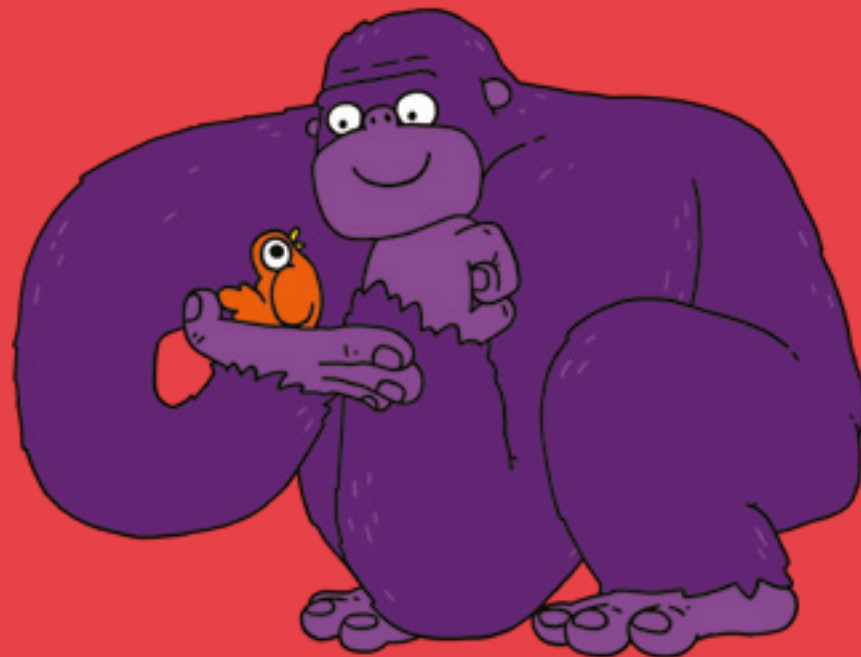


mae gennyt ti'r

**HAWL**

i fod yn

**DDIOGEL**



**childline**

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHŶW BRYD  
ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME

[childline.org.uk](http://childline.org.uk) | 0800 1111



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

# MAE GAN BOB PLENTYN A PHERSON IFANC YR HAWL I FOD YN DDIOGEL A THEIMLO'N HAPUS.

Weithiau mae pethau'n digwydd sy'n gwneud i ti deimlo'n drist, yn ofnus neu'n ddig. Efallai fod rhywun yn dy frifo neu'n gwneud i ti deimlo'n ofnus. Gall hyn fod yn ddryslyd IAWN ac weithiau mae'n anodd gofyn am help, yn enwedig os oes rhywun wedi dweud wrthyti y bydd pethau drwg yn digwydd os byddi'n dweud.

Mae'n bwysig dy fod yn gwybod fod pobl yno i cael help i ti a dy deulu.



## SIARAD AG OEDOLYN DIOGEL



Gall fod yn anodd siarad am deimladau neu am bethau sydd wedi digwydd sydd wedi gwneud i ti deimlo'n drist, yn ofnus neu'n ddig. Mae siarad ag oedolyn rwyf ti'n ymddiried ynddo yn bwysig er mwyn i ti gael help. Gallai hyn fod yn athro neu'n rhywun sy'n dy helpu di neu dy deulu, gallai fod yn rhywun o dy deulu rwyf ti'n teimlo'n ddiogel gyda nhw ac nad yw'n gwneud i ti deimlo'n ofnus.

## DWEUD WRTH CHILDLINE

Mae Childline yn wasanaeth cyfrinachol, preifat sy'n rhad ac am ddim i gefnogi plant a phobl ifanc o dan 19 oed. Mae ganddyn nhw lawer o wybodaeth a chyngor, a galli di siarad â chwmselydd am unrhyw beth am ddim drwy ffonio **0800 1111** neu ar-lein yn **childline.org.uk/kids**



## DWEUD WRTH MEIC



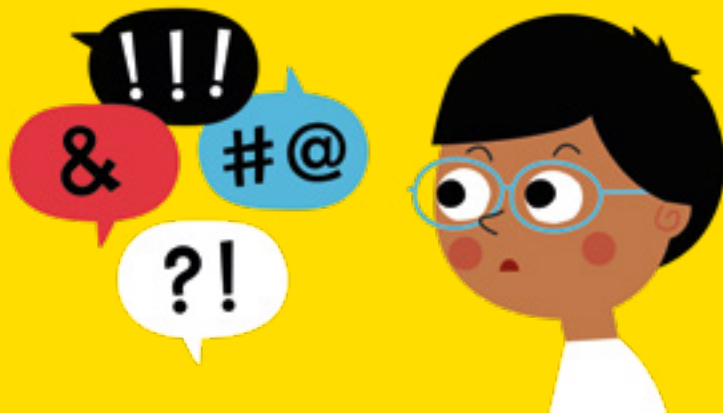
Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Yma, cei wybod beth sy'n digwydd yn dy ardal di neu gael help gyda rhywbeth sy'n digwydd yn dy fywyd. Siarada â Meic **meiccymru.org** neu drwy ffonio **0808 80 23456**

## BETH YW CAM-DRIN?

Mae cam-drin yn rhywbeth y mae person arall yn ei wneud i dy frifo, mae hyn yn cynnwys:

- Brifo dy gorff
- Brifo dy deimladau
- Gwneud i ti wneud pethau gyda dy gorff neu eu corff sy'n gwneud i ti deimlo'n anghyfforddus
- Pan nad yw dy riant neu ofalwr yn gofalu amdanat ti'n IAWN

Dydy cam-drin byth yn IAWN ac nid ti sydd ar fai. Gall camdriniaeth ddigwydd i blant, pobl ifanc ac oedolion.



## FYDD POBL YN FY NGHREDU I?



Dywedir wrth lawer o blant a phobl ifanc na fydd neb yn eu credu os byddan nhw'n siarad am yr hyn sydd wedi digwydd, ond nid yw hyn yn wir.

Bydd pobl fel athrawon, meddygon, nyrsys, gweithwyr cymdeithasol a swyddogion yr heddlu bob amser yn gwrandao arnoch.

Dydy cael dy frifo neu dy gam-drin byth yn fai arnat ti, ac mae gennyt ti'r hawl i gael dy warchod a'th gadw'n ddiogel rhag cael dy gam-drin. Os byddi di'n dweud wrth rywun fel athro, byddan nhw eisiau dy helpu di ac mae ganddyn nhw ddyletswydd i helpu i dy gadw'n ddiogel.

Os wyt ti'n poeni am gyfrinachedd a beth sy'n gallu cael ei gadw'n breifat, cei ofyn i rywun am hyn cyn dweud unrhyw beth wrthyn nhw. Os ydyn nhw'n poeni am dy ddiogelwch, bydd yn rhaid i rai oedolion ddweud wrth rywun arall. Mae hyn er mwyn iddyn nhw dy gadw di'n ddiogel.

## BETH FYDD YN DIGWYDD OS BYDDAF YN DWEUD WRTH RYWUN?

Bydd y person y byddi di'n penderfynu siarad ag ef yn esbonio wrthyt ti beth fydd yn ei wneud am yr hyn rwyd ti wedi'i ddweud wrthyn nhw. Efallai fod gennyd ti lawer o gwestiynau am beth fydd yn digwydd nesaf, mae'n IAWN gofyn cwestiynau. Efallai na fydd gan y person rwyd ti'n dweud wrtho yr holl atebion i dy gwestiynau yn syth, ond galli ofyn iddo ddod o hyd i'r atebion i ti. Os wyt ti'n poeni am unrhyw beth, rho wybod i'r person er mwyn iddo allu siarad â thi am sut rwyd ti'n teimlo.

**Mae gennyd ti'r hawl i fod yn ddiogel ac yn hapus. Mae'n bwysig dy fod yn dweud wrth oedolyn diogel fel y gall pobl dy helpu.**

mae gennyd ti'r

**HAWL**

i fod yn

**DDIOGEL**

