

DYSGA'R RHEOL DILLAD ISAF



COFIA SIARAD PANTS!



PREIFATS
YN BREIFAT

ACHOFIA MAI DY
GORFF DI YW E

NA YW NA

TEIMLON YPSET AM GYFRINACH?
DWEDA WRTH RYWUN
TI'N YMDDIRIED YNDDO

SONIA WRTH RYWUN.
GALLAN NHW DY HELPU



NSPCC

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

DYSGA'R RHEOL DILLAD ISAF

COFIA SIARAD PANTS!

PREIFATS 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. Weithiau, efallai bydd rhaid i ddoctor, nyrs neu aelod o'r teulu wneud hynny. Ond dylent bob amser egluro pam, a gofyn yn gyntaf os yw'n iawn.

Ni ddylai neb ofyn i ti gyffwrdd nac edrych ar rannau o'u corff nhw sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf.



ACHOFIA MAI DY GORFF DI YW E

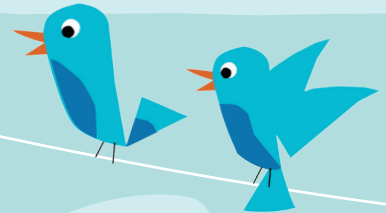
Ti biau dy gorff, a neb arall. Ni ddylai neb dy orfodi i wneud pethau sy'n gwneud i ti deimlo'n annifyr neu'n anghyfforddus. Os oes rhywun yn ceisio gwneud hynny, dyweda wrth oedolyn rwy'ti'n ymddiried ynddo.



NA YW NA

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

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



TEIMLO'N 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 rwy'ti'n ymddiried ynddo. Wnei di byth fynd i drwbl am rannu cyfrinach sy'n dy ypsetio di.



SONIA WRTH RYWUN. GALLAN NHW DY HELPŪ

Siarada am bethau sy'n gwneud i ti deimlo'n bryderus neu'n ypset. Fe wnaiff oedolyn rwy'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 ar 0800 1111.



NSPCC

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR