**Welsh Social Media Kit**

**Rhianta yn ystod amser COVID-19**

Mae pandemig y clefyd coronafirws (COVID-19) wedi troi bywydau teuluoedd ar draws y byd ben i lawr. Cau ysgolion, gweithio o bell, pellhau corfforol - mae'n llawer i'w lywio i unrhyw un, ond yn enwedig i rieni. Ymunodd grŵp o bartneriaid â'r fenter Rhianta dros Iechyd Gydol Oes i ddod â set o awgrymiadau defnyddiol i rieni a gofalwyr i helpu i reoli'r arferol newydd (dros dro) hwn.

**Nodyn:** Gellir addasu'r negesueon hyn ar gyfer llwyfannau cyfryngau cymdeithasol amrywiol gan gynnwys Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, ac ati; gellir addasu tagiau hefyd i gyd-fynd â'ch cynulleidfa darged cyn belled â bod y delweddau'n aros yn gyson gan gyfeirio at wybodaeth bellach naill ai ar wefannau WHO, UNICEF, neu Rhianta dros Iechyd Gydol Oes COVID-19

**Tag Partneriaid:** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Gwefannau:**

* Adnoddau mewn dros 50 o ieithoedd - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* linc UNICEF yma
* linc WHO yma

**Linc i'r sylfaen tystiolaeth:** yma

|  |  |
| --- | --- |
| **Gweledol** | **Neges i Twitter/Facebook/Instagram** |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Mae cau ysgolion wedi effeithio ar 1.5 biliwn o blant.  Gweler yr awgrymiadau rhianta yma i'ch helpu chi i addasu yn ystod #COVID19:  ✅ Cadw'n bositif  ✅ Creu trefnau dyddiol  ✅ Treulio amser ar sail un-i-un  ✅ Rheoli straen  ✅ Siarad am COVID-19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) – mewn 50+ o ieithoedd.  #COVID19Parenting |
| A picture containing drawing, sign  Description automatically generated | Siaradwch gyda'ch plentyn am #COVID19.  Byddant eisioes wedi clywed rhywbeth. Nid yw distawrwydd a chyfrinachau yn amddiffyn ein plant. Mae gonestrwydd a didwylledd yn gwneud. Meddyliwch faint y byddan nhw'n ei ddeall. Rydych chi'n eu hadnabod orau.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | Treuliwch amser ar sail un-i-un gyda'ch plant!  Mae'r ffaith bod ysgolion wedi cau hefyd yn gyfle i wneud perthnasoedd gwell gyda'n plant. Mae amser un-i-un yn rhad ac am ddim ac yn hwyl: tynnu llun, dawnsio a dim ffôn na theledu. Bydd yn eu helpu i deimlo'n ddiogel a chariadus.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | Cadw'n bositif!  Mae'n anodd teimlo'n bositif pan fydd ein plant yn ein gyrru ni'n wallgof. Rydym yn aml yn gorffen yn y pen draw yn dweud “Stopia neud hynny!” Ond byddant yn gwrando'n well ar eich cyfarwyddiadau cadarnhaol a'ch canmoliaeth am yr hyn maen nhw'n ei wneud yn iawn.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Plant adref yn eich gyrru'n wallgof?  Yn teimlo fel eich bod chi'n mynd i sgrechian? Mae pob plentyn yn camymddwyn - mae'n normal. Gall dal ymddygiad drwg yn gynnar helpu. Ceisiwch eu hailgyfeirio i ymddygiad cadarnhaol. Atal, amddiffyn, a chanmol!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Pwyllwch & rheolwch straen.  Tŷ gorlawn? Gormod o straen? Mae #COVID19 yn amser llawn straen. Rhannwch eich teimladau. Cymerwch seibiant. Gofalwch amdanoch eich hun fel y gallwch ofalu am eich plant. Gallwch chi ei wneud!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Creu trefn!  Mae diwrnod strwythuredig yn helpu plant i deimlo'n ddiogel ac yn ei gwneud hi'n haws eu rheoli.  Ceisiwch wneud amserlen gyda gwaith ysgol, gemau, amser rhydd, ymarfer corff a golchi dwylo. Cymerwch reolaeth dros eich dyddiau.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Cadw plant yn ddiogel ar-lein!  Mae plant bellach yn treulio llawer o amser ar-lein. Mae'n eu helpu i fod yn gysylltiedig ac ymdopi â #COVID19 ond mae hefyd yn cyflwyno risgiau. Beth ydyn nhw? Pa atebion technoleg y gallwch eu defnyddio i amddiffyn eich plant?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Rhianta mewn tŷ gorlawn?  Gall deimlo'n anoddach fyth cadw'ch teulu'n iach ac yn ddiogel rhag #COVID19. Er mwyn ei gwneud hi'n haws ceisiwch:  ➡️ Rannu'r llwyth  ➡️ Ymarfer corff yn ddyddiol  ➡️ Cymryd seibiant  ➡️ Gwneud trefn pellter cymdeithasol & helendid yn hwyl  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A drawing of a cartoon character  Description automatically generated** | Straen am arian oherwydd #COVID19?  Rydych chi ymhlith y miliynau. Gall plant sy'n gofyn am bethau achosi dadleuon, ond gall hyn helpu:  ➡️ Chwiliwch am gymorth  ➡️ Faint ydych chi'n ei wario?  ➡️ Anghenion & eisiau?  ➡️ Gwnewch gyllideb teulu gyda'r plant  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Mae cytgord teuluol arnoch chi!  Po fwyaf yr ydym yn ymarfer modelu perthnasoedd heddychlon, cariadus i'n plant, y mwyaf diogel a cariadus y byddant yn teimlo. Bydd iaith gadarnhaol, gwrando gweithredol ac empathi yn hudol💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Mae miliynau o blant yn gwynebu ysgolion ar gau & ynysu yn eu cartref.  Ydych chi wedi ceisio dysgu trwy chwarae? Gall fod yn hwyl ac yn addysgiadol i bob oed! Mae cymaint o wahanol fathau o gemau, gweld pa un rydych chi'n ei hoffi👉#COVID19Awgrymiadau rhianta: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | Pan fyddwn ni'n gwylltio ...  Rydyn ni'n caru ein plant ond gall straen #COVID19, arian a chyfyngiadau ein gwneud ni'n flin. Dyma rai awgrymiadau ar sut i'w atal rhag digwydd a chymryd rheolaeth o'ch camau nesaf➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |