Cofia ddweud. Cadwa'n ddiogel.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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, yn yr ardal lle rwyt ti'n byw ac yn yr ysgol.

Os wyt ti'n teimlo'n anghyfforddus gydag unrhyw beth y mae rhywun arall wedi gofyn i ti ei ddweud neu ei wneud, neu os oes rhywun wedi dy frifo neu yn dy frifo mewn unrhyw ffordd, mae help ar gael i ti. Dylet ti ddweud wrth rywun os wyt ti'n poeni am ffrind neu aelod o dy deulu hefyd.

Siarada ag oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddyn nhw fel:

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

Mae gan bob ysgol uwch berson dynodedig, neu UBD, sydd wedi cael hyfforddiant arbennig i roi cymorth, cyngor a help i ti.

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:

Wythnos Genedlaethol Diogelu
National Safeguarding Week

OGL © Hawlfraint y Goron 2018 WG36169 Ar gael yn Saesneg hefyd/Also available in English