

Ti yw fy Arwres

sut y gall plant
frwydro yn erbyn
COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Creu “Ti yw fy Arwres”

Mae'r llyfr hwn yn gynnyrch prosiect a ddatblygwyd gan Grŵp Cyfeirio'r Inter-Agency Standing Committee on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Cefnogwyd y prosiect gan arbenigwyr o Aelod-Asiantaethau'r IASC MHPSS RG ar lefel ryngwladol, ranbarthol a chenedlaethol, yn ogystal â chan rieni, rhoddwyr gofal, athrawon a phlant o 104 o wledydd. Dosbarthwyd arolwg byd-eang Arabeg, Eidaleg, Ffrangeg, Saesneg, a Sbaeneg er mwyn asesu anghenion ieuchyd meddwl a seicogymdeithasol plant yn ystod pandemig COVID-19. Datblygwyd fframwaith o bynciau i fynd i'r afael â nhw trwy'r stori gan ddefnyddio canlyniadau'r arolwg. Rhannwyd y llyfr trwy adrodd straeon i blant mewn sawl gwlad yr oedd COVID-19 yn effeithio arnynt. Yna defnyddiwyd adborth gan blant, rhieni a rhoddwyr gofal i adolygu'r stori a'i diweddarau.

Rhoddodd dros 1,700 o blant, rhieni, rhoddwyr gofal ac athrawon o bedwar ban byd o'u hamser i rannu gyda ni sut roeddent yn ymdopi â phandemig COVID-19. Diolch yn fawr iawn i'r plant hyn, eu rhieni, y rhoddwyr gofal a'r athrawon am gwblhau ein harolygon a dylanwadu ar y stori hon. Mae hon yn stori a ddatblygwyd ar gyfer plant a chan blant ledled y byd.

Mae'r IASC MHPSS RG yn cydnabod mai Helen Patuck sy'n gyfrifol am ysgrifennu sgript y stori a llunio'r darluniau yn y llyfr hwn.

©IASC, 2020. Cyhoeddir y cyhoeddiad hwn o dan drwydded Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). O dan delerau'r drwydded hon, gallwch atgynhyrchu'r Gwaith hwn, ei gyfieithu a'i addasu at ddibenion anfasnachol, ar yr amod bod cyfeirio priodol at y Gwaith.

Paratowyd y fersiwn Cymraeg gan Dylan Foster Evans a Siwan Rosser gyda chymorth cydweithwyr yn Ysgol y Gymraeg, Prifysgol Caerdydd. Ni chrëwyd y cyfieithiad hwn gan yr Inter-Agency Standing Committee (IASC). Nid yw'r IASC yn gyfrifol am gynnwys na chywirdeb y cyfieithiad. Yr argraffiad Saesneg gwreiddiol 'Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO' fydd yr argraffiad cyfrwymol a dilys.

Cyflwyniad

Ysgrifennwyd “Ti yw fy Arwres” ar gyfer plant ledled y byd y mae pandemig COVID-19 yn effeithio arnynt.

Dylai “Ti yw fy Arwres” gael ei ddarllen gan riant, rhoddwr gofal neu athro ochr yn ochr â phlentyn neu grŵp bychan o blant. Nid anogir plant i ddarllen y llyfr hwn yn annibynnol heb gefnogaeth rhiant, rhoddwr gofal neu athro. Bydd y canllaw atodol o’r enw Saesneg “Actions for Heroes” (sydd i’w gyhoeddi maes o law) yn cynnig cefnogaeth ar gyfer mynd i’r afael â phynciau phynciau sy’n ymwneud â COVID-19, gan helpu plant i reoli eu teimladau a’u hemosiynau. Bydd y canllaw hwn hefyd yn cynnwys gweithgareddau atodol i blant sy’n seiliedig ar y llyfr.

