



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYHOEDDIAD

Fframwaith NYTH: Beth sydd angen i chi ei wybod

Cyfarwyddyd ynghylch defnyddio egwyddorion y fframwaith NYTH.

Cyhoeddwyd gyntaf: 20 Ebrill 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 20 Ebrill 2023

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Cynnwys

Cefndir

Beth yw fframwaith NYTH?

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Cefndir

Mae Ffrwd Waith Cymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (2) (T4CYP (2)) yn canolbwyntio ar hwyluso 'newid mawr' i sut yr ydym yn cefnogi babanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach gyda'u hiechyd a'u llesiant meddwl.

Ei nod yw ehangu'r sgwrs oddi wrth feddwl mai cyfrifoldeb gwasanaethau arbenigol yn unig yw cefnogi. Mae'r gwasanaethau hyn yn bwysig, ond mae llawer mwy y gellir ei wneud i ddarparu cymorth.

Y diben yw ei gwneud yn gyflymach i gael gafael ar arbenigedd a chyngor; ac i roi'r sgiliau a'r hyder i'r oedolion sydd agosaf at blant o bob oed i ddeall yr hyn y gallant ei wneud i helpu.

Pan fydd angen cymorth ychwanegol, ei nod yw mabwysiadu dull 'dim drws anghywir' fel bod teuluoedd yn cael y cymorth iawn ar yr adeg iawn ac mewn ffordd sy'n iawn iddyn nhw.

Rydym wedi gwranddo ar bobl ifanc, rhieni, gofalwyr a staff sy'n gweithio mewn ysgolion a gwasanaethau plant ledled Cymru gyfan. Mae'r rhain wedi cynnwys athrawon, gweithwyr cymdeithasol, nyrsys, meddygon, therapyddion a gweithwyr ieuenctid.

Mae'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol (wedi'i hwyluso gan Plant yng Nghymru) a Lleisiau Rhieni yng Nghymru wedi bod yn arbennig o gynorthwyol o ran gwneud yn siŵr ein bod yn cadw pwyslais ar yr hyn sydd bwysicaf i blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr.

Mae hefyd wedi bod yn bwysig creu cysylltiad â gwasanaethau i oedolion hefyd, a chyda meysydd tai, yr heddlu, ambiwlansys a gwasanaethau chwaraeon a hamdden.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Mae teuluoedd, ysgolion a chymunedau mor bwysig i atal anawsterau iechyd meddwl, ond hefyd i helpu pan fydd plant a phobl ifanc mewn trafferthion fwyaf.

Dyma pam rydym yn sôn am Gymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch. Nid yw hyn yn ymwneud ag atal yn unig, mae hefyd yn ymwneud ag ymyrryd gan gynnwys i'r rhai sy'n peri'r pryder mwyaf.

Po fwyaf y bobl y gwnaethom siarad â nhw, y mwyaf y gwnaethom sylweddoli faint o ddiddordeb oedd mewn gwneud pethau yn wahanol. Roedd llawer o bobl ar draws llawer o wasanaethau eisiau cymryd rhan, sydd wedi bod yn gyffrous iawn. Rydym wedi dysgu gymaint o wrando ar safbwyntiau pawb.

Rydym hefyd wedi siarad â llunwyr polisi yn Llywodraeth Cymru, mewn Byrddau Partneriaeth ac mewn Byrddau Iechyd ledled Cymru.

Mae'n arbennig o gadarnhaol bod Gweinidogion ar draws feysydd Addysg, Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn cymryd diddordeb cyfartal yn y gwaith hwn gan fod hyn yn arwain at gynllunio cydgysylltiedig. Rydym yn cyfeirio at hyn fel dull system gyfan.

Y nod yw dod â phawb at ei gilydd ar draws pob asiantaeth, gwasanaeth ac adran i ganolbwyntio ar yr un nod – helpu plant o bob oed mewn ffyrdd sy'n cefnogi eu hiechyd a'u llesiant meddwl ar bob cyfle.

