

Canllaw cryno i gymunedau LHDT ar

HERIO ADRODDIADAU NEGYDDOL
YN Y CYFRYNGAU



Amdanom ni

Mae Comisiynydd Plant Cymru eisiau i blant a phobl ifanc gael bywydau diogel, hapus. Rydyn ni'n gweithio dros bob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru sydd o dan 18, neu hyd at 25 os ydyn nhw wedi bod mewn gofal.

Rydyn ni'n:



Cefnogi plant a phobl ifanc i ddysgu am hawliau plant.



Gwrando ar blant a phobl ifanc i ddysgu beth sy'n bwysig iddyn nhw.



Cynghori plant, pobl ifanc a'r rhai sy'n gofalu amdanynt nhw os bydd angen help arnynt nhw gyda'u problemau.



Dylanwadu ar wleidyddion i sicrhau eu bod nhw'n gwneud gwahaniaethau cadarnhaol i fywydau plant a phobl ifanc.



Codi llais dros blant a phobl ifanc yng Nghymru ar faterion pwysig – bod yn bencampwr i blant a phobl ifanc Cymru.

Rydw i eisiau cwyno am



"Mae rhaid rhoi diwedd ar hyn. Mae rhaid stopio homoffobia"

Y canllaw

Mae'r canllaw yma wedi cael ei baratoi er mwyn i chi fedru *gweithredu* yn erbyn rhywbeth rydych chi wedi'i ddarllen mewn *papur newydd*, wedi'i weld ar y *teledu* neu ar y *rhyngwrwyd*, neu rydych chi wedi'i glywed ar y *radio*, os ydych chi'n teimlo ei fod yn dramgwyddus neu'n niweidiol.

Fel person ifanc sy'n byw yng Nghymru mae gennych chi hawl i gael eich trin yn deg. Mae rhestr o hawliau o'r enw Confensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn, neu CCUHP yn fyr, yn dweud bod hawl gan bob plentyn a pherson ifanc i gael eu hamddiffyn rhag camwahaniaethu, ac na ddylai'r cyfryngau gynhyrchu deunydd sy'n achosi niwed i blant a phobl ifanc.

Mae CCUHP hefyd yn dweud bod gan blant a phobl ifanc hawl i gael clywed eu lleisiau a'u barn.

Digon

Rydyn ni wedi bod yn gweithio gyda Digon, grŵp hawliau LHDT yn Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr, Caerdydd, i greu gwaith celf ar gyfer y canllaw yma.

Dyma pam maen nhw'n meddwl bod herio portread y cyfryngau mor bwysig:

Er ein bod yn byw yn yr unfed ganrif ar hugain, mae agweddau negyddol ac agweddau homoffobaidd yn broblem parhaol yn ein cymdeithas. Dros y pum mlynedd diwethaf, rydym wedi gweld datblygiadau enfawr i hawliau pobl LHDT, yn enwedig cydnabod a chyfreithloni priodas gyfartal. Ond, er y datblygiad anhygoel yma, mae agweddau homoffobaidd dal yn broblem i bobl ifanc yng Nghymru. Mae'r amser wedi dod i ni daclo homoffobia unwaith ac am byth.

Fel arweinwyr barn mae gan y cyfryngau ddylanwad enfawr wrth lunio'r ffordd mae ein cymdeithas yn gweld ac yn meddwl am rywioldeb a rhywedd, a felly cyfrifoldeb i gyflwyno materion mewn ffordd teg a chytbwys. Wrth bortreadu pobl LHDT mewn ffordd negyddol, yn fwriadol neu beidio, mae rhagfarn yn cael ei drosglwyddo i gymdeithas, yr iard ysgol a rhwydweithiau cymdeithasol. Yn 2015 rydym yn fwy dibynnol ar y cyfryngau nag erioed a tra'n bod ni'n gwerthfawrogi ein hawl i leisio ein barn yn rhydd, un clic sydd rhwng person ifanc ac agweddau eithafol ar unrhyw bwnc, gan gynnwys rhywioldeb. Mae rhaid i ni dysgu felly i ymfalchio yn ein hunaniaeth er mwyn dianc rhag portreadau un-dimensiwn.