Cyfieithiadau

Bydd y Grŵp Cyfeirio ei hun yn cydlynu cyfieithu i Arabeg, Ffrangeg, Rwseg, Sbaeneg, a Tsieineeg. Cysylltwch â Grŵp Cyfeirio’r Inter-Agency Standing Committee on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) i gydlynu cyfieithiadau mewn ieithoedd eraill. Bydd yr holl gyfieithiadau gorffenedig yn cael eu gosod ar wefan Grŵp Cyfeirio’r IASC.

Os byddwch yn llunio cyfieithiad neu addasiad o’r Gwaith hwn, nodwch y canlynol:

- Ni chaniateir ichi ychwanegu eich logo (na logo unrhyw asiantaeth ariannu) at y cynnyrch.
- Os bydd addasu (h.y., newidiadau i’r testun neu’r delweddau), ni chaniateir defnyddio logo’r IASC. Mewn unrhyw ddefnydd o’r Gwaith hwn, ni ddylai fod unrhyw awgrym bod yr IASC yn cymeradwyo unrhyw sefydliad, cynhyrchion neu wasanaethau penodol.
- Dylech drwyddedu eich cyfieithiad neu eich addasiad o dan yr un drwydded Creative Commons neu un gyfwerth. Awgrymir CC BY-NC-SA 4.0 neu 3.0. Dyma’r rhestr o drwyddedau cydnaws: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Dylech ychwanegu’r ymwadiad canlynol yn iaith y cyfieithiad: “Ni chrëwyd y cyfieithiad / yr addasiad hwn gan yr Inter-Agency Standing Committee (IASC). Nid yw’r IASC yn gyfrifol am gynnwys na chywirdeb y cyfieithiad hwn. Yr argraffiad Saesneg gwreiddiol ‘Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO’ fydd yr argraffiad cyfrwymol a dilys.’





Ei mam yw arwres Sara gan mai hi yw'r fam orau a'r gwyddonydd gorau yn y byd. Ond nid yw mam Sara, hyd yn oed, yn gallu dod o hyd i feddyginiaeth sy'n cael gwared ar y coronafeirws.

"Sut beth yw COVID-19?" gofynnodd Sara i'w mam.

"Mae COVID-19, neu'r coronafeirws, mor fach fel nad ydyn ni'n gallu ei weld," meddai ei mam. "Ond mae'n lledaenu pan fydd rhywun sy'n sâl yn pesychu neu'n tishan, neu pan fyddan nhw'n cyffwrdd â phobl neu bethau o'u cwmpas. Mae gan y bobl sy'n sâl dymheredd uchel a pheswch, ac maen nhw'n gallu cael trafferth wrth anadlu."

"Felly, allwn ni ddim ymladd yn ei erbyn, oherwydd allwn ni ddim ei weld?" gofynnodd Sara.

"Fe allwn ni ymladd yn ei erbyn," meddai mam Sara. "Dyna pam rydw i angen i ti fod yn ddiogel, Sara. Mae'r feirws yn gallu effeithio ar nifer o wahanol fathau o bobl, ac fe all pawb ein helpu ni i ymladd yn ei erbyn. Mae plant yn arbennig – gallan nhw helpu hefyd. Mae angen iti gadw'n saff er ein mwyn ni i gyd. Dwi angen iti fod yn arwres i mi."



Gorweddai Sara yn ei gwely'r noson honno, heb deimlo fel arwres o gwbl. Roedd hi'n teimlo'n drist. Roedd arni eisiau mynd i'r ysgol, ond roedd ei hysgol wedi cau. Roedd hi eisiau gweld ei ffrindiau, ond doedd hynny ddim yn ddiogel. Roedd Sara eisiau i'r coronofeirws beidio â chodi ofn ar y byd.

"Mae gan arwyr bŵerau hudol," meddai wrthi ei hun, gan gau ei llygaid er mwyn cysgu. "Beth sydd gen i?"

Yn sydyn, sibrydodd llais bach tyner ei henw yn y tywyllwch.

"Pwy sy 'na?" sibrydodd Sara hithau.

"Beth sydd ei angen arnat ti i fod yn arwres, Sara?" gofynnodd y llais iddi.

"Dwi angen ffordd i ddweud wrth holl blant y byd sut mae eu hamddiffyn eu hunain, er mwyn iddyn nhw allu amddiffyn pawb arall ..." meddai Sara.

"Felly beth wyt ti angen imi fod?" gofynnodd y llais.

"Dwi angen rhywbeth sy'n gallu hedfan ... rhywbeth â llais mawr ... a rhywbeth sy'n gallu helpu!"

Gyda wwwwwwsh, camodd rhywbeth rhyfeddol i olau'r lleuad ...





"Beth wyt ti?" dywedodd Sara mewn syndod.

"Ario ydw i," meddai.

"Dydw i erioed wedi gweld unrhyw Ario o'r blaen," meddai Sara.

"Wel, dwi yma ers erioed," meddai Ario.
"Dwi'n dod o dy galon di."

"Os oes gen i Ario ... yna fe alla i ddweud wrth blant y byd i gyd am y coronafeirws!" meddai Sara. "Fe alla i fod yn arwres! Ond, Ario, un cwestiwn bach, yw hi'n ddiogel inni deithio gyda'r coronafeirws o'n cwrdd ni?"

"Dim ond gyda fi, Sara," atebodd Ario.
"Ddaw dim niwed iti pan fyddwn ni gyda'n gilydd."





A gyda hynny, neidiodd Sara ar gefn Ario a hedfanodd y ddau ar wib drwy ffenest ei hystafell wely ac allan i awyr y nos. Fe hedfanon nhw at y sêr a dweud helo wrth y lleuad.

Wrth iddi wawrio, glaniodd y ddau mewn anialwch hyfryd wrth ymyl pyramidiau, lle'r oedd criw bychan o blant yn chwarae. Gwaeddodd y plant mewn llawenydd a chodi llaw ar Sara a'i Ario hi.

"Croeso, Salem ydw i!" galwodd un o'r bechgyn. "Beth ydych chi'n ei wneud yma? Mae'n ddrwg gennym, allwn ni ddim dod yn nes, mae'n rhaid inni aros o leia ddau fedr i ffwrdd!"

"Dyna pam rydyn ni yma!" galwodd Sara'n ôl ato. "Sara ydw i, a dyma Ario. Wyddoch chi fod plant yn gallu cadw eu cymdogion, eu ffrindiau, eu rhieni a'u neiniau a'u teidiau'n ddiogel rhag y coronafeirws? Mae'n rhaid inni i gyd ..."

"... olchi ein dwylo gyda sebon a dŵr!" meddai Salem â gwên. "Rydyn ni'n gwybod, Sara. Rydyn ni hefyd yn peswch i'n penelin os ydyn ni'n sâl – ac yn codi llaw yn lle ysgwyd llaw. Rydyn ni'n ceisio aros y tu mewn, ond rydyn ni'n byw mewn dinas boblog iawn ... dyw pawb ddim yn aros gartref."

"Hmm, efallai y galla i helpu," meddai Ario. "Dydyn nhw ddim yn gallu gweld y coronafeirws, ond ... maen nhw'n gallu fy ngweld i! Dewch 'mlaen, neidiwch ar fy nghefn, ond eisteddwch ar ddwy ochr fy adenydd os gwelwch yn dda – maen nhw o leia ddau fedr ar wahân!"



Hedfanodd Ario i'r awyr gyda
Salem a Sara ar ei adenydd.
Hedfanodd dros y ddinas gan
ddechrau rhuo a chanu!
Galwodd Salem ar y plant yn
y strydoedd:

"Ewch a dweud wrth eich
teuluoedd ei bod yn fwy
diogel y tu mewn! Aros
gartref yw'r ffordd orau i
ofalu am ein gilydd!"

Roedd pobl wedi eu synnu
gan beth roedden nhw'n
ei weld. Wedi codi llaw, fe
gytunon nhw i fynd i'w tai.





Hwylodd Ario yn uchel i'r awyr. Gwaeddodd Salem o lawenydd. I fyny yn y cymylau hedfanodd awyren heibio ac edrychodd y teithwyr arnyn nhw'n syn.

"Bydd yn rhaid i bobl roi'r gorau i deithio cyn hir, o leia am y tro," meddai Salem. "Maen nhw'n cau'r ffiniau dros y byd i gyd ac fe ddylen ni i gyd aros lle rydyn ni gyda'r bobl rydyn ni'n eu caru."

"Dwi'n teimlo bod cymaint o bethau wedi newid," meddai Sara. "Mae ofn arna i weithiau."

"Mae newid yn gallu creu ofn a dryswch, Sara," meddai Ario. "Pan mae ofn arna i, dwi'n anadlu'n araf iawn – ac yn chwythu tân!"

Chwythodd Ario belen enfawr o dân o'i geg!

"Sut byddwch chi'n ymlacio pan fydd ofn arnoch chi?" gofynnodd Ario.



"Dwi'n hoffi meddwl am rywun sy'n gwneud imi deimlo'n saff," meddai Sara.

"A finnau, dwi'n meddwl am yr holl bobl sy'n helpu imi deimlo'n ddiogel, fel tad-cu a mam-gu," meddai Salem. "Dwi'n gweld eu heisiau nhw. Dydw i ddim yn gallu rhoi cwtsh iddyn nhw oherwydd gallwn i roi'r coronafeirws iddyn nhw. Rydyn ni fel arfer yn eu gweld nhw bob penwythnos, ond ddim bellach oherwydd mae'n rhaid eu cadw'n saff."

"Wyt ti'n gallu eu ffonio nhw?" gofynnodd Sara i'w ffrind.

"O, ydw!" dywedodd Salem. "Maen nhw'n fy ffonio bob dydd a dwi'n dweud wrthyn nhw am yr holl bethau rydyn ni'n eu gwneud gartref. Mae'n gwneud i mi deimlo'n well, ac mae'n gwneud iddyn nhw deimlo'n well hefyd."

"Mae'n iawn gweld eisiau'r bobl rydyn ni'n eu caru ond nad ydyn ni'n gallu eu gweld ar hyn o bryd," meddai Ario. "Mae'n dangos maint ein cariad atyn nhw. A fyddai cwrdd ag arwyr eraill yn gwneud ichi deimlo'n well?"

"O, byddai!" galwodd Sara a Salem yn ôl.





Ac felly hedfanon nhw i lawr i'r ddaear a glanio ar bwys pentref bychan. Roedd merch yn casglu blodau tu allan i'w thŷ. Chwarddodd hi wrth weld Ario a'r plant yn eistedd ar ei adenydd.

"Ario!" gwaeddodd hi. "Rhaid inni gadw pellter o ddau fedr o leia, felly fe dafla i gwtsh atat ti! Beth ydych chi i gyd yn ei wneud fan hyn?"

"Fe deimlais i dy gwtsh pan ddwedaist ti hynny, Sasha," meddai Ario. "Mae'n wych sut rydyn ni'n gallu defnyddio geiriau, a gweithredoedd hefyd, i ddangos ein bod ni'n meddwl am ein gilydd. Roeddwn i eisiau i fy ffrindiau wybod am dy bŵerau hudol di."

"Pa bŵerau hudol?" gofynnodd Sasha.

"Gan fod rhywun yn dy deulu yn sâl, rwy'ti'n aros gartref i wneud yn siŵr nad wyt ti'n rhannu'r coronafeirws â neb arall," meddai Ario.

"Ie, fy nhad sydd wedi dal y feirws. Mae'n aros yn ei ystafell wely nes iddo wella'n llwyr," meddai Sasha.



