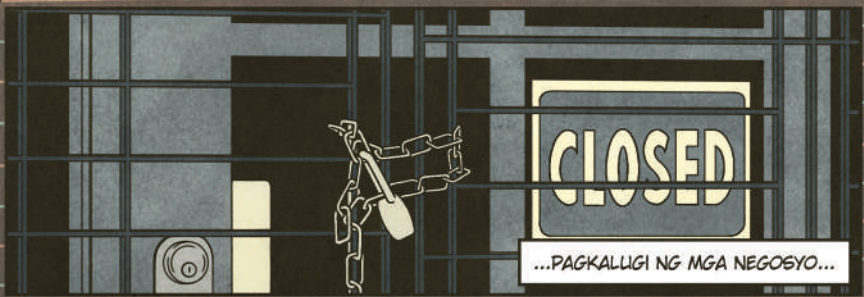


MATINDI RIN ANG EPEKTO NG CLIMATE CHANGE SA ATING PAMUMUHAY DAHIL NAKA-ANGKLA ANG ATING KABIHAYAN SA ATING KALIKASAN.

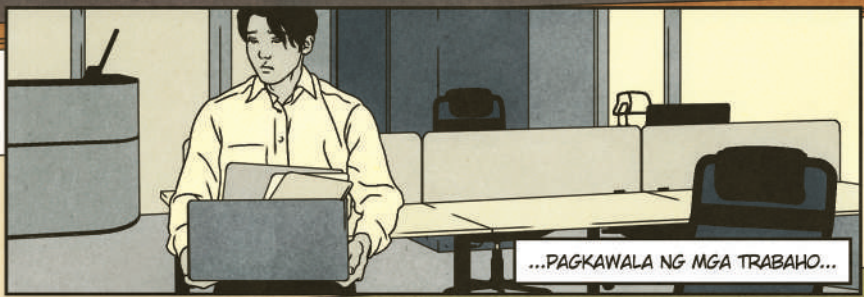
MGA SAMPLE NITO AY...



...PAGBABA NG ANI SA MGA SAKAHAN...



...PAGKALUGI NG MGA NEGOSYO...



...PAGKAWALA NG MGA TRABAHO...



...PAGKASIRA NG MGA TAHANAN AT PAMAYANAN.



KAYA IMPORTANTE NA ALAM NATIN KUNG ANO ANG DAPAT GAWIN LIPANG MALABANAN ANG MGA EPEKTO NG CLIMATE CHANGE SA ATING PAMUMUHAY.



KAILANGAN NIYONG MAGHANDA PARA SA FUTURE, MAGKA-EMERGENCY FUND, MAGING AWARE SA SURROUNDINGS NIYO, AT MAG-PARTICIPATE SA MGA ACTIVITIES NA MAKAKATULONG SA KALIKASAN.

IMPORTANTENG MAGKAROON NG FINANCIAL SECURITY SA PANAHON NGAYON!

DAHIL SA PABAGO-BAGO NA PANAHON, KAILANGAN NATIN I-ANTICIPATE ANG MGA DAGDAG GASTOS NA DALA NITO TULAD NG MGA SAKIT AT SAKUNA NA DULOT NG CLIMATE CHANGE.

MGA PARAAN LIPANG MAPAGHANDAAN ANG CLIMATE CHANGE:

MAGKAROON NG EMERGENCY FUND! AT WAG GALAWIN UNLESS EMERGENCY TALAGA.
(BUIDL DOES NOT COUNT AS EMERGENCY)

KUMLIHA NG INSURANCE KLING HINDI SAPAT O WALANG INSURANCE SA TRABAHO MO.

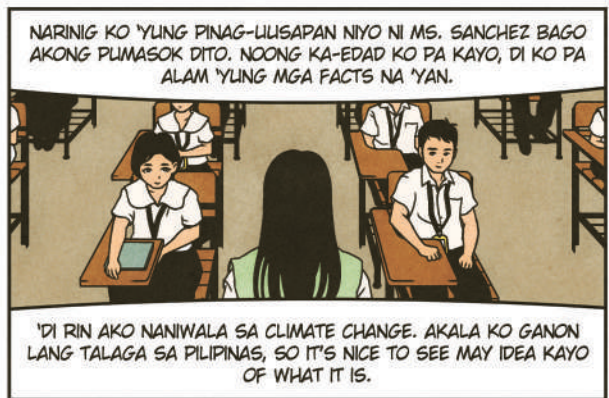


TODAY, I INVITED SOMEONE NA SOBRANG AWARE SA ISSUE AROUND CLIMATE CHANGE, AND I WANT YOU GUYS TO HEAR HER STORY ON HOW SHE BECAME INTERESTED IN IT.

EVERYONE, SAY HELLO TO MS. KRISTINA.

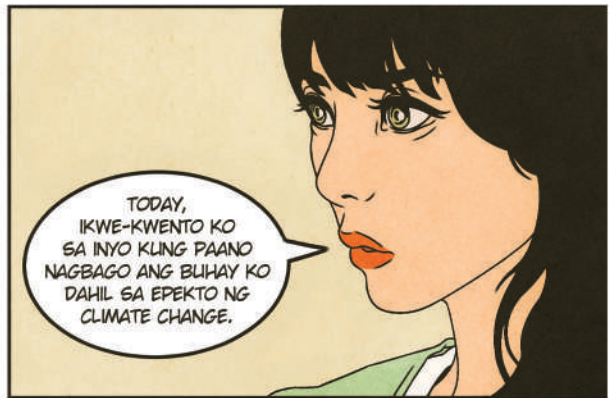
MS. SANCHEZ, THANK YOU FOR HAVING ME.

MAGANDANG ARAW SA INYONG LAHAT! AKO PO SI KRISTINA.



