



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Llyfrau Llesol (Cymru) Better with Books (Wales)

[www.llyw.cymru](http://www.llyw.cymru)  
[www.gov.wales](http://www.gov.wales)

Wyt ti'n teimlo'n drist? yn poeni? yn grac?  
Wyt ti'n cael dy fwlio? Neu'n teimlo'n genfigennus?

# Gall llyfrau helpu

Are you sad? worried? angry?  
Are you being bullied? Do you feel jealous?

# Books can help

Mae darllen y llyfrau cywir yn gallu dy helpu i ddeall sut rwyd ti'n teimlo. Siarada â dy feddyg / nyrs ysgol am gynllun Llyfrau Llesol (Cymru). I weld rhestr o lyfrau am iechyd a lles meddyliol, cer i [www.llyw.cymru](http://www.llyw.cymru)

Reading the right books can help you to understand the way that you feel. Talk to your doctor / school nurse about the Better with Books (Wales) scheme, for a list of books about mental health and well being visit [www.gov.wales](http://www.gov.wales)