Mewn rhai carfanau o'r cyfryngau gwelwn agweddau wirioneddol cas a chreulon yn cael fforwm mewn cyhoeddiadau a chanddynt ddilynwyr selog. Wrth gwrs, rhan o ryddid barn yw'r hawl i sarhau, ond mae rhaid bod hynny yn dod gyda chyfrifoldeb i ddiogelu. Mewn rhaglenni teledu, mewn ffilmiau ac ar y radio mae cymeriadau LHDT yn parhau i cael eu portreadu mewn modd ystrydebol¹. Y 'gay best friend', rhywun da i fynd i siopa gyda nhw, cymeriadau sy'n troi person yn ategolyn. Mae'r cymeriadau yma yn hollol un-ddimensiwn, unig nodwedded eu cymeriad yw'r ffaith eu bod yn hoyw. Prin yw'r portreadau o bobl trawsrywiol, a-rywiol, deurywiol neu panrhywiol². Sut gall pobl ifanc sydd falle yn cwestiynnu eu rhywioldeb/rhywedd ddod at unrhyw fath o bederfyniad addysgiedig os nad ydynt yn gallu uniaethu â cymeriadau tebyg yn y cyfryngau?

Mae'n amser felly i gynniw gwell cynrychiolaeth o bobl LHDT. Cynrychiolaeth real o bobl arferol. Cymeriadau crwn, datblygiedig a'u rhywioldeb yn un rhan o'u personoliaeth yn hytrach na'u diffinio nhw. Mae ystrydebau yn adeiladu stigma sy'n hirymaros a phobl ifanc sy'n gorfod gwynebu effeithiau hyn hyd heddiw.

Mae mwy o gynrychiolaethau positif yn ymddangos, ond mae mwy o waith i wneud. Mae rhaid sicrhau bod gan pobl ifanc Cymru y modelau rol gorau ar draws y gymdeithas er mwyn sicrhau bod y genhedlaeth nesaf yn feddwl agored, yn hyblyg, yn dangos deallusrwydd emosiynol a bod ein hysgolion yn rhydd o stigma sy'n seiliedig ar rywioldeb.

Grŵp 'Digon'
Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr

Pam mae'r canllaw yma i fi?

Rydyn ni eisiau i chi gael eich trin mor deg â phosib ym mhob rhan o'ch bywyd. Os ydych chi'n aelod o'r gymuned LHDT ac rydych chi wedi cael eich trin yn wahanol oherwydd eich rhywedd neu eich cyfeiriadedd rhywiol, mae hynny'n golygu eich bod chi ddim yn cael eich *trin yn deg* o gwbl.

Hyd yn oed os nad ydych chi'n aelod o'r gymuned LHDT, ond mae camdriniaeth homoffobig wedi effeithio arnoch chi, rydyn ni'n gobeithio bydd y canllaw yma'n ddefnyddiol i chi.

Mae'r cyfryngau'n cael effaith aruthrol ar sut mae pobl eraill yn gweld pethau ac yn meddwl amdany'n nhw. Mae hynny'n golygu bod y portread negyddol o bobl LHDT yr ydych chi'n ei weld neu ei glywed ar y teledu, y rhyngwyd a'r radio yn gallu cael effaith uniongyrchol ar fywydau holl aelodau'r gymuned LHDT.

Mae hynny'n gallu bod yn niweidiol iawn: mae dros hanner o'n pobl ifanc lesbiaidd, hoyw a deurywiol wedi wynebu bwlio homoffobig yn yr ysgol³.

Beth gallwch chi wneud

Pan fyddwch chi'n gweld rhywbeth yn y cyfryngau sy'n dramgwyddus i bobl LHDT yn eich barn chi, trowch at y canllaw yma.

Dewiswch yr adran gywir, a dilynwch y cyfarwyddiadau i wneud cwyn. Helpwch ni i roi stop ar bortreadau negyddol o bobl LHDT. *Nawr.*

"Mae gan pob un ohonom yr hawl i deimlon ddiogel yn ein bywydau dyddiol"

Ffeithiau a ffigurau⁴

79%

Roedd 79% o'r oedolion yng Nghymru a gymerodd ran mewn arolwg yn 2013 yn meddwl bod y cyfryngau'n dal i ddibynnu'n drwm ar stereoteipiau diddychymyg o bobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.

62%

Roedd 62% yn meddwl bod y cyfryngau'n defnyddio pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol yn gyson yn destun jôcs.