Trwy siarad a gwrando a deall yr hyn sydd ei angen, rydym wedi datblygu fframwaith o'r enw NYTH. Dewiswyd hwn am y rhesymau canlynol:

- Pwysigrwydd man neu NYTH diogel a magwrol i iechyd a llesiant meddwl pawb.
- Bod pob baban, plentyn a pherson ifanc yn cael y cymorth sydd ei angen arno wrth dyfu i fyny i'w helpu i 'anelu'n uchel' a 'gadael y NYTH' pan fydd yn barod – ond gallant ddychwelyd iddo os bydd angen.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- Bod NYTH pawb yn wahanol, wedi'i lenwi gan y bobl, y lleoedd a'r gweithgareddau sydd bwysicaf iddyn nhw.
- Y bydd llawer ohonom, ac ar wahanol adegau yn ein bywydau, angen cymorth ychwanegol gyda'n NYTH, haenau ychwanegol yn gweithio gyda'i gilydd i helpu ein hiechyd a'n llesiant meddwl.

Yr haenau hyn o gymorth, a ddaw gan y bobl yn ein bywydau beunyddiol sy'n aml yn ein helpu ni fwyaf.

Ceir gwaith ymchwil i gefnogi hyn ac rydym wedi dewis y term 'hud bob dydd' i ddisgrifio'r grym sydd ganddo i wneud gwahaniaeth. Yr acronym rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu oedd y nodweddion craidd a ffafriwyd y mae angen i'n NYTHod eu cynnwys, wedi'u dewis gan randdeiliaid yn ystod ein sesiynau cydgynhyrchu.

Ymgynghorwyd ag amrywiaeth o bobol sy'n siarad Cymraeg fel eu hiaith gyntaf ynghylch yr acronym. Yn hytrach na chyfieithiad uniongyrchol o NEST, eu ffafriaeth oedd datblygu acronym ar gyfer NYTH:

- rhoi nerth
- ymddiried
- tyfu'n ddiogel
- hybu

Beth yw fframwaith NYTH?

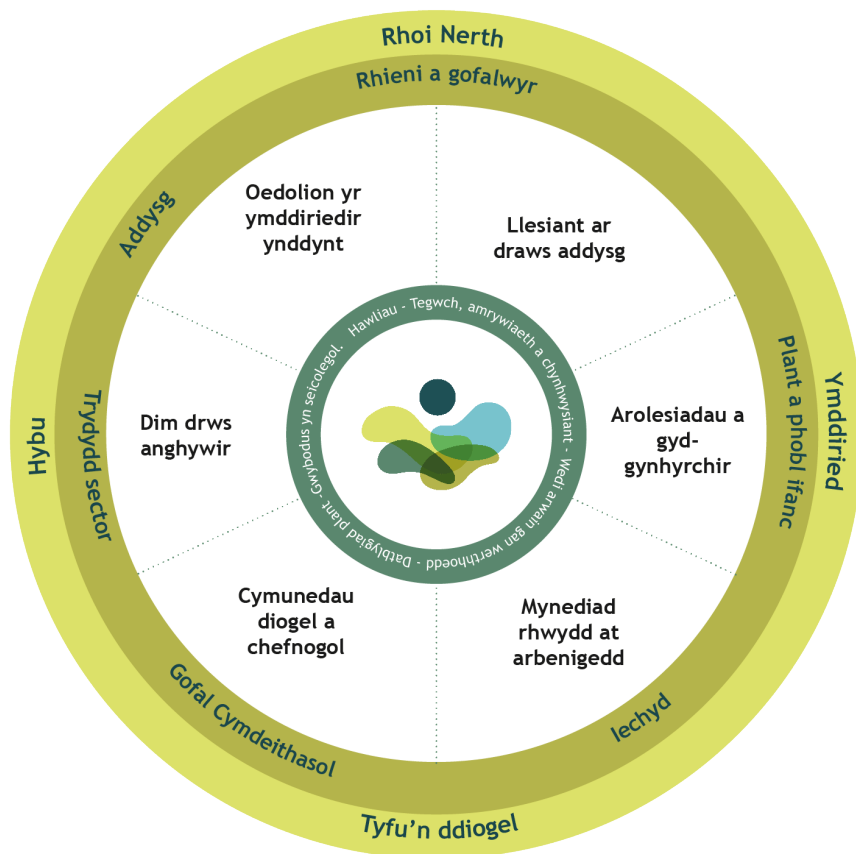
Adnodd cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yw Fframwaith NYTH. Ei nod yw sicrhau dull system gyfan ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Mae'r fframwaith (isod) wedi ei gyfansoddi o sawl adran. Gellir datblygu'r fersiwn ddigidol i gysylltu â dogfennau ac enghreifftiau ymarfer wrth i bolisi a gwasanaethau esblygu.



