

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.



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