45%

Roedd 45% yn meddwl bod cyfrifoldeb ar y cyfryngau i fynd i'r afael â rhagfarn yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.

75%

Roedd 75% o'r bobl ifanc 18-29 oed yn meddwl bod rhwymedigaeth ar y BBC i bortreadu pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol yn gywir.

83%

Roedd 83% o'r bobl oedd yn meddwl bod rhagfarn yn bodoli yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol yn meddwl bod angen mynd i'r afael â hynny.

57%

Dyweddodd 57% o'r bobl 18-29 oed fod bwlio homoffobaidd yn digwydd yn eu hysgol nhw.

³ www.stonewall.org.uk/our-work/education-resources

⁴ www.stonewallcymru.org.uk/sites/default/files/LIVING_TOGETHER_2012_ENGLISHFINAL_.pdf

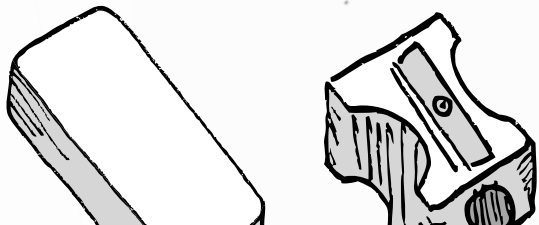
Papurau newydd, cylchgronau a sylwadau ar wefannau newyddion / cylchgrawn.⁵

43%

Roedd 43% o'r bobl oedd yn meddwl bod rhagfarn yn erbyn pobl hoyw yn bodoli yn barnu mai'r papurau newydd tabloid oedd yn gyfrifol.

14%

Roedd 14% yn meddwl mai papurau newydd dalen lydan oedd yn gyfrifol am ragfarn yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.



Â PHWY dylech chi gysylltu, a SUT mae cwyno.

Yr enw ar y bobl sy'n ymchwilio i gwynion am y wasg (papurau newydd ac ati) a'r sylwadau a wneir ar wefannau newyddion a chylchgrawn yw'r Independent Press Standards Organisation (IPSO).

Yn ôl yr IPSO, ni ddylai'r wasg 'gyhoeddi gwybodaeth anghywir na chamarweiniol, gan gynnwys lluniau', ac ni ddylid cynnwys manylion ar rywioldeb person ond lle mae hynny'n 'wirioneddol bwysig i'r stori.'

Hefyd mae grŵp y National Union of Journalists (NUJ) yn ceisio sicrhau bod adroddiadau newyddiadurwyr mor deg a geirwir â phosibl. Yn ôl yr NUJ, dylai gwybodaeth gael 'ei chyfleu'n onest, a bod yn gywir ac yn deg' ac ni ddylai unrhyw beth sy'n 'debygol o arwain at atgasedd neu gamwahaniaethu' gael ei gyhoeddi.

Os gwelwch chi erthygl sy'n eich taro fel un sarhaus neu annerbyniol, dylech chi gysylltu'n gyntaf â'r person sydd wedi ysgrifennu'r erthygl, i gwyno. Fel arfer mae manylion yr awdur ar frig yr erthygl. Gallwch edrych hefyd ar ein tudalen 'Dolenni Defnyddiol', i gael hyd i gyfeiriad gwefan British Media Information, lle cewch fanylion cyswllt llawer o bapurau newydd, cylchgronau a darlledwyr teledu. Os na fyddan nhw'n ateb, os na allwch chi gael hyd i'w manylion, neu os methwch chi â chael y canlyniad roeddech chi'n gobeithio amdano, cysylltwch â'r IPSO. Bydd yr IPSO yn edrych ar gwynion cyn pen pedwar mis i gyhoeddi'r erthygl, neu 12 mis os yw'r gŵyn yn ymwneud ag erthygl ar wefan.

Dylai cwynion gael eu cyflwyno'n ysgrifenedig, gan ddefnyddio ffurflen ar-lein sydd ar gael yma: www.ipso.co.uk/oxbxApps/app/complaint1.html

Hefyd gallwch chi e-bostio inquiries@ipso.co.uk

Ffonio
0300 123 2220

Neu anfon cwyn drwy'r post i
IPSO
Gate House
1 Farringdon Street
London EC4M 7LG

Cwyno am sylw ar wefan papur newydd neu cylchgrawn

Defnyddiwch yr un camau ag uchod, ond gofalwch eich bod yn nodi'r URL (y cyfeiriad gwe ar frig y sgrîn, e.e. www.url.com/website/complain) wrth wneud cwyn.