Dyma ddisgrifiad cryno o bob adran a pham maent yn bwysig. Ond y peth pwysicaf yw eu bod i gyd yn gweithio gyda'i gilydd i greu dull system gyfan. Mae'r holl bethau hyn yn hanfodol i'n hiechyd a'n llesiant meddwl, ac ni allwn ganolbwyntio ar un peth heb gymryd y lleill i ystyriaeth.

Mae fframwaith NYTH yn ein helpu i gadw trosolwg o sut y mae popeth a phawb yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau'r canlyniad gorau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Dull seiliedig ar hawliau

Mae dull seiliedig ar hawliau yn hanfodol i iechyd a llesiant meddwl pob un ohonom. Mae angen i bob gweithiwr proffesiynol, lleoliad gofal plant a gwasanaeth ddeall pwysigrwydd hyn, gan ddangos sut y maent yn ei roi ar waith. A yw'r plant a'r bobl ifanc sy'n derbyn gofal ganddynt yn ymwybodol o'u hawliau? Sut mae hyn yn cael ei weithredu o ddydd i ddydd?

Tegwch, amrywiaeth a chynhwysiant

Mae teimlo eich bod yn cael eich cynnwys a'ch bod yn perthyn ac yn cael yr un cyfleoedd â phawb arall hefyd yn hanfodol i'n hiechyd a'n llesiant meddwl. Mae cymaint o drafferthion yn dechrau gyda theimlo eich bod yn cael eich gadael allan, neu'n wahanol, neu'n anweledig, neu fel nad ydych yn cyfrif gymaint â rhywun arall.

Dyna pam y gall rhai materion fel hil, ethnigrwydd, diwylliant, crefydd, hunaniaeth rywedd, cyfeiriadedd rhywiol, iechyd corfforol ac anabledd, niwroamrywiaeth, anghenion dysgu ychwanegol, anabledd dysgu, trallod a thlodi eich rhoi mewn mwy o berygl o gael trafferth gyda'ch iechyd meddwl. Mae'n rhaid i hyn newid os ydym o ddifrif ynghylch mynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl. Mae gan fframwaith NYTH hyn fel blaenoriaeth bwysig i bob gweithiwr proffesiynol a gwasanaeth roi sylw iddo yn weithredol. Mae'n cydbwysu hyn â phwysigrwydd peidio â diffinio neb ar sail y nodweddion hynny, ond gweld y person unigryw cyfan, a chanolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf iddo.

Wedi'i arwain gan werthoedd

Mae pob sefydliad yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd ac wedi'u cynllunio i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

wneud gwahanol bethau. Gall hyn arwain at wahaniaethau ynghylch yr hyn i'w flaenoriaethu a chanolbwyntio arno. Mae fframwaith NYTH yn gofyn i bawb stopio a meddwl am yr hyn sydd bwysicaf, a'r hyn y dylent i gyd ganolbwyntio arno gyda'i gilydd i gefnogi plant o bob oed gyda'u hiechyd a'u llesiant meddwl. Pan gynhaliwyd yr ymarfer hwn gennym gyda grŵp mawr o randdeiliaid o bob cwr o Gymru, y rhain oedd y gwerthoedd yr oeddent yn teimlo oedd y pwysicaf.