NARINIG KO 'YUNG PINAG-LIUSAPAN NIYO NI MS. SANCHEZ BAGO AKONG PUMASOK DITO. NOONG KA-EDAD KO PA KAYO, DI KO PA ALAM 'YUNG MGA FACTS NA 'YAN.

'DI RIN AKO NANIWALA SA CLIMATE CHANGE. AKALA KO GANON LANG TALAGA SA PILIPINAS, SO IT'S NICE TO SEE MAY IDEA KAYO OF WHAT IT IS.

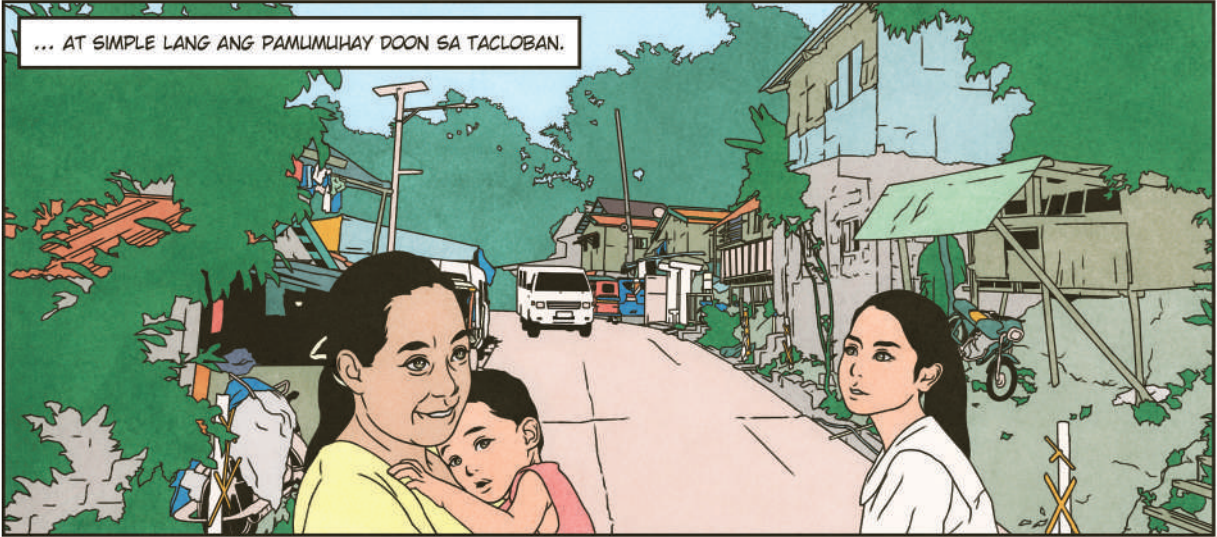


TODAY, IKWE-KWENTO KO SA INYO KUNG PAANO NAGBAGO ANG BUHAY KO DAHIL SA EPEKTO NG CLIMATE CHANGE.

TAHIMIK SA PROBINSYA NAMIN...



... AT SIMPLE LANG ANG PAMUMUHAY DOON SA TACLOBAN.



MAY MALIT
NA NEGOSYO ANG
NANAY AT TATAY KO,
AT NAG-AARAL NAMAN
ANG BUNSO KONG
KAPATID...

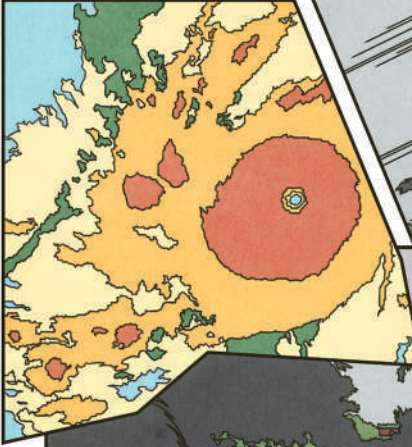
...KAYA HINDI KO
INEXPECT 'YUNG
NANGYARI SA AMIN
NOONG DUMATING
ANG YOLANDA.

BIGLANG DUMATING 'YUNG YOLANDA. AKALA NAMIN AY ORDINARYONG BAGYO LANG SIYA.

'DI NAMIN AKALAIN NA MAGIGING GANON SIYA KALAKAS.

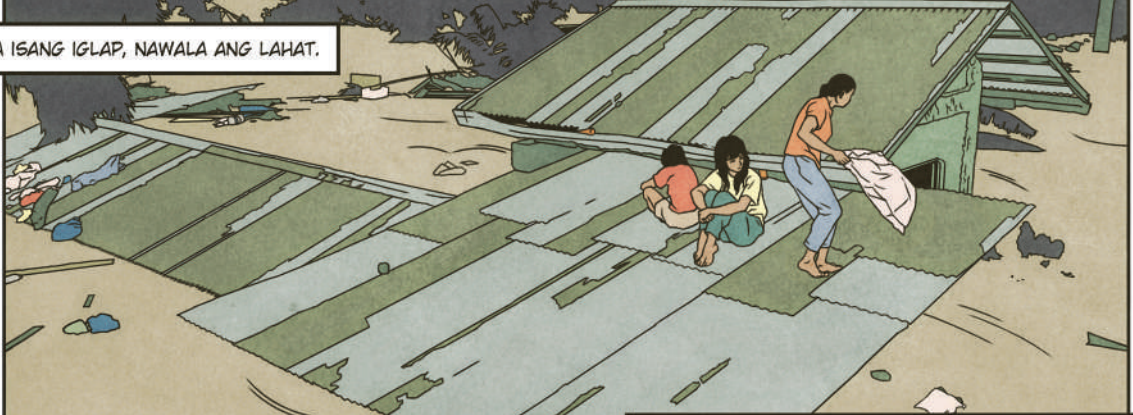
NASA BAHAY LANG AKO, KASAMA SI NANAY AT ANG KAPATID KONG SI KAYE.

LUMABAS 'YUNG TATAY KO PARA TUMULONG SA MGA KAPITBAHAY NAMIN BAGO DUMATING 'YUNG BAGYO PERO HINDI NA SIYA BUMALIK SA BAHAY.



TAWAG KAMI NG TAWAG PERO WALA NANG SUMASAGOT AT NAWALAN NA RIN KAMI NG SIGNAL.

SA ISANG IGLAP, NAWALA ANG LAHAT.



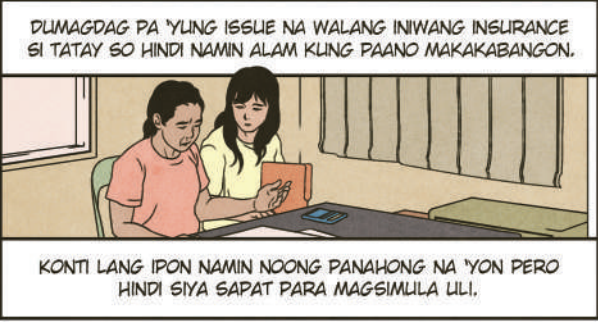
BAHAY NAMIN, HANAP BUHAY AT NEGOSYO, AT SI TATAY...

NAPAKAHIRAP NG MGA LINANG BUWAN PAGKATAPOS NG YOLANDA.





NAG-STRUGGLE TALAGA KAMI NG PAMILYA KO SA PAGKAMATAY NG TATAY KO, PAGKASIRA NG AMING TAHANAN AT NG AMING MALIT NA NEGOSYO.



DUMAGDAG PA 'YUNG ISSUE NA WALANG INIWANG INSURANCE SI TATAY SO HINDI NAMIN ALAM KLING PAANO MAKAKABANGON.

KONTI LANG IPON NAMIN NOONG PANAHONG NA 'YON PERO HINDI SIYA SAPAT PARA MAGSIMULA LULI.



ANG HINDI NAKIKITA SA NEWS AY ANG EPEKTO NG CLIMATE CHANGE SA ATING KAISIPAN AT DAMDAMIN...

...ESPECIALLY SA MGA TAONG NAKA EXPERIENCE NITO FIRSTHAND.

DEPRESYON: PAULIT-ULIT AT LABIS NA KALINGKUTAN. ANG MGA SINTOMAS AY:

SI NANAY— TALAGANG NALLIGMOK SA DEPRESYON DAHIL SA MGA NANGYARI.

LABIS NA PAGKALINGKOT HALOS ARAW-ARAW AT HALOS BAWAT ORAS KADA ARAW

MADALAS NA PAG-IISA NA 'DI TULAD NG DATI

PAKIRAMDAM NA NAWAWALAN NG PAG-ASA O SILBI SA BUHAY

LABIS NA PAGTULOG O HIRAP SA PAGTULOG

BIGLAANG PAGTAAS O PAGBAGSAK NG TIMBANG

NAISIP O NAGP-PLANO SA PAGPAPAKAMATAY



SI KAYE NAMAN, NAGKARON SIYA NG PTSD DAHIL SA YOLANDA. TUWING MAY BAGYO TAKOT NA TAKOT SIYA KASI NAAALALA NIYA LAHAT NG NANGYARI NOON.

AT HANGGANG NGAYON AY HIRAP PA RIN SIYANG BUMALIK SA TACLOBAN DAHIL SA MGA NARANASAN NIYA.

TRAUMA: ITO AY NABUBULO PAGKATAPOS MAKARANAS NG TRAUMATIC NA KAGANAPAN, SAKUNA O KALAMIDAD. ANG MGA SINTOMAS AY:

HIRAP PIGILAN ANG PAG-ALALA OR PAGKABAHALA SA KARANASANG NAGING SANHI NG TRAUMA

BANGUNGOT TUNGKOL SA TRAUMATIC NA KARANASAN

APEKTADO ANG NORMAL NA ARAW-ARAW NA GAWAIN DAHIL SA TRAUMA

PISIKAL NA MANIFESTASYON TULAD NG PANGINGINIG AT MABILIS NA KABOG NG PUSO DAHIL SA KABA KAUGNAY NG TRAUMA

PILIT NA PAG-IWAS SA ANUMANG BAGAY O LUGAR NA NAGPAPA-ALALA SA TRAUMATIC NA KARANASAN

NOON NA-EXPERIENCE KO DIN MAGKARON NG ANXIETY ATTACKS KAPAG MAY NAKIKITA O NARIRING AKONG MALAKAS NA ULAN. KAYA AYOKONG LUMALABAS TUWING UMIULAN.



KINAKABAHAN PA RIN AKO NGAYON, PERO EVENTUALLY NAGPAKONSULTA AKO AT NALAMAN KO NA MAY MGA IBA'T-IBANG PARAAN PARA MA-MANAGE ITO, TULAD NG THERAPY AND MEDICATION.

ANXIETY: LABIS NA PAGKABALISA AT PAGKABAHALA TUNGKOL SA MGA MAAARING MASAMANG MAGANAP SA HINAHARAP.

