

# DYSGA'R RHEOL DILLAD ISAF



COFIA SIARAD PANTS!



**P**REIFATS  
YN BREIFAT

**A**CHOFIA MAI DY  
GORFF DI YW E

**N**A YW NA

**T**EIMLÓN YPSET AM GYFRINACH?  
DWEDA WRTH RYWUN  
TI'N YMDDIRIED YNDDO

**S**ONIA WRTH RYWUN.  
GALLAN NHW DY HELPU



# DYSGA'R RHEOL DILLAD ISAF

## COFIA SIARAD PANTS!

### **P**REIFATS YN BREIFAT

Mae rhannau o dy gorff sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf yn breifat. Ni ddylai neb ofyn i gael eu gweld, na'u cyffwrdd nhw. Ni ddylai neb ofyn i ti gyffwrdd nac edrych ar rannau o'u corff nhw sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf. Weithiau, efallai bydd rhaid i ddoctor, nysrs neu aelod o'r teulu wneud hynny.



### **A**CHOFIA MAI DY GORFF DI YW E

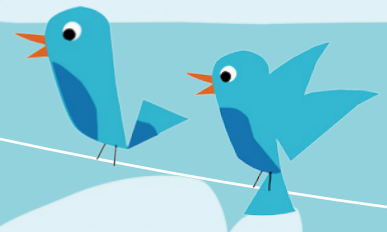
Ti biau dy gorff, a neb arall. Ni ddylai neb dy orfodi i wneud pethau sy'n gwneud i ti deimlo'n annifyr neu'n anghyfforddus. Os oes rhywun yn ceisio gwneud hynny, dyweda wrth oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo.



### **N**A YW NA

Mae gen ti'r hawl i ddweud 'na' – hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun rwyd ti'n ei garu.

Cofia, ti sy'n rheoli dy gorff, ac mae dy deimladau di'n bwysig.



### **T**EIMLON YPSET AM GYFRINACH? DWEDA WRTH RYWUN TI'N YMDDIRIED YNDDO

Ni ddylai cyfrinachau wneud i ti deimlo'n ypset neu'n bryderus. Os ydynt, dyweda wrth oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo. Wnei di byth fynd i drwbl am rannu cyfrinach sy'n dy ypsetio di.



### **S**ONIA WRTH RYWUN. GALLAN NHW DY HELPŪ

Siarada am bethau sy'n gwneud i ti deimlo'n bryderus neu'n ypset. Fe wnaiff oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo wrando, a bydd yn gallu helpu. Does dim rhaid iddo fod yn aelod o'r teulu. Gall fod yn athro neu'n rhiant i ffrind – neu hyd yn oed ChildLine.