Datblygiad plant

Mae pob baban, plentyn a pherson ifanc yn unigryw ac yn datblygu mewn gwahanol ffyrdd. Mae hyn yn cynnwys eu datblygiad corfforol ac emosiynol yn ogystal â sut maent yn dysgu. Mae fframwaith NYTH yn gofyn i hyn gael mwy o sylw na'r dull presennol sydd ag oedran fel ei brif bwyslais yn aml.

Wedi'i hysbysu yn seicolegol

Rydym yn dysgu drwy'r amser o seicoleg a meysydd cysylltiedig am yr hyn sy'n dod â'r gorau ohonom fel pobl. Mae fframwaith NYTH yn rhagweld y dylai fod gan bob gwasanaeth fynediad at arbenigedd i ganiatáu iddo gadw'n gyfredol â'r ymchwil diweddaraf. Mae enghreifftiau fel Damcaniaeth Ymlyniad (sut rydym yn dysgu am gysylltiadau fel babanod a phlant gan yr oedolion o'n cwmpas) a dulliau sydd wedi'u hysbysu gan drawma (sut rydym yn ymateb pan fyddwn yn cael ein hamlygu i brofiadau trawmatig am gyfnodau estynedig o amser), yn ddysgu newydd ac sy'n dod i'r amlwg y mae angen i bob un ohonom wybod amdano a'i integreiddio i sut rydym yn gweithio.

Oedolion yr ymddiriedir ynddynt

Dyma'r rhan bwysicaf o fframwaith NYTH. Mae'n ymwneud â'r swyddogaeth hanfodol sydd gan oedolion agos o ran helpu babanod, plant a phobl ifanc

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

gyda'u iechyd a'u llesiant meddwl. Mae cael rhywun yn agos atynt y gallant droi ato pan fyddant yn teimlo'n drist, neu sy'n deall y gallai dicter fod am rywbeth mwy dwys sy'n eu poeni mor bwysig. Gall oedolion yr ymddiriedir ynddynt helpu babanod, plant a phobl ifanc i ddysgu i reoli eu teimladau trwy wrando a chydymdeimlo, trwy helpu i ddod o hyd i eiriau ar gyfer emosiynau anodd, trwy ddangos ffyrdd o reoli anawsterau, a thrwy helpu i ddatrys problemau. Mae cyd-reoli, pan fydd emosiynau cryf yn cael eu ffrwyno gan rywun yr ymddiriedir ynddo, yn hanfodol i hunan-reoleiddio ac yn floc adeiladu hanfodol mewn datblygiad seicolegol.

Mae oedolion yr ymddiriedir ynddynt sy'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i ddarparu hyn, ochr yn ochr â gallu canolbwyntio ar gryfderau unigolyn, yn eu hannog i beidio â rhoi'r gorau iddi, ac yn dathlu eu llwyddiannau, ni waeth pa mor fach ydynt, yn darparu'r 'hud bob dydd' sydd mor bwysig i iechyd a llesiant meddwl cadarnhaol. Mae pob un ohonom angen profiadau o hyn; ond mae plant o bob oed nad ydynt yn cael digon o brofiad ohono yn eu bywydau am bob math o wahanol resymau, ei angen hyd yn oed yn fwy. Mae oedolion yr ymddiriedir ynddynt yn helpu i atal anawsterau iechyd meddwl ac maent yn helpu i fynd i'r afael â nhw os byddant yn datblygu.