LABIS NA PAG-ALALA SA ISANG PARTIKULAR NA BAGAY O IBA PANG BAGAY

PAGKA-ALIGAGA, MADAMING AGAM-AGAM O HINDI MAPAKALI, PAGKATARANTA

LABIS NA PAGPAPAWIS

IKSI NG PAGHINGA

PAMAMANHID

PANGINGINIG NG KAMAY AT IBANG BAHAGI NG KATAWAN

MALAKAS NA KABOG NG PUSO

MADALAS O MABILIS MAIRITA

PAGKATLIVO NG MGA LABI AT BIBIG

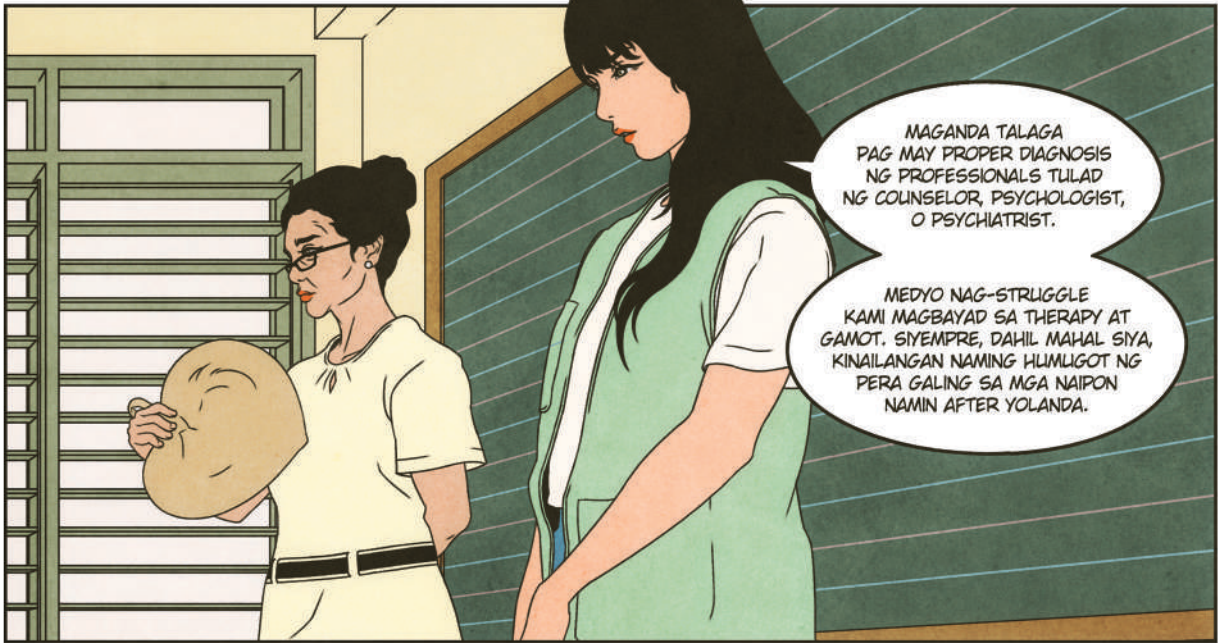
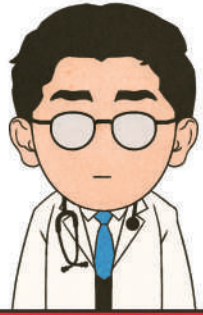




HINDI LANG PISIKAL
NA PANGANGATAWAN
ANG MAAPEKTUHAN NG
CLIMATE CHANGE— PATI
NA RIN ANG ATING
KAISIPAN AT DAMDAMIN!

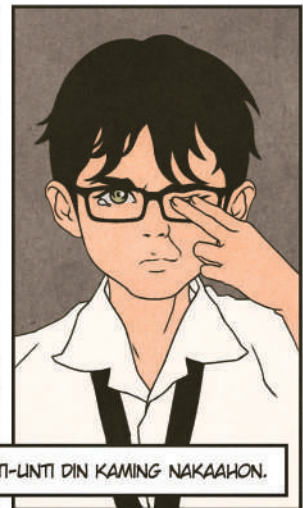
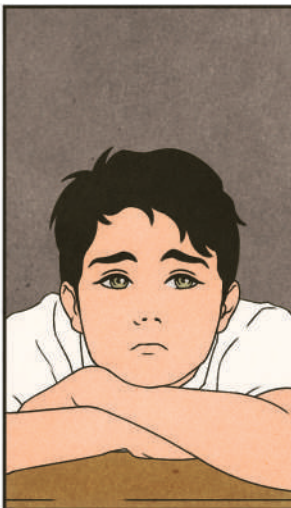
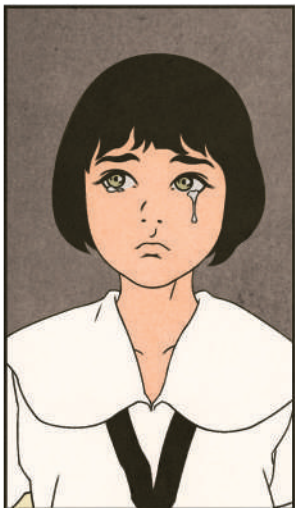


KAPAG MAY
NARARANASAN KA PA
RING MGA KAKAIBANG
EMOSYONAL NA
SINTOMAS NANG HIGHT
SA ISANG BLIWAN
MATAPOS ANG
TRAUMATIC EVENT,
KUMUNSULTA NA SA
PROPESYONAL.

