Yr hyn y gallwch chi ei wneud fel rhiant neu ofalydd:

- Peidiwch â bod ag ofn siarad efo'ch pobl ifanc am alcohol
- Os ydych chi'n yfed yn gymedrol a chyfrifol bydd hyn yn gymorth iddyn nhw hefyd ddatblygu'r un agwedd
- Dangoswch iddyn nhw bod modd cael andros o amser da heb yfed alcohol
- Cytunwch ynglŷn â'r ffiniau, fel faint o'r gloch i ddod i mewn, a chadw atyn nhw
- Gwybod lle mae eich mab neu'ch merch, a beth maen nhw'n wneud
- Ceisiwch beidio â gorymateb os ydyn nhw wedi bod yn yfed. Arhoswch hyd nes bydd effeithiau'r alcohol wedi cilio a gwrandewch ar yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud.

COFIWCH, os bydd person ifanc yn syrthio'n anymwybodol trwy yfed alcohol, ceisiwch gymorth meddygol ar unwaith.

Am fwy o wybodaeth, cymorth neu gyngor ynglŷn â sut y gallwch chi gadw eich pobl ifanc rhag torri'r gyfraith, ac allan o drwbl efo alcohol, gallwch gysylltu efo un o'r nifer o sefydliadau lleol hyn sy'n arbenigwyr go iawn yn hyn o beth:

in2change

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol i Bobl Ifanc
01978 316750
www.youngwrexham.co.uk

Y cwestiwn £5,000 cwis a chystadleuaeth ar-lein ynglŷn â phrynu alcohol: www.5kquestion.co.uk

Her Iechyd Wrecsam Health Challenge Wrexham

01978 297063
www.healthchallengewrexham.co.uk

FRANK

0800 776 600
www.talktofrank.com

Community Safety Partnership
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol

Galli lawrlwytho'r app AM DDIM i dy ffôn symudol yn **www.wrecsamddiogel.co.uk** neu sganio'r cod QR

Designed & produced by ice www.icecreates.com

Meddwl Yn Ddiogel. Yfed Yn Ddiogel.

Eich arweiniad i helpu pobl ifanc i gadw'n ddiogel...

Wrecsam Diogel Safe Wrexham

Faint ydych chi'n ei wybod am arferion yfed eich mab neu'ch merch?

Ydych chi'n gwybod ble maen nhw'n treulio'u hamser? Ydych ch'n gwybod pwy sy' efo nhw? Ydych chi'n hollol siŵr eu bod yn ymddwyn yn ddiogel?

Er na fedrwn ni byth wybod beth mae ein pobl ifanc yn ei wneud bob munud o'r dydd a'r nos, mae'n bwysig iawn gwybod y ffeithiau ynglŷn ag alcohol, er mwyn i chi fedru gwneud penderfyniadau gwybodus a'u helpu nhw i gadw'n ddiogel tra maen nhw allan yn cael hwyl.

Dyma i chi ffeithiau sydyn ynglyn â'r gyfraith

Er bod rhai rhieni yn meddwl ei bod yn well prynu alcohol i'w pobl ifanc er mwyn teimlo eu bod yn gwybod beth maen nhw'n ei yfed, mae'n bwysig iawn gwybod:

- mae yn erbyn y gyfraith i rywun o dan 18 oed brynu alcohol
- mae yn erbyn y gyfraith i rywun brynu alcohol i rywun o dan 18
- gellir dirwyo pobl ifanc yn y fan a'r lle am yfed o dan oed
- mae gan yr Heddlu'r grym i gymryd alcohol oddi ar bobl o dan 18 os gwelir nhw yn yfed mewn lle cyhoeddus
- os yw eich mab neu eich merch wedi eu cael ag alcohol yn eu meddiant nifer o weithiau, gall hynny arwain at euogfarn - a fydd yn gwneud niwed mawr i'w rhagolygon
- os byddwch yn prynu alcohol efo'r bwriad [illegible] vun o dan 18 oed, rydych yn torri'r [illegible]id eich dirwyo hyd at £5,000

Yn ogystal â'r ffeithiau cyfreithiol ynglŷn ag alcohol a phobl ifanc, mae'n bwysig iawn gwybod am beryglon yfed o dan oed, er mwyn bod gan eich pobl ifanc wybodaeth well ar gyfer delio efo phwysau gan eu cyfoedion, a gwybod sut i ofalu amdanyn nhw eu hunain a'u ffrindiau.

Mae yfed alcohol yn gallu amharu'n ddifrifol ar bwyll neu synnwyr cyffredin pobl ifanc a'u harwain i wneud pethau na fydden nhw byth yn eu gwneud fel arfer, fel:

- dweud neu wneud pethau y byddan nhw'n difaru amdanyn nhw
- cweryla a chwffio
- cael rhyw heb ddiogelu
- rhoi eu hunain ac eraill mewn perygl
- rhoi eu hunain mewn sefyllfaoedd agored i niwed

Mae pob un o'r pethau hyn yn gallu dod â chanlyniadau difrifol i bobl ifanc, fel:

- damwain neu anaf difrifol
- mynd yn feichiog yn eich arddegau neu heintiau wedi'u trosglwyddo drwy ryw
- bod mewn perygl o gael eich treisio neu ymosod rhywiol
- cael hanes troseddol
- cael gwenwyn alcohol
- clefydau parhaol fel niwed i'r iau a rhai mathau o gancr.

Os bydd gennych chi fwy o wybodaeth, byddwch yn gallu helpu eich pobl ifanc i gadw'n gyfreithiol, yn ddiogel ac yn iach.