

# Sut fedrwch chi helpu

## 1. Codi Ymwybyddiaeth

Yn gyntaf oll, dangoswch eich cefnogaeth drwy ysgrifennu addewid personol ar eich llaw a'i bostio i'ch cyfryngau cymdeithasol gyda hashnod **#HelpLlaw / #HelpingHands**, bydd hyn yn helpu codi ymwybyddiaeth am gam-fanteisio'n rhywiol ar blant yn genedlaethol, cyrraedd rhwydwaith o ffrindiau, teulu a grwpiau cymdeithasol.

Gall eich addewid fod yn unrhyw beth. O siarad amdano, i addysgu eraill. Dyma eich addewid i ddiodefwrwr **camfanteisio'n rhywiol ar blant (CSE)**.

**Mae modd gweld addewidion sydd eisoes wedi eu gwneud ar ein safle [stop-cse.org](http://www.stop-cse.org/national-child-exploitation-awareness-day/) <http://www.stop-cse.org/national-child-exploitation-awareness-day/> <https://natworgroup.wordpress.com/category/hands-campaign/>**

**Arddangoswch ein hymgyrch – helpwch ni i godi ymwybyddiaeth hyd at, ac ar ôl y Diwrnod Ymwybyddiaeth Cenedlaethol.**

Gallwch lawrlwytho posteri, baneri gwefan a logos yma ar

<http://www.stop-cse.org/national-child-exploitation-awareness-day/raise-awareness/>

## 2. Addysgwch, siaradwch am ac annog eraill i ymuno â ni yn y frwydr yn erbyn camfanteisio'n rhywiol ar blant

### RHANNWCH EICH GWYBODAETH AC ADDYSGWCH ERAILL

Gellir hysbysu **plant a phobl ifanc** ynghylch Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant a'r dulliau a ddefnyddir i'w targedu a'u paratoi. Gellir rhoi llenyddiaeth iddynt i'w helpu i ddeall Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant a manylion cyswllt sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n gallu eu helpu os ydynt yn pryderu am eu hunain neu eu ffrindiau. Gallant edrych ar ôl eu ffrindiau hefyd a siarad amdano os ydynt yn pryderu.

Gellir rhoi gwybod i **rieni a gofalwyr** am ddangosyddion Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant i helpu sylwi ar arwyddion rhybudd cynnar, gallant gynnal deialog agored gyda'u plant am eu gweithgareddau ar-lein ac oddi ar lein. Gallant wybod pwy i gysylltu â nhw os oes ganddynt bryderon.

Gall **ymarferwyr** helpu grymuso plant a rhieni / gofalwyr drwy eu haddysgu am Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant, y broses baratoi plant, y ffactor risg a dangosyddion a manylion cyswllt sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n gallu cynnig cymorth. Gall ymarferwyr sicrhau fod eu gwybodaeth eu hunain o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant a Masnachu Mewn Pobl wedi ei ddiweddarau.

Mae gan y **diwydiant hamdden** - Gwestai, Cwmnïau Tacsî, Siopau Tecawê, Gwely a Brecwast a Mân-werthwyr i gyd ran i'w chwarae wrth ddiogelu plant a sicrhau fod eu staff yn cael eu hyfforddi i adnabod arwyddion Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant a beth i'w wneud os ydynt yn amau Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant gan ddefnyddio'r pecyn hyfforddiant Ymwybyddiaeth Gymunedol <http://www.stop-cse.org/ssss/>

Mae angen i **benderfynwyr a gwleidyddion** ddarparu diwylliant lle gall pob un o'r uchod weithredu a ffynnu a pharhau i chwarae rhan allweddol wrth sicrhau fod ein plant yn ddiogel rhag Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

Fel penderfynwr neu wleidydd mae angen i chi sicrhau fod **eich** cymuned chi yn ymgysylltu mewn gwarchod plant rhag Camfanteisio Rhywiol.

