

**LUCY
FAITHFULL
FOUNDATION**

Wales | Cymru

Awgrymiadau diogelwch i rieni a gofalwyr



**Eich helpu chi i amddiffyn plant
rhag camdriniaeth rywiol**

Diogelwch

Gadewch i'ch plentyn wybod y gallent siarad â chi am unrhyw beth. Arhoswch yn chwilfrydig am eu byd - ac atgoffwch nhw nad oes angen iddyn nhw byth gadw cyfrinachau oddi wrthyhych chi.

Ymwybyddiaeth

Deall y gall camdriniaeth ddigwydd i unrhyw blentyn, yn aml gan rywun maen nhw'n ei adnabod. Gall teuluoedd gam-drin a meithrin perthynas amhriodol, felly mae ymwybyddiaeth yn allweddol.

Ffocws

Sylwch ar newidiadau mewn iaith, hwyliau, ymddygiad, neu chwarae. Gall yr arwyddion hyn - ar lafar neu ddim - fod yn ddangosyddion cynnar bod rhywbeth o'i le.

Addysgu

Dysgwch gydsyniad a chefnogwch eich plentyn i wneud dewisiadau gwybodus am eu corff, ffiniau a pherthnasoedd ei hun.

Ymddiriedaeth

Helpwch eich plentyn i adnabod oedolion dibynadwy y gallent fynd atynt am gymorth. Anogwch nhw i siarad am eu pryderon nes eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu clywed yn iawn.

Chi

Os yw rhywbeth yn teimlo'n anghywir, peidiwch â'i anwybyddu - siaradwch, gofynnwch gwestiynau, a cheisiwch gefnogaeth. Nid ydych ar eich pen eich hun. Gallwn eich helpu i gael y cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch i gadw plant yn ddiogel.



I ddarganfod mwy:
lucyfaithfull.org.uk