



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Cofia ddweud. Cadwa'n ddiogel.

**Wyt ti'n poeni am rywbeth sy'n digwydd i ti neu i rywun rwyt ti'n ei adnabod?**

**Dylet ti bob amser deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel adref ac yn yr ysgol.**

**Os wyt ti'n poeni am rywbeth sy'n digwydd i ti, i un o dy ffrindiau neu i rywun yn dy deulu, dywed wrth rywun!**

**Os oes rhywun yn dy frifo di neu'n brifo rywun rwyt ti'n ei adnabod, siarada ag oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddyn nhw fel:**

- rhiant neu ofalwr
- athro/athrawes
- yr uwch berson dynodedig (UBD) yn dy ysgol.

**Mae gan bob ysgol uwch berson dynodedig, neu UBD, sy'n gallu rhoi help a chynghor i ti os wyt ti'n poeni am gael dy frifo neu bod rhywun arall yn cael ei frifo.**

**Hefyd rwyt ti'n gallu ffonio Childline Cymru (Wales) ar 0800 1111 – mae am ddim a does dim angen i ti ddweud dy enw.**

**Dy UBD yw:**