Dylech hefyd ddyfynnu'r sylw (air am air) neu ddefnyddio llun o'r sgrîn os ydych chi'n defnyddio'r ffurflen ar-lein i gwyno.

Os gallwch chi:

- Dywedwch ydych chi wedi cysylltu â'r person a ysgrifennodd yr erthygl, ac os ydych chi, esboniwch beth ddwedson nhw.
- Dywedwch ble gwnaethoch chi ddarlenn yr erthygl rydych chi'n cwyno amdani (e.e. Daily Mail, The Sun).
- Dywedwch ar ba ddyddiad y cafodd ei chyhoeddi.
- Nodwch bennawd (teitl) yr erthygl.
- Dywedwch sut mae wedi effeithio amoch chi.
- Dywedwch pam mae'n bwysig ei fod yn cael ei dynnu lawr.
- Rhowch eich manylion, gan gynnwys eich enw, eich cyfeiriad, eich rhif ffôn, eich cyfeiriad e-bost ac ati.

Teledu a Radio⁶

Yn ôl adroddiad diweddar, mewn sampl o

126 awr, 42 funud ac 17 eiliad

o 20 rhaglen boblogaidd ar BBC1, BBC2, ITV1, C4 a C5, cafodd pobl LHDT eu portredu am

5 awr a 43 munud 4.5%

o gyfanswm y rhaglennu. Cafodd pobl LHDT eu portredu'n gadarnhaol am

46 munud, 0.6% yn unig o'r holl raglennu.

Dim ond gwerth **7 munud** o olygfeydd oedd yn herio homoffobia.

Â PHWY dylech chi gysylltu a **SUT** mae cwyno

Ofcom (*Y Swyddfa Cyfathrebiadau*) sy'n ymchwilio i gwynion am raglenni teledu a radio sydd heb gael eu darlledu gan y BBC.

Dim ond â chwynion am raglenni sydd eisoes wedi cael eu darlledu mae Ofcom yn delio. Os bydd angen i chi gwyno am raglen cyn iddi fynd ar yr awyr, bydd angen i chi gysylltu â'r darlledwr yn uniongyrchol (e.e. *Channel 4, ITV, Channel 5*). Mae gan Ofcom set o reolau mae'n rhaid i bob darlledwr eu dilyn. Pwrpas y rheolau yw amddiffyn pobl rhag cynnwys a allai eu niweidio neu beri tramgwydd iddyn nhw.

Os ydych chi wedi gweld cynnwys sydd wedi'ch tramgwyddo, ceisiwch gysylltu â'r darlledwr yn uniongyrchol. Fe gewch hyd i'w manylion cyswllt trwy fynd i'n hadran '**Dolenni Defnyddiol**' ac ymweld â gwefan British Media Information.



Os na chewch chi ymateb gan y darlledwr, neu os nad ydych chi'n fodlon ar eu hateb, defnyddiwch ffurflen gwynion ar-lein Ofcom.

Mae'r ffurflen gwynion ar gael yma
consumers.ofcom.org.uk/complain

Os ydych chi eisiau cwyno dros y ffôn, cysylltwch â
0300 123 3333 neu 020 7981 3040.

I ysgrifennu at Ofcom, defnyddiwch
Ofcom Riverside House
2a Southwark Bridge Road
London, SE1 9HA

Pan ry'ch chi'n cysylltu â Ofcom, ceisiwch:

- Dywedwch beth oedd enw'r rhaglen.
- Dywedwch ar ba sianel roedd hi, ac ar ba ddyddiad y cafodd ei darlledu
- Dywedwch pam rydych chi'n cwyno
- Dywedwch sut mae wedi effeithio arnoch chi, neu sut gallai effeithio ar eraill.
- Gadewch eich manylion, fel bod modd cysylltu â chi.

