

Adnoddau lles emosiynol ar gyfer plant a phobl ifanc

Llinellau cymorth a gwasanaethau sgwrsio.

Young minds – SHOUT.

Mae'n darparu cefnogaeth testun am ddim, 24/7 i bobl ifanc ledled y DU sy'n profi argyfwng iechyd meddwl.

Text SHOUT to 85258.

Meicymru

Gwybodaeth, eiriolaeth a chynghor i bobl ifanc. Sgwrs ar-lein

<https://www.meicymru.org/>

Phone 080880 23456 or Text 84001

Childline

Cefnogaeth ar gyfer beth bynnag sydd ar eich meddwl. Cynigir cefnogaeth trwy e-bost, sgwrs 1-2-1 neu drwy fwrdd negeseuon. Gellir cael mynediad at y rhain trwy.

[Get Support | Childline](#)

Phone 0800 11 11

Mae'r gwasanaeth hefyd ar gael yn Gymraeg: [Contacting Childline in Welsh | Childline](#)

Apiau

Smiling Mind - Ailfframio straen ac ymlacio gyda myfyrdodau dan arweiniad a thechnegau ymwybyddiaeth ofalgar.

<https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app/>

My Possible Self - Dysgu sut i reoli ofn, pryder a straen a mynd i'r afael â meddwl anffafriol.

<https://www.mypossibleself.com/>

Kids Skills - Ap ar gael i'w lawrlwytho i gefnogi plant a rhieni gyda anawsterau emosiynol. [Free Kids' Skills App – Kids' Skills Academy](#)

Android: [Kids' Skills App - Apps on Google Play](#)

Apple: [Kids' Skills App App - App Store](#)

Gwefannau

Young minds

Adnoddau iechyd meddwl i rieni a phobl ifanc.

<https://www.youngminds.org.uk/>

Mental Health foundation

Adnoddau ar gyfer ysgolion, gofalwyr, pobl ifanc a rhieni.

[Mental Health Foundation | Everyone deserves good mental health](#)

Mind Cymru

Adnoddau ac arweiniad iechyd meddwl i bawb.

[Mind Cymru - mental health support for Wales](#)
[Cynnig Cymraeg | Mind Cymru](#)

Hapus Wales

Syniadau ac offer llesiant i gefnogi iechyd meddwl.

[Home – Hapus](#)

Melo cymru

Cyngor ac adnoddau hunangymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant.

[Melo - Mental Health & Wellbeing Resources, Courses & Support](#)

Youth service - Helpu pobl ifanc i wneud ffrindiau, archwilio diddordebau, cael mynediad at gefnogaeth, a datblygu fel unigolion cyflawn.

@ The Attik - Tel: 07966 141701 / 07812 064634 / 01600

772 033

Email: youth@monmouthshire.gov.uk

Homestart

Mae staff arbenigol a gwirfoddolwyr hyfforddedig Home-Start yn gweithio ochr yn ochr â theuluoedd i roi cefnogaeth ddi-farn, dosturiol a chyfrinachol.

[Things Home-Start can help you with](#)
[Cymraeg | Home | Home-Start UK](#)

Cymorth Costau Byw

<https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/materion-arian/>



monmouthshire
sir fynwy