"Ond dyw pethau ddim mor wael â hynny! Rydyn ni'n chwarae gemau, coginio, treulio amser yn yr ardd a chael prydau o fwyd gyda'n gilydd. Mae fy mrodyr a minnau'n estyn am fysedd ein traed ac yn dawnsio i gadw'n heini. Rydyn ni'n darllen llyfrau a dwi'n dal ati i ddysgu achos weithiau dwi'n gweld eisiau'r ysgol. Roedd aros gartref yn teimlo'n rhyfedd i ddechrau, ond erbyn hyn mae'n teimlo'n normal."

"Dyw hynny ddim wastad yn hawdd, Sasha," meddai Ario. "Rwyd ti'n dod o hyd i ffyrdd newydd i fwynhau a dod ymlaen gyda phawb gartref. Dyna dy bŵerau hudol sy'n dy wneud di'n arwres i mi!"

"Dwyt ti byth yn ffraeo gyda dy deulu?" gofynnodd Salem.

"Rydyn ni'n ffraeo weithiau," meddai Sasha. "Rhaid inni fod yn amyneddgar iawn, a charedig iawn, a bod yn barod iawn i ddweud sori. Dyna bŵer hudol go iawn, achos mae'n gallu gwneud i ni ac i bobl eraill deimlo'n well. Dwi angen ychydig o amser i mi fy hun hefyd. Dwi wrth fy modd yn dawnsio a chanu ar fy mhen fy hun! A dwi'n gallu galw fy ffrindiau weithiau ..."

"Ond, Ario, beth am y bobl sy'n bell o'u cartrefi neu sydd heb gartref go iawn?" gofynnodd Sara.

"Am gwestiwn gwych, Sara," meddai Ario. "Awn ni i weld."





Ac felly fe ffarwelion nhw â Sasha a chychwyn eto
ar eu taith. Cynhesodd yr awyr wrth iddyn nhw
lanio ar ynys yng nghanol y môr.



Ar yr ynys honno, gwelson nhw wersyll yn llawn pobl.

Sylwodd un ferch arny'n nhw gan godi llaw o bell.

"Helo Ario, dwi mor hapus i dy weld di eto!" gwaeddodd. "Rydyn ni'n trio'n gorau glas i gadw o leia ddau fedr ar wahân, felly mi siarada i â ti o fan hyn. Ond mi faswn i wrth fy modd yn cwrdd â dy ffrindiau! Leila yw fy enw i."

"Helo Leila! Sara ydw i, a dyma Salem," gwaeddodd Sara'n ôl. "Mae'n edrych yn debyg eich bod chi'n trio'ch amddiffyn eich hunain rhag y coronafeirws. Beth arall rydych chi'n ei wneud?"

"Rydyn ni'n golchi'n dwylo gyda sebon a dŵr!" atebodd Leila.

"Ydych chi'n peswch i mewn i'ch penelin hefyd?" gofynnodd Salem.

"Elli di ddangos inni sut?" holodd Leila. Felly dangosodd Salem iddyn nhw sut roedd gwneud hynny'n iawn.

"Rydyn ni i gyd yn ceisio bod yn ddewr, ond dwi'n poeni am un peth," meddai Leila. "Ga'i ei drafod gyda ti? Mi glywais i fod rhywun wedi mynd yn sâl ac wedi marw ac mae hynny wedi codi ofn ofnadwy arna i. Yw hi'n wir fod pobl yn gallu marw o'r coronafeirws?"



Ochneidiodd Ario ac eistedd ar ei ben ôl anferth.

"Ydi, fy arwyr bach, mae'n beth rhyfedd", meddai Ario. "Dyw rhai pobl ddim yn teimlo'n sâl o gwbl, ond mae rhai yn gallu bod yn sâl iawn ac efallai y bydd rhai yn marw, hyd yn oed. Dyna pam mae'n rhaid inni fod yn arbennig o ofalus gyda phobl hŷn, a phobl sy'n sâl yn barod, achos maen nhw'n dueddol o ddiodde'n waeth. Weithiau, pan mae ofn arnon ni, neu pan nad ydyn ni'n teimlo'n ddiogel, mae'n help i fynd i fan diogel yn ein dychymyg. Hoffech chi roi cynnig ar hynny gyda fi?"