### ANFONWCH E-BOST AT EICH COMISIYNYDD HEDDLU A THROSEDDU GYDA'R NEGES SYML GANLYNOL A NODWCH Y LOGO

**“Ar 18 Mawrth 2018 rydw i eisïau i'r byd uno yn erbyn Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant Ydych chi'n gwneud digon? “**

Mae manylion eich Comisiynydd ar gael ar <http://apccs.police.uk/find-your-pcc>

**YSBRYDOLI ERAILL:** dywedwch wrthym am unrhyw ddiwyddiadau rydych yn eu cynnal a byddwn yn ei gynnwys ar ein gwefan ac ar y cyfryngau cymdeithasol neu ysgrifennu blog a'i rannu gyda ni

**YMUNWCH Â'R SGWRS AR GYFRYNGAU CYMDEITHASOL #DiwrnodCSE1**

Newidiwch eich llun proffil i gefnogi'r diwrnod a chodi ymwybyddiaeth ar:

**TWITTER** <https://twibbon.com/support/cseday18/twitter>

**FACEBOOK** <https://twibbon.com/support/cseday18-2>

**I ddechrau arni dyma rai negeseuon a awgrymir:**

**Gyda'n gilydd codwn ein dwylo i atal camfanteisio'n rhywiol ar blant #CSE #HelpLlaw #DiwrnodCSE18**

**Uno yn erbyn treisio a cham-drin plant yn rhywiol yn y DU #DiwrnodCSE18**

**Gall dwylo pawb gyda'i gilydd atal cam-fanteisio'n rhywiol ar blant #CSE #DiwrnodCSE18**

**Beth ydych CHI yn ei wneud ar #DiwrnodCSE18 i ddweud 'Na' i gam-fanteisio'n rhywiol ar blant #CSE?**

**Addysgwch eich plant ar sut i sylwi ar arwyddion Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant #CSE**

**Mae troseddwy'r Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant yn dod o bobl safle cymdeithasol #CSE**

**Beth am gael gwell gwasanaethau therapiwtig i ddiodefwyr a goroeswyr cam-fanteisio'n rhywiol ar blant #CSE**

**Mae diodefwyr cam-fanteisio'n rhywiol ar blant yn cael eu masnachu hefyd #CSE**

**Stopiwch gam-fanteisio'n rhywiol ar blant yn ein gwlad #CSE #DiwrnodCSE18**

**Mae'n rhaid i ni fod o ddifri am gam-fanteisio'n rhywiol ar blant a masnachu ac amddiffyn ein plant #CSE**

**Siaradwch yn erbyn perthnasau amhriodol pan eu bod yn cynnwys plant #CSE**

#### **CAEL DIWEDDARIADAU O RWYDWAITH NWG**

- Rydym yn anfon negeseuon twitter ar **@natworgroup**
- Rydym yn defnyddio'r hashnodau: **#CSE #NWG #HelpingHands #CSEDay18**
- 'Hoffwch' ni ar Facebook i gael y wybodaeth ddiweddaraf
- Ymunwch â ni ar LinkedIn
- Dilynwch ni ac uwchlwytho eich **#HelpLlaw / #HelpingHands** ar ein cyfrif Instagram

### 3. Os gallwch chi, rhowch **RODD** o ddim ond £3...

A helpwch ni i roi llais i blant. Mae addysg a dealltwriaeth yn hanfodol yn ein brwydr yn erbyn Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant. Yn NWG rydym yn brwydro i sicrhau fod llais plentyn yn cael ei glywed, i sicrhau fod ymwybyddiaeth yn cael ei godi ac i sicrhau fod ataliaeth yn cael ei weithredu. **Ond fedrwn ni ddim gwneud hyn heb eich help chi.**

Bydd rhodd o £3 yn unig yn ein helpu i fod yno yfory a pharhau i godi ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant a chefnogi dioddefwyr a'u teuluoedd sy'n wynebu camfanteisio'n rhywiol ar blant. Dim ond gyda'n gilydd y gallwn ni weithio i hysbysu, addysgu ac atal y math hwn o gam-drin plant yn y DU.

#### **Mae'n syml rhoi rhodd**

**1. Anfonwch neges destun gyda'r gair VOICE 2. I'r rhif 70 007 3. Derbynneges yn diolch i chi.**

**Rhannwch eich addewid ac os oes gennych – eich rhodd hefyd. Ysbrydolwch eraill i ymuno â'r frwydr a chodi ymwybyddiaeth.**

Rhowch wybod i eraill **eich bod wedi ymuno â'r frwydr, rhannwch eich addewid** a'ch rhodd ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r hashnod **#HelpLlaw / #HelpingHands** Gyda'n gilydd, gallwn godi ymwybyddiaeth yn eang.