Llesiant ar draws addysg

O'r crèche, i'r feithrinfa, i'r ysgol, i'r chweched dosbarth ac ymlaen i'r coleg, mae lleoliadau addysg yn rhan fawr o fywydau babanod, plant a phobl ifanc. Mae'n hanfodol bod ganddynt ddealltwriaeth dda o iechyd a llesiant meddwl ac yn manteisio ar bob cyfle i'w gefnogi ym mhob ffordd y gallant. Mae Llywodraeth Cymru wir yn deall hyn ac wedi datblygu amrywiaeth o bolisïau a mentrau i wneud iechyd a llesiant meddwl yn ganolog i addysg. Mae'r datblygiadau hyn hefyd yn cydnabod bod hyn mor bwysig i athrawon a staff cymorth ag y mae i rieni a gofalwyr hefyd. Mae fframwaith NYTH yn pwysleisio arwyddocâd hyn a phob gwasanaeth yn gweithio gyda'i gilydd i'w gefnogi.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Arloesedd a gydgynhyrchir

Cydgynhyrchwyd fframwaith NYTH sy'n golygu cymryd syniadau pawb i ystyriaeth, yn enwedig rhai'r bobl ifanc a'r teuluoedd y mae yma i'w gwasanaethu. Ceir gymaint o wahanol safbwyntiau fel bod yn rhaid gwneud penderfyniadau weithiau am yr hyn sy'n aros a'r hyn sy'n cael ei hepgor, ond mae'r canlyniad yn y pen draw yn well o gyflawni'r daith honno. Mae fframwaith NYTH yn gwerthfawrogi hyn ym mhob gwasanaeth sydd â'r nod o helpu gydag iechyd meddwl a grynhoir gan yr ymadrodd "dim byd amdanoch chi heboch chi". Mae'n golygu bod gwasanaethau yn cadw pwyslais ar yr hyn sydd bwysicaf i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd, ac yn parhau i wella. Mae cymorth cymheiriaid, pan fydd pobl yn cael cymorth gan eraill sydd wedi bod trwy bethau tebyg hefyd yn bwysig; yn ogystal â defnyddio technoleg i gadw pethau'n gyfredol ac yn agored i bawb.

Mynediad rhwydd at arbenigedd

Un o'r newidiadau mwyaf y mae fframwaith NYTH yn ceisio ei gyflawni yw gwneud cymorth a chyngor arbenigol yn fwy hygyrch. O linellau cymorth, i wybodaeth, i ymweliad rheolaidd gan arbenigwr i ysgol neu wasanaeth ieuencid, i dimau amlasiantaeth â gweithwyr iechyd proffesiynol wedi'u hymwreiddio ynddynt, ceir llawer o ffyrdd o gyflawni hyn. Y peth pwysicaf yw bod yr oedolion ym mywydau pobl yn gwybod ble i fynd i gael cymorth ac yn gallu ei gael yn gyflym os byddant ei angen. Mae hyn yn eu gwneud yn fwy tebygol o deimlo'n hyderus i weithio drwy anawsterau gyda phobl ifanc, yn hytrach na theimlo eu bod mewn dyfroedd rhy ddwfn a'u trosglwyddo ymlaen i rywun arall i gael cymorth. Rydym yn galw hyn yn 'dal ymlaen' yn hytrach nag 'atgyfeirio ymlaen' a'r nod yw atal teuluoedd rhag cael eu trosglwyddo o un gwasanaeth i'r llall, ac adrodd eu hanes lawer o weithiau, a byth yn teimlo eu bod nhw yn y lle 'iawn'. Wrth gwrs, mae angen arbenigwyr weithiau i gyflawni

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

swyddogaeth fwy, ond bob amser gyda'r nod o gefnogi'r rhai sydd agosaf at blant a phobl ifanc yn gyntaf. Mae hyn yn cydnabod y gall 'hud bob dydd' fod yn rymus iawn yn therapiwtig.