"Gawn ni?" atebodd y plant. Felly gofynnodd Ario iddyn nhw gau eu llygaid a dychmygu rhywle lle roedden nhw'n teimlo'n ddiogel.

"Meddylwch am adeg neu atgof sy'n gwneud ichi deimlo'n ddiogel," meddai Ario.

Yna holodd beth y gallen nhw ei weld, beth y gallen nhw ei deimlo, a pha oglau y gallen nhw ei glywed yn eu man diogel. Gofynnodd iddyn nhw a oedd yna unrhyw un arbennig hoffen nhw ei wahodd i'w man diogel ac am beth y bydden nhw'n sgwrsio.

"Gallwch chi fynd i'ch man diogel unrhyw bryd os byddwch chi'n teimlo'n drist neu os bydd ofn arnoch chi," meddai Ario. "Dyma eich pŵer hudol a gallwch ei rannu gyda'ch ffrindiau a'ch teuluoedd. A chofiwch fy mod i a llawer o bobl eraill yn eich caru. Bydd hynny'n helpu hefyd."



Dywedodd Leila, "Gallwn ni i gyd ofalu am ein gilydd."

"Rwyd ti'n iawn," meddai Ario. "Gallwn ofalu am ein gilydd, ble bynnag yr ydyn ni. Hoffet ti ddod gyda ni ar ein taith olaf?"

Penderfynodd Leila deithio gydag Ario a'i ffrindiau newydd. Roedd Sara'n falch fod Leila'n ymuno â nhw achos roedd hi'n gwybod bod angen inni weithiau gynnal ein gilydd. Hedfanon nhw'n dawl, heb ddweud gair, ond roedd Leila'n gwybod bod ei ffrindiau newydd yn meddwl y byd ohoni.



