



Ein cynllun diogelwch ni

Efallai y byddai'n syniad da ysgrifennu'r cynllun hwn gyda'ch gilydd a chynnwys gwybodaeth i chi'ch dau.

I gael help mewn argyfwng, ffonia 999 neu 111.

Unigolyn ifanc:

Oedolyn dibynadwy:

Efallai y bydd angen i ti fy helpu i fod yn ddiogel os...

Pa arwyddion rhybudd y gallai pobl eraill eu gweld?

Er enghraifft, newidiadau yn dy hwyliau neu yn y pethau rwyd ti'n eu gwneud.

Sut allwch chi siarad am y peth gyda'ch gilydd?

Drwy ddewis emoji neu air cod, efallai.

Mae'n fy helpu i os wyt ti...

Beth allan nhw'i wneud i dy helpu di?

Er enghraifft, dy atgoffa di beth sydd yn dy gynllun diogelwch di.

Beth sy'n dy helpu di i ymdawelu?

Pa awgrymiadau sy'n helpu?

Fydd hi ddim yn fy helpu i os wyt ti...

Beth dwyt ti ddim eisiau iddyn nhw'i wneud?

Mae'n ddefnyddiol cytuno ar y rhestr yma gyda'ch gilydd – gan amlaf, efallai y bydd hyn yn rhywbeth dwyt ti ddim eisiau iddo ddigwydd, ond y bydd angen iddyn nhw wneud hynny i dy gadw di'n ddiogel.