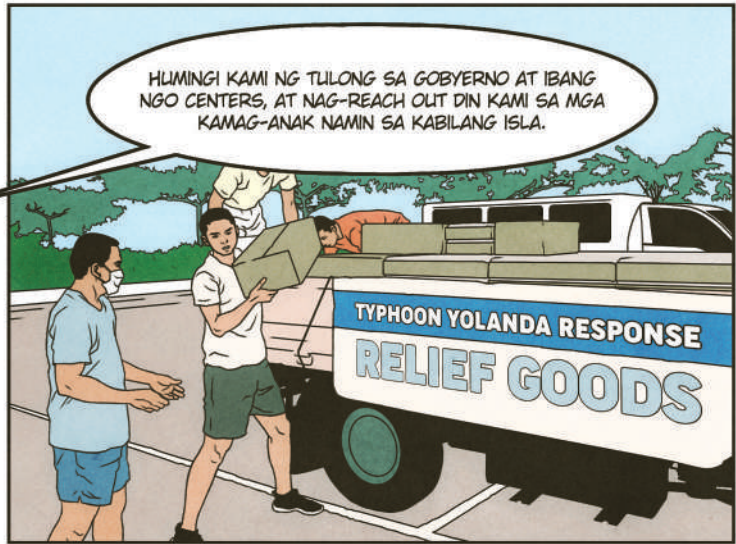
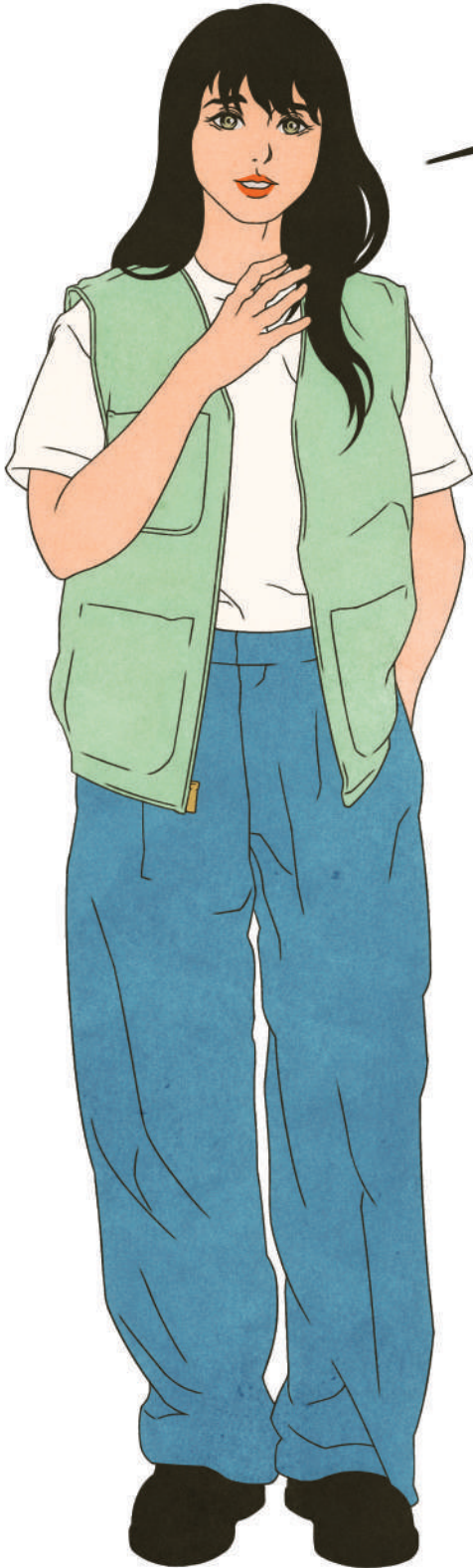


MAGANDA TALAGA
PAG MAY PROPER DIAGNOSIS
NG PROFESSIONALS TULAD
NG COUNSELOR, PSYCHOLOGIST,
O PSYCHIATRIST.

MEDYO NAG-STRUGGLE
KAMI MAGBAYAD SA THERAPY AT
GAMOT. SIYEMPRE, DAHIL MAHAL SIYA,
KINAILANGAN NAMING HUMUGOT NG
PERA GALING SA MGA NAIRON
NAMIN AFTER YOLANDA.

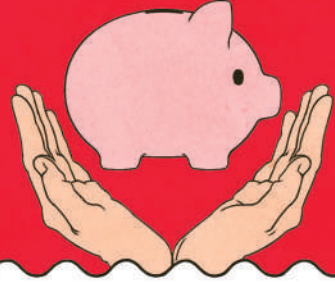


DON'T WORRY, LINTI-LINTI DIN KAMING NAKAAHON.

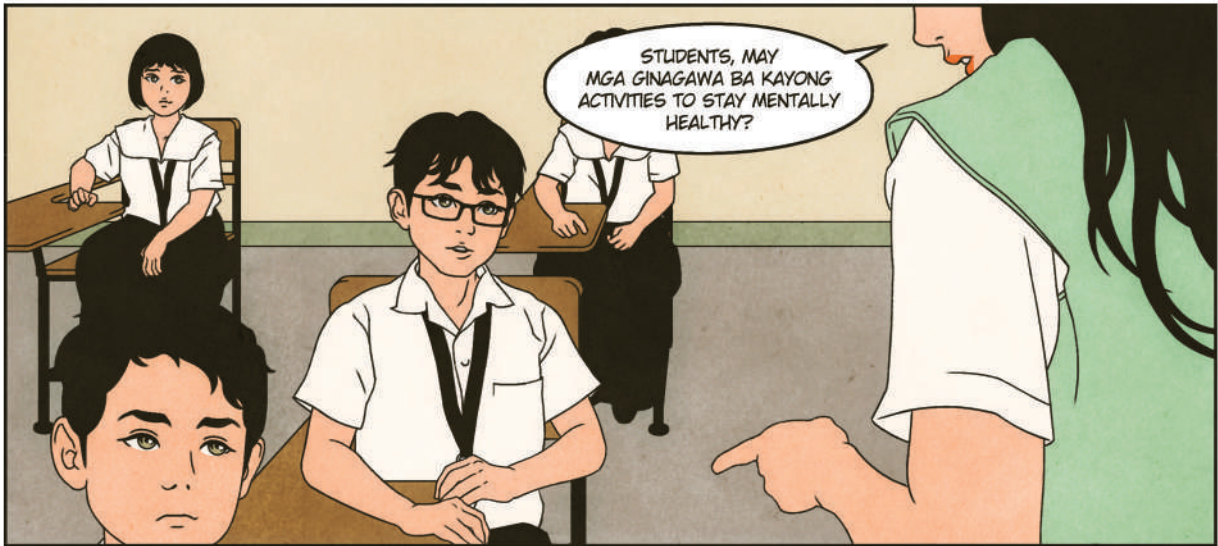




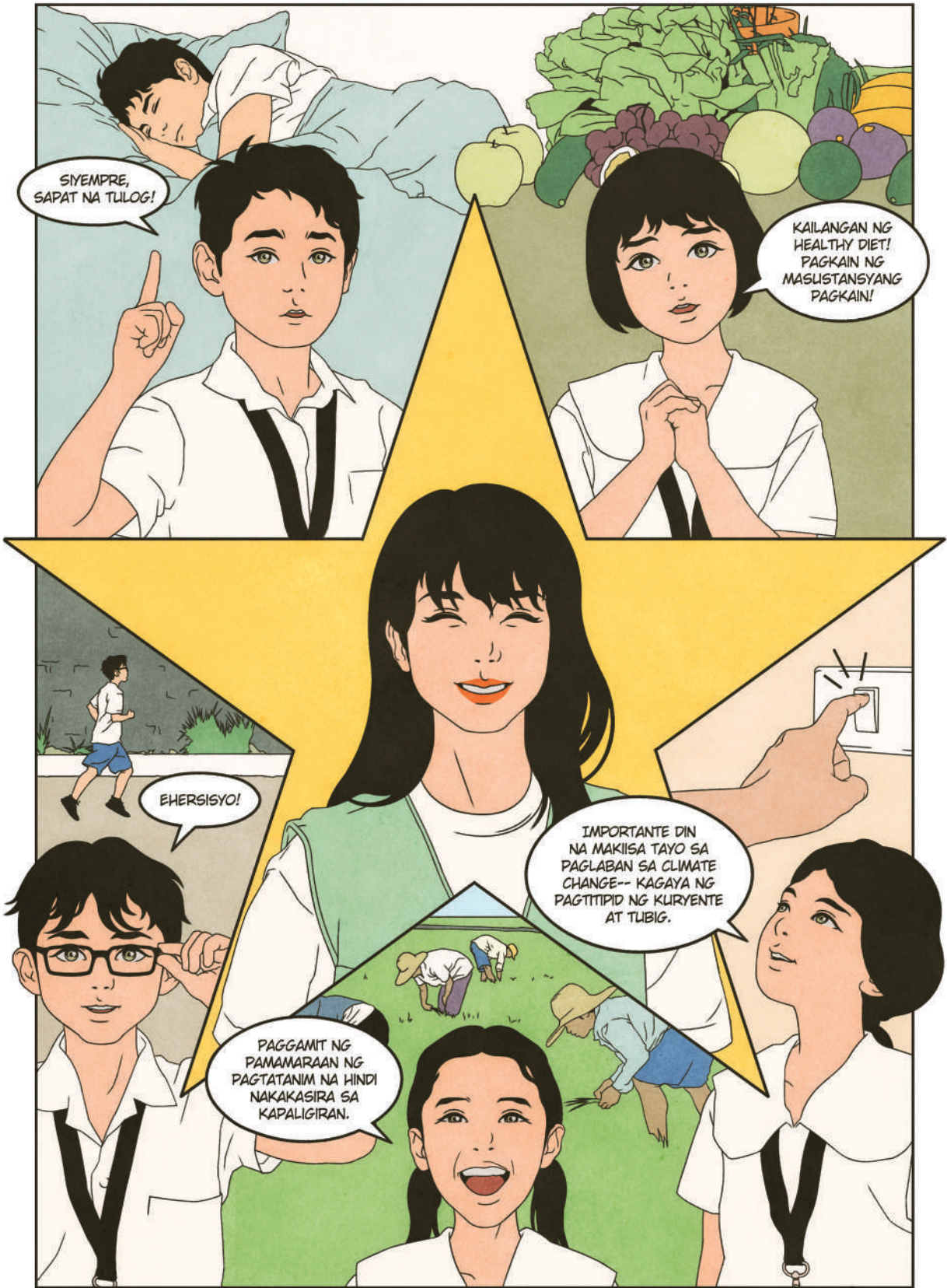
KAYA IMPORTANTE
TALAGA ANG
FINANCIAL SECURITY.
YOU NEVER KNOW
WHAT THE FUTURE
HOLDS!



PARA MAPANATILING
MALLISOG AT MATIBAY ANG KAISIPAN
NAMIN, WE HAD TO PRIORITYZE OUR
WELL-BEING.



STUDENTS, MAY
MGA GINAGAWA BA KAYONG
ACTIVITIES TO STAY MENTALLY
HEALTHY?



