



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Sut ma' pethau'n  
mynd 'da Morgan??

Nes i ddal M yn edrych  
ar fy negeseuon i 😞

Dylai drystio ti!

Does gen i ddim  
byd i'w guddio  
ond mae M yn  
benwan??

How's it going with  
Morgan?

Caught M looking  
at all my messages 😞

Should trust you!

I've got nothing  
to hide but M is  
fuming??

Dyw mynnu mynd ar  
eich ffôn a'ch cyfryngau  
cymdeithasol

**DDIM YN IAWN**

**MAE'N IAWN**

dweud **na** wrth yr ymddygiad hwn

**MAE'N IAWN**

gofyn am gyngor

Demanding access  
to your phone and  
social media

**IS NOT OK**

**IT IS OK**

to say **no** to this behaviour

**IT IS OK**

to ask for advice

Mae sgwrsio cyfrinachol byw ar gael 24  
awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar-lein.

[llyw.cymru/dywhynddimyniawn](https://llyw.cymru/dywhynddimyniawn)

Confidential live chat is available  
24 hours a day, 7 days a week online.

[gov.wales/thisisnotok](https://gov.wales/thisisnotok)



Live Fear Free Helpline Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn

**0808 80 10 800**



#RheolaethYwHyn  
#ThisIsControl