Teledu a Radio (BBC)

Mae gan y BBC hefyd set o reolau y mae'n rhaid i'w rhaglenni eu dilyn. Maen nhw'n dweud mai nod eu rhaglenni yw bod yn 'adlewyrchiad teg o holl bobl a diwylliannau'r Deyrnas Unedig'. Os ydych chi'n teimlo bod rhaglen teledu neu radio gan y BBC wedi methu â gwneud hynny, ac rydych chi eisiau cwyno, ewch i www.bbc.co.uk/complaints/complain-online/.

I gwyno dros y ffôn, cysylltwch ar
03700 100 222.

I gwyno drwy'r post, ysgrifennwch i
BBC Complaints
PO Box 1922
Darlington, DL3 0UR

Hysbysebion

Mae'r ASA, yn delio gyda hysbysebion ar/mewn:

- Cylchgronau a phapurau newydd
- Radio a Theledu
- Gwefannau (e.e. baneri hysbysebu)
- Cyfryngau cymdeithasol (e.e. neges Drydar sy'n cael ei hyrwyddo)
- E-bost
- Poster a thafenni
- Hysbysebion sinema
- Apiau ffonau clyfar
- DVDs a CD ROMs

I gwyno wrth yr ASA, defnyddiwch y ffurflen ar-lein sydd ar gael yma

www.asa.org.uk/Consumers/How-to-complain/Online-Form/Step1.aspx

Fel arall, gallwch ffonio 020 7492 2222.

neu ysgrifennu at yr

Advertising Standards Authority Limited
Mid City Place
71 High Holborn
London
WC1V 6QT

Pan ry'ch chi'n cysylltu â'r ASA, ceisiwch:

- Rhowch eich manylion (e.e. enw, cyfeiriad, rhif cyswllt, cyfeiriad e-bost).
- Dywedwch pa fath o hysbyseb rydych chi'n cwyno amdani (ar y teledu, ar y radio, mewn papur newydd, ar y rhyngwrwyd ac ati).
- Dywedwch ble gwnaethoch chi ei gweld/chlywed (e.e. ar Channel 4, yn y Daily Mail, ar Capital FM, ar www.website.com).
- Dywedwch pryd gwelsoch chi hi (amsur a dyddiad).
- Os gwnaethoch chi ei gweld/chlywed ar y teledu/radio, dywedwch pa raglen roeddech chi yn ei gwyllo/gwrando arni ar y pryd (e.e. Coronation Street).
- Dywedwch pwy oedd yr hysbysebwr (e.e. Cadbury, Ford).
- Dywedwch beth oedd yn cael ei hysbysebu (e.e. rhaglen newydd, sebon, beic).
- Os ydych chi'n cwyno am wefan, ac rydych chi'n defnyddio e-bost neu'r ffurflen ar-lein, cofiwch gynnwys llun sgrîn o'r hysbyseb.
- Dywedwch beth oedd yn dramgwyddus am yr hysbyseb.
- Dywedwch pa effaith mae'n ei chael ar y gymuned LHDT.
- Dywedwch pam mae'n bwysig tynnu'r hysbyseb i lawr.

Cyfryngau Cymdeithasol

Facebook

Sut mae cwyno

I roi gwybod am broffil, tudalen neu ddiwyddiad

Cliciwch neu tapiwch ar y botwm 'More' (symbol y tri dot) yng nghornel dde uchaf y dudalen. Dewiswch 'Report' o'r gwymplen a dilynwch y cyfarwyddiadau.

I roi gwybod am bostiad (statws, dolen ac ati)

Cliciwch neu tapiwch ar y saeth sy'n pwyntio i lawr (v) yng ngornel dde uchaf y postiad. Dewiswch 'I don't want to see this' neu 'I don't like this post' o'r gwymplen a dilynwch y cyfarwyddiadau.

I roi gwybod am sylw

Cliciwch ar y groes fach yng nghornel dde uchaf y bocs sylwadau. Cliciwch ar 'Report' a dilynwch y cyfarwyddiadau. Os ydych chi'n defnyddio ffôn clyfar neu dabled, bydd angen i chi bwyso ar y sylw i gael gweld yr opsiynau.

