



# Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2019

4-10 Chwefr #ChildrensMentalHealthWeek  
ChildrensMentalHealthWeek.org.uk

Annwyl Rieni a Gofalwyr,

**Mae hi'n wythnos Iechyd Meddwl Plant yr wythnos hon (Chwefror 4-10, 2019).**

**Sefydlwyd yr wythnos gan yr elusen iechyd meddwl plant Place2Be er mwyn amlygu pwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc.**

**Thema eleni yw Bod yn Iach: Tu fewn a Thu Allan - ac rydym yn annog pawb i feddwl am y ffordd maen nhw'n edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau.**

## Beth yw ystyr hwn i gyd?

Pan fyddwn yn meddwl am fyw'n iachus, byddwn yn dueddol o ganolbwyntio ar edrych ar ôl ein cyrff - ein lles corfforol - drwy fwyd, gweithgarwch a chael digon o gwsg.

Fodd bynnag, er mwyn bod yn iachus yn gyffredinol, mae'n bwysig ein bod yn edrych ar ôl ein meddwl - ein lles meddyliol - hefyd. Gwyddom o'n gwaith mewn ysgolion bod gan blant ymhob dosbarth gyflyrau iechyd meddwl y gellir gwneud diagnosis ohonynt a bod nifer yn fwy yn brwydro gyda heriau sydd yn amrywio o fwlio i brofedigaeth.

Mae ein cyrff a'n meddyliau wedi eu cysylltu'n agos at ei gilydd, felly gall y pethau a wnawn i wella ein lles corfforol helpu ein lles meddyliol hefyd. Pan fyddwn yn cymryd camau i **Fod yn Iach: Tu fewn a Thu Allan**, bydd yn ein helpu i deimlo'n well am ein hunain, gan ganolbwyntio ar yr hyn y dymunwn ei wneud ac ymdopi gydag adegau anodd.

**Peidiwch ag anghofio**, os ydych chi'n pryderi am eich plentyn, galwch sgwrsio â'ch Meddyg Teulu neu rywun yn ysgol eich plentyn. Gallwch ddod o hyd i restr o fudiadau hefyd sydd yn rhoi cefnogaeth a chyngor i rieni ar ein gwefan [www.place2be.org.uk/usefulcontacts](http://www.place2be.org.uk/usefulcontacts)

**Fel rhieni a gofalwyr, rydych yn chwarae rhan bwysig iawn yn iechyd eich plentyn. Dyma rai ffyrdd syml y galwch eu hannog nhw i edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau:**

- **Mynnwch sgwrs gyda'ch plentyn ynglŷn â'r hyn y byddwch yn ei wneud i edrych ar ôl eich corff a'ch meddwl**, o fynd â'r ci am dro i ddiffodd eich ffôn cyn mynd i gysgu. Gallai rhannu'r camau hyn a gymeroch i gadw'n iach osod esiampl dda i ddyn nhw - ond peidiwch fod ag ofn cyfaddef os ydych yn ei chael hi'n anodd! Mae'n bwysig i blant ddal ati, hyd yn oed pan fydd pethau'n anodd.
- **Canmolwch eich plentyn ac aelodau eraill y teulu am yr hyn fyddan nhw'n ei wneud i edrych ar ôl eu cyrff a'u meddwl** - hyd yn oed os taw rhywbeth bach yw e'. Os yw'ch plentyn yn gweld bod byw yn iach yn rhywbeth cadarnhaol, bydd lawer yn fwy tebygol o barhau i wneud y pethau hyn drwy gydol ei fywyd.
- **Atgoffwch nhw nad oes y fath beth â chorff neu feddwl perffaith** - a bod neb yn berffaith iach! Fe all fod yn demtasiwn ar eich plentyn i gymharu ei hun i blant eraill, yn enwedig ar gyfryngau cymdeithasol, ond mae'n bwysig cofio bod cyrff a meddyliau pawb yn wahanol - a bod hynny'n rhywbeth i'w ddathlu.
- **Gwnewch rhywbeth yn rheolaidd gyda'ch plentyn i Fod yn Iach: Tu Fewn a Thu Allan**. Gall bywyd teuluol fod yn brysur a llawn straen ar adegau. Byddai coginio pryd o fwyd, eistedd i lawr am ginio teuluol, neu fynd am dro gyda'ch gilydd yn ffordd wych o gadw gyda'ch gilydd a chael hwyl.

**Ewch i [www.ChildrensMentalHealthWeek.org.uk](http://www.ChildrensMentalHealthWeek.org.uk) er mwyn canfod sut y gallwch chi gymryd rhan a chefnogi gwaith hanfodol Place2Be.**