

# YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

**DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC**  
**16 MAWRTH 2021 ~ DIOGELWCH DDYFODOL GOFALWYR IFANC**

**FY NGHERDYN SGILIAU GOFALWYR IFANC**

## Beth yw pwrpas y cerdyn hwn?

Mae gan ofalwyr ifanc lawer o sgiliau. Llanwch y cerdyn ar y dudalen nesaf a'i ddefnyddio ar gyfryngau cymdeithasol i roi gwybod i bobl am y sgiliau rydych wedi'u datblygu fel gofalydd ifanc. Mae'n bwysig fod ysgolion a chyflogwyr yn cydnabod a gwerthfawrogi'r sgiliau hyn. Trwy rannu eich sgiliau byddwch yn helpu gwella'r gefnogaeth i ofalwyr ifanc er mwyn diogelu dyfodol gofalwyr ifanc.

## Sut i ddefnyddio'r cerdyn hwn

Argraffwch y dudalen nesaf ac ysgrifennwch eich neges arni.

Er enghraifft, efallai yr hoffech ddweud:

Fel gofalydd ifanc rwyf wedi datblygu nifer o sgiliau gan gynnwys ... rhoi ei meddyginiaeth i fy mam bob bore.

Daliwch y cerdyn i fyny a gofynnwch i rywun dynnu llun ohonoch. Gallwch ddangos eich wyneb neu gael llun o'r cerdyn yn unig.

Rhowch y llun ar gyfryngau cymdeithasol. Os ydych dan 16, gofynnwch am ganiatâd gan eich rhiant neu warcheidwad.

**Cewch awgrymiadau diogelwch, cyngor ac adnoddau i'ch helpu i aros yn ddiogel ar-lein o [www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)**  
**Mae'r wefan hon ar gael yn Saesneg yn unig, ymddiheurwn am unrhyw anghyfleustra.**



**Mae mwy o fanylion am Ddiwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc yn [Carers.org/YCAD](http://Carers.org/YCAD).**

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2021. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: Ymddiriedolaeth Gofalwyr: Uned 101, 164-180 Stryd Union, Llundain SE1 0LH.

# YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

## FY SGIL GOFALYDD IFANC

Fel gofalydd ifanc rwyf wedi datblygu sawl sgil, gan gynnwys ...



**#YoungCarersActionDay**

**[Carers.org/YCAD](https://Carers.org/YCAD)**