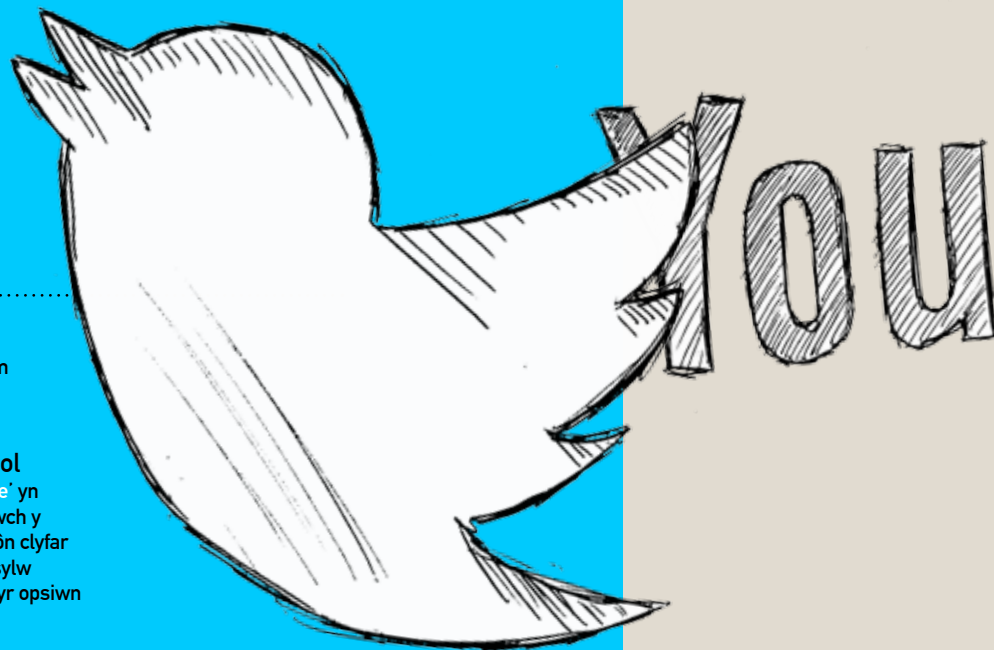


I roi gwybod am lun neu fideo,

Cliciwch ar y llun neu'r fideo i'w wneud yn fwy. Cliciwch ar yr opsiynau ar waelod y llun/fideo, dewiswch 'Report' a dilynwch y cyfarwyddiadau. Os ydych chi'n defnyddio ffôn clyfar neu dabled, tapiwch ar y botwm 'More' ar y gwaelod, a dewiswch 'I don't like this photo'.

I roi gwybod am neges rydych wedi'i derbyn

Agorwch y neges, cliciwch ar yr olwyn 'Options' a dewiswch 'Report as spam or abuse'.



I roi gwybod am tweet

Agorwch hi, cliciwch neu tapiwch ar y botwm 'More' (yr un â thri dot) a dewiswch 'Report'. Dilynwch y cyfarwyddiadau..

I roi gwybod am neges uniongyrchol

Agorwch y neges a dewiswch y botwm 'More' yn y gornel dde uchaf. Dewiswch 'Flag' a dilynwch y cyfarwyddiadau. Os ydych chi'n defnyddio ffôn clyfar neu dabled, agorwch y neges, tapiwch ar y sylw sarhaus a dal eich gafael arno, a dewiswch yr opsiwn 'Flag', ac yna 'Mark as abusive'.

I roi gwybod am broffil/ddefnyddiwr

Agorwch broffil y defnyddiwr a thapio neu glicio'r eicon more. Dewiswch 'Report' a dilynwch y cyfarwyddiadau.

I roi gwybod am fideo, cliciwch neu tapiwch ar y botwm tri dot yn ymyl y fideo, dewiswch 'Report' o'r ddewisten, a dilynwch y cyfarwyddiadau.

I roi gwybod am sylw ar fideo, cliciwch ar y triogl sy'n wynebu i lawr yng nghornel dde uchaf y bocs sylwadau i weld yr opsiynau. Cliciwch ar 'Report as spam or abuse' a dilynwch y cyfarwyddiadau. Os ydych chi'n defnyddio ffôn clyfar neu dabled, tapiwch ar y sylw ei hun, dewiswch 'Report' a dilynwch y cyfarwyddiadau.

I roi gwybod am sianel neu ddefnyddiwr, ewch i dudalen y sianel, cliciwch ar 'About' a chliciwch ar yr eicon baner. Cliciwch ar 'Report user' a dilynwch y cyfarwyddiadau.