Cymunedau diogel a chefnogol

Mae babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach angen lleoedd diogel i fyw, i chwarae, i gymdeithasu ac i ymarfer corff ynddynt, ynghyd â mynediad at fwyd iach, chwaraeon, a gweithgareddau celfyddydol a hamdden. Mae gwaith yn rhan bwysig o hyn, ac mae mynediad at swyddi sy'n talu'n dda yn hanfodol i deuluoedd sy'n gweithredu yn dda. Mae fframwaith NYTH yn cydnabod bod y pethau hyn yn bwysig iawn i iechyd a llesiant meddwl, a phan nad ydynt ar gael yna mae plant o bob oed a'u teuluoedd yn debygol o gael trafferthion. Mae'r rhain yn broblemau na ellir eu 'trwsio' mewn clinigau ac yn aml ni roddir ystyriaeth ddigonol i'w pwysigrwydd pan fyddwn yn meddwl am wella gwasanaethau iechyd meddwl. Nod fframwaith NYTH yw symud y cydbwysedd hwn, gan bwysleisio mai'r rhain yw'r pethau pwysicaf yn aml i'n cadw yn iach ac i gyrraedd ein potensial llawn.

Dim drws anghywir

Weithiau, wrth gwrs, mae angen cymorth ychwanegol. Mae hon yn rhan bwysig iawn o Fframwaith NYTH a'i holl ddiben yw sicrhau bod teuluoedd yn cael y cymorth iawn ar yr adeg iawn ac mewn ffordd sy'n iawn iddyn nhw. Mae angen i bob gwasanaeth sydd â swyddogaeth yn gysylltiedig ag iechyd a llesiant meddwl ddod at ei gilydd i ddarganfod y ffordd orau o ddiwallu'r angen. Gall y gwasanaethau hyn fod o feysydd iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol neu'r trydydd sector. Mae gan bob un o'r rhain rywbeth i'w gynnig yn dibynnu ar amgylchiadau teulu. Po fwyaf y bydd gwasanaethau yn dod at ei gilydd i wrando ar yr hyn sydd ei angen ar deuluoedd, y mwyaf y gallant addasu sut maent yn gweithio gyda'i gilydd i lenwi'r bylchau. Gallai gwasanaethau sy'n cynnig

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

cymorth ychwanegol ganolbwyntio ar grwpiau penodol o blant a phobl ifanc, neu ar faterion penodol. Mae dim drws anghywir yn helpu i ddarganfod yr hyn sy'n gweithio mewn ardal a pha wasanaethau newydd sydd eu hangen. Mae hefyd yn atal y rhwystredigaeth fawr o aros ar restr i ddarganfod nad dyna'r gwasanaeth iawn wedi'r cwbl.

Cydweithio

Nod fframwaith NYTH yw amlygu'r pethau pwysicaf sy'n cefnogi iechyd a llesiant meddwl babanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach, gan sicrhau bod bob gwasanaeth yn cydweithio i'w gwneud yn flaenoriaeth. Mae'n pwysleisio bod angen i bob perthynas a bob gwasanaeth roi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu os ydym yn mynd i adeiladu'r sylfeini ar gyfer iechyd a llesiant meddwl cadarnhaol. Mae'r priodweddau hyn yn bwysicach fyth i'r rhai sy'n cael y trafferthion mwyaf, a dyna pam mae'n ymwneud ag atal ac ymyrryd. Maent hefyd yr un mor bwysig i'r gweithwyr proffesiynol. Mae angen i ni gyd ofalu am ein hiechyd a'n llesiant meddwl.

Sut mae eich NYTH chi? Beth fyddai angen ei wneud i sicrhau ei fod yn rhoi nerth, ymddiried, tyfu'n ddiogel a hybu?

Dyma'r cwestiynau y mae angen i ni fod yn eu gofyn os ydym yn mynd i gefnogi iechyd a llesiant meddwl ein cymunedau gyda'n gilydd.

Am rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: NYTH.IechydMeddwl@llyw.cymru

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.

Drllenwch ein [datganiad hygyrchedd](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-beth-sydd-angen-i-chi-ei-wybod-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).