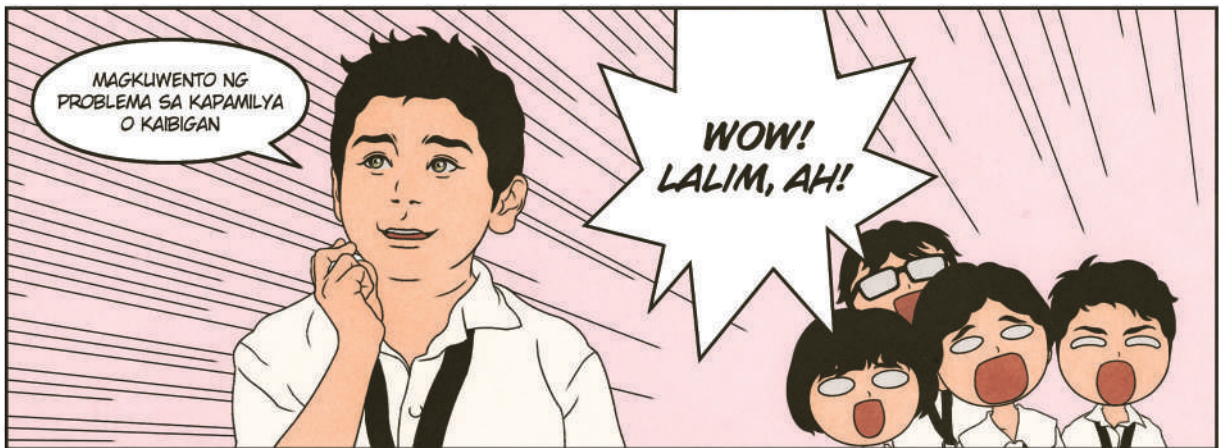
SIYEMPRE,
SAPAT NA TULOG!

KAILANGAN NG
HEALTHY DIET!
PAGKAIN NG
MASUSTANSYANG
PAGKAIN!

EHERSISYO!

IMPORTANTE DIN
NA MAKIISA TAYO SA
PAGLABAN SA CLIMATE
CHANGE-- KAGAYA NG
PAGTITIPID NG KURYENTE
AT TUBIG.

PAGGAMIT NG
PAMAMARAAN NG
PAGTATANIM NA HINDI
NAKAKASIRA SA
KAPALIGIRAN.



ISA SA MGA
HINDI KO MAKAKALIMITAN
NOONG YOLANDA, ANG UMAAPAW
NA TULONG NA NATANGGAP NAMIN
GALING SA IBA'T-IBANG
SULOK NG MUNDO.

SA GITNA NG
GULO NA IYON, MADAMING
TAO ANG NAGPAKITA NG
MALASAKIT AT KABAITAN. DAHIL
DOON, I FOUND A PURPOSE IN
ALL OF IT. NGAYON ISA NA
AKONG DISASTER RELIEF
SPECIALIST.



RELIEF OPERA

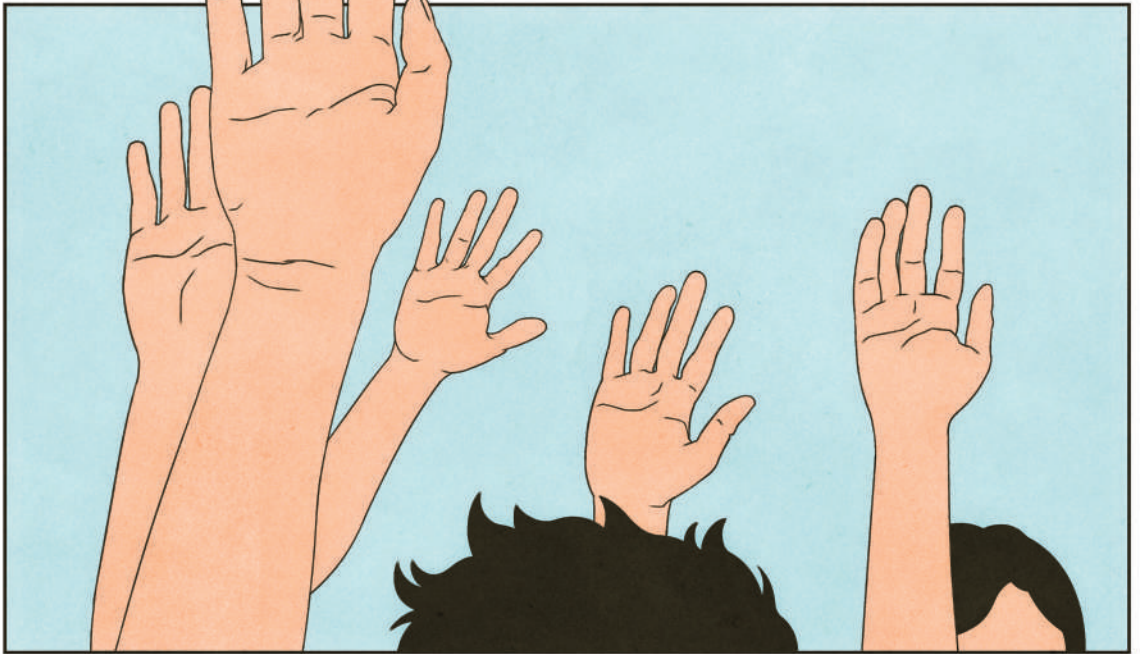
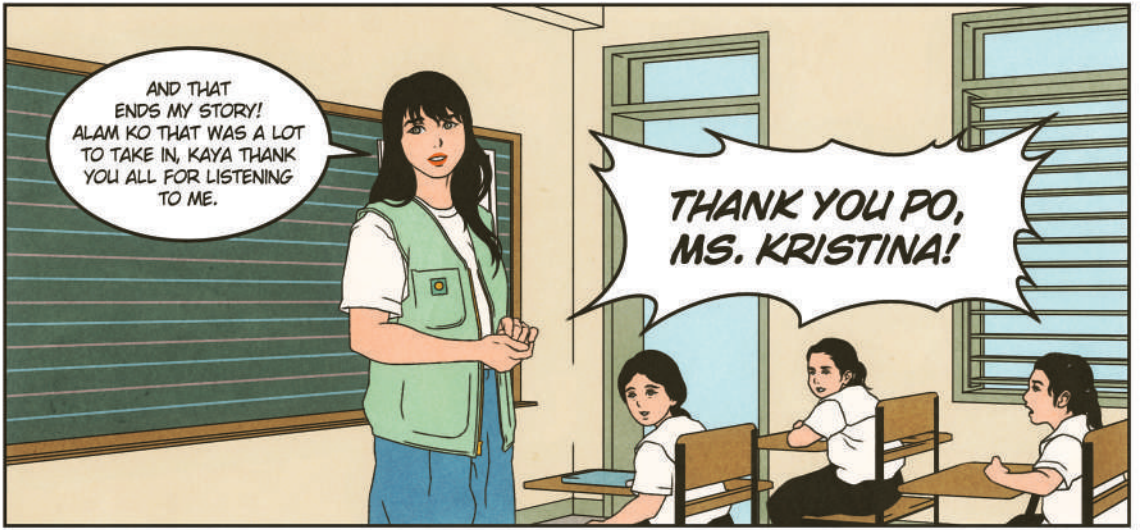