"Nid hawl i
fwlio yw hawl i
leisio barn"

"mae'n bwysicach nag
erioed fod gan bobl ifanc
fodelaw rôl credadwy a
chadarn wrth i ni lunio ein
hunan ddelwedd"

Rhwydweithiau cymdeithasol eraill

Fel arfer, bydd gan y rhwydwaith rydych chi'n ei ddefnyddio weithdrefn ar gyfer delio gyda chwynion. Dylai chwilio ar Google o dan: 'report abuse on *name of social network*' roi'r wybodaeth angenrheidiol i chi.

Os cewch chi drafferth dod o hyd i'r wybodaeth, mae croeso i chi gysylltu â ni.

Comisiynydd Plant Cymru
Ty Ystumllwynarth
Ffordd Phoenix
Llansamlet
Abertawe, SA7 9FS

01792 765600

post@complantcymru.org.uk

Beth os bydd angen help arna i?

Rydyn ni'n gobeithio bod y canllaw yma wedi rhoi'r wybodaeth angenrheidiol i chi fedru herio adroddiadau negyddol yn hyderus.

Ond os bydd angen help arnoch chi gyda chwyn, neu ragor o wybodaeth, gallwch gysylltu â gwasanaeth cyngor a chymorth Comisiynydd Plant Cymru, sydd ar gael am ddim ac yn gyfrinachol. Mae yno i helpu a chefnogi plant a phobl ifanc neu'r rhai sy'n gofalu amdanynt nhw os byddan nhw'n teimlo bod plentyn neu berson ifanc wedi cael ei drin yn annheg.

Gallwch gysylltu â ni fel hyn

Twitter: @complantcymru

Phone: 0808 801 1000 (Rhadffôn) neu 01792 765600

Email: post@complantcymru.org.uk

Post: Comisiynydd Plant Cymru
Tŷ Ystumllwynarth
Ffordd Phoenix, Llansamlet
Abertawe, SA7 9FS

Cofiwch, ddylech chi byth cael eich trin yn wahanol oherwydd eich rhywioldeb..

Pan welwch chi rywbeth niweidiol, codwch y llyfryn yma, a gwnewch wahaniaeth.

Dolenni defnyddiol

Nodyn: Yn y dyfodol mae'n debygol y gallai'r holl ddolenni yn y canllaw hwn newid. Os byddwch chi'n dilyn dolennau ac mae wedi symud, naill ai dilynwch y cyfarwyddiadau ar y sgrîn i gael hyd i'r cyfeiriad newydd neu teipiwch y geiriau sydd wedi'u tanlinellu i mewn i beiriant chwilio, fel Google.

Gwefan British Media Information (Manylion cyswllt ar gyfer papurau newydd, cwmnïau teledu ac ati) www.media.info/uk

Côd Ymarfer Golygyddion (Rheolau y dylai pob newyddiadurwr eu dilyn) www.ipso.co.uk/IPSO/cop.html

Côd Darlledu Ofcom (Rheolau y dylai darlledwyr teledu a radio eu dilyn) www.stakeholders.ofcom.org.uk/broadcasting/broadcast-codes/broadcast-code/

Codau hysbysebu'r Deyrnas Unedig www.cap.org.uk/Advertising-Codes.aspx

Telerau gwasanaeth Facebook
www.facebook.com/legal/terms

Telerau gwasanaeth Twitter
www.twitter.com/tos

Canllawiau cymuned YouTube
www.youtube.com/t/community_guidelines?hl=en-GB&gl=GB

Rheolau a Chanllawiau ATVOD
www.atvod.co.uk/rules-and-guidance

Canllawiau golygyddol y BBC
www.bbc.co.uk/editorialguidelines/guidelines/

Stonewall Cymru
www.stonewallcymru.org.uk/

David Setter
www.davidsetter.co.uk

Diolch i aelodau Digon, grwp sy'n hyrwyddo hawliau LHDT yn Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr, ac i arlunydd David Setter, am gyfoethogi'r canllaw hyn gyda'u creadigrwydd.

Creuwyd y lluniau yma trwy weithdy un diwrnod gyda Digon, grwp sy'n hyrwyddo hawliau LHDT yn Ysgol Gyfun Plasmawr, wedi'i hwyluso gan yr arlunydd David Setter.

