

estyn llaw



Estyn llaw ydy...

Ffrindiau sy'n sicrhau
fy mod i'n gadael y tŷ.

Matt ydw i, dwi'n byw gydag Iselder.

Estyn llaw ydy...

Gwybod bod pobl yn barod
i wrando heb fy meirniadu.

Naomi ydw i, dwi'n byw â Gorbryder.



Estyn llaw ydy...

Gwneud cysylltiad â rhywun. Mae'n
rhywbeth dylen ni gyd ei wneud.

**Andy ydw i, mae gen i
Anhwylder Deubegynol.**



ewch i www.estynllaw.cymru i gael gwybod
mwy am sut mae **pethau bychain** wedi helpu
pobl â phroblemau iechyd meddwl.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

www.estynllaw.cymru