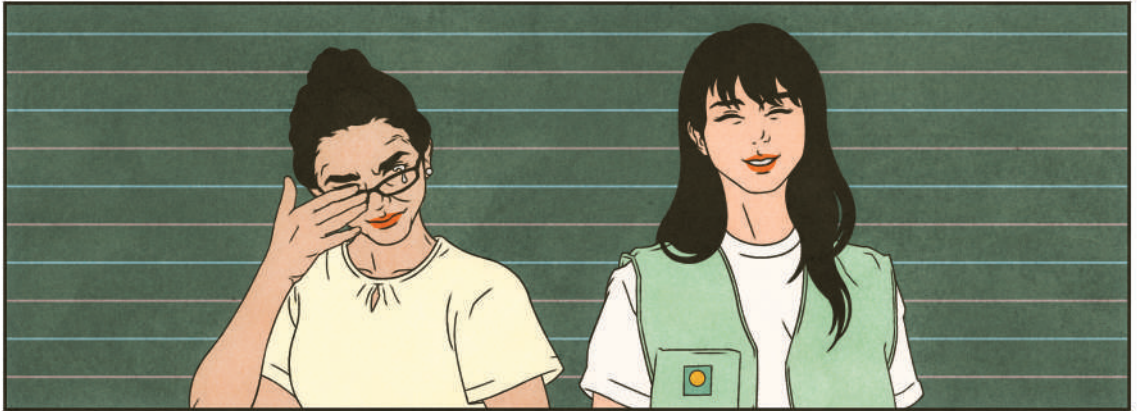
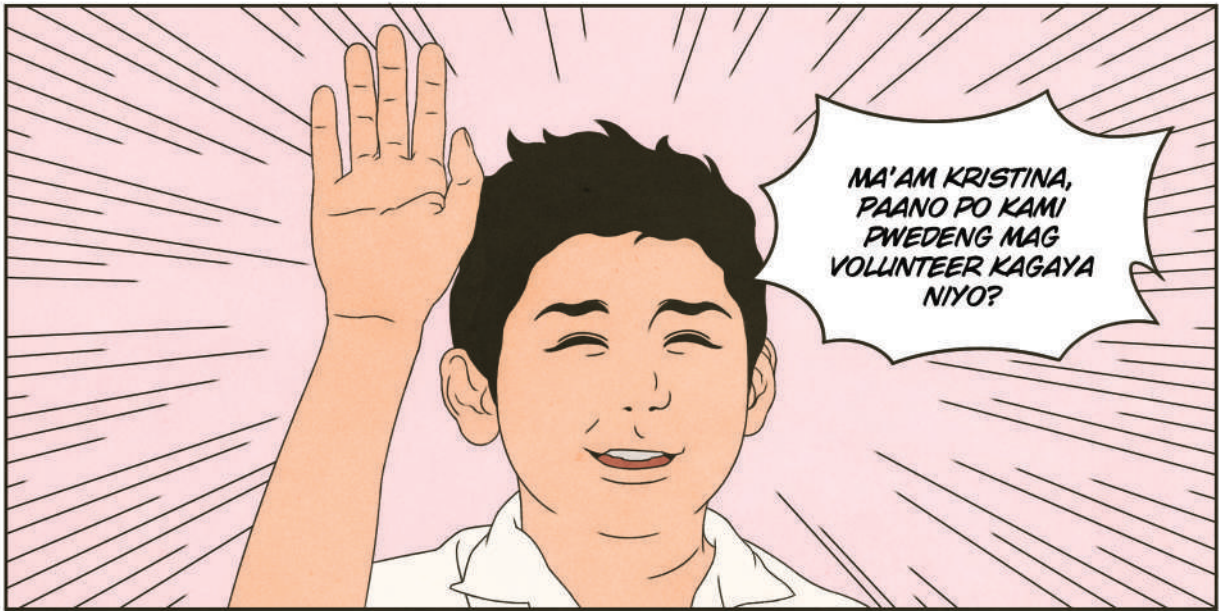
LUGAW
FOR
ALL



NAG-VOLUNTEER
AKO SA MGA NGO
AT IBANG RELIEF
PROJECTS PARA SA
MGA LUGAR NA
NASALANTA NG
BAGYO.







THE END

Do you need support?

The National Center for Mental Health offers free mental health support services:

NCMH Crisis Hotlines

Luzon-wide Landline Toll Free: 1553

Cellphone Lines: 0917-899-8727, 0966-351-4518;
0908-639-2672

Website:

<https://ncmh.gov.ph>



About Pru Life UK

Established in 1996, Pru Life UK is a life insurance company and is not engaged in the business of selling pre-need plans. It is a subsidiary of Prudential plc with market presence across Asia and Africa. Pru Life UK and Prudential plc are not affiliated with Prudential Financial, Inc. (a US-registered company), Philippine Prudential Life Insurance Company, Prudentiallife Plans, Inc. or Prudential Guarantee and Assurance Inc. (all Philippine-registered companies).

For more information: www.prulifeuk.com.ph