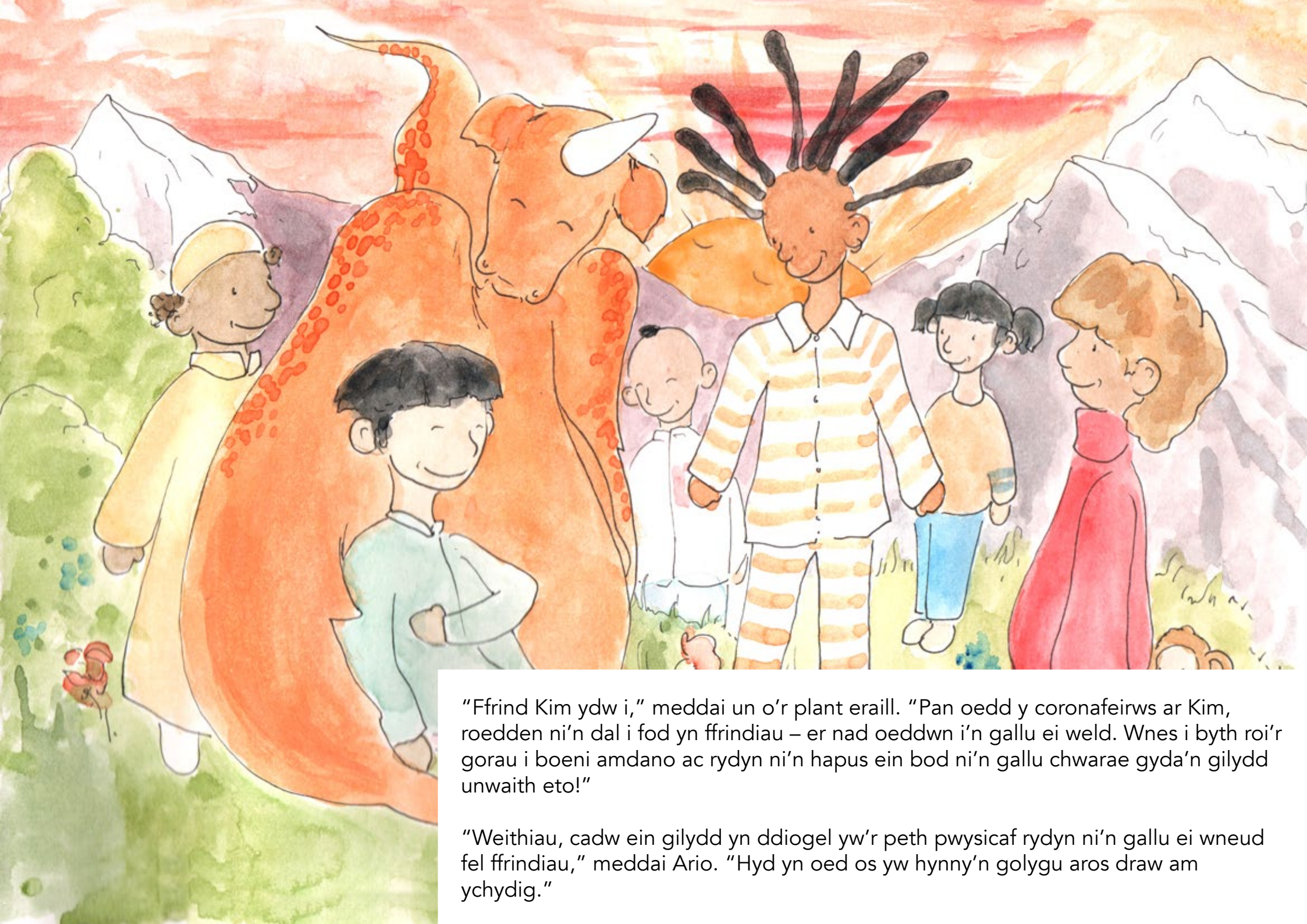
Yn araf daeth mynyddoedd i'r golwg, yn eira i gyd, a glaniodd Ario mewn tref fechan. Roedd ambell blentyn yn chwarae wrth ymyl nant.

"Ario!" gwaeddodd un ohonyn nhw, gan godi ei law arno.

"Helo, Kim," meddai Ario. "Bawb, dwi am ichi gyfarfod rhai o'm ffrindiau sydd wedi cael y coronafeirws, ac wedi gwella."

"Sut brofiad oedd hi?" gofynnodd Salem.

"Ro'n i'n pesychu ac yn teimlo'n rhy dwym ar adegau. Ro'n i hefyd wedi blino'n lân a ddim eisiau chwarae am ychydig o ddyddiau," meddai Kim. "Ond fe gysgais i lawer a gofalodd fy nheulu amdana i. Roedd rhaid i rai o'n rhieni a'n teidiau a'n neiniau fynd i'r ysbyty. Roedd y nyrsys a'r doctoriaid yn garedig iawn wrthyn nhw, a chawson ni help gartre gan ein cymdogion. Ar ôl ychydig o wythnosau roedden ni'n iawn unwaith eto."



"Ffrind Kim ydw i," meddai un o'r plant eraill. "Pan oedd y coronafeirws ar Kim, roedden ni'n dal i fod yn ffrindiau – er nad oeddwn i'n gallu ei weld. Wnes i byth roi'r gorau i boeni amdano ac rydyn ni'n hapus ein bod ni'n gallu chwarae gyda'n gilydd unwaith eto!"

"Weithiau, cadw ein gilydd yn ddiogel yw'r peth pwysicaf rydyn ni'n gallu ei wneud fel ffrindiau," meddai Ario. "Hyd yn oed os yw hynny'n golygu aros draw am ychydig."



“Gallwn ni wneud y pethau yma i helpu ein gilydd,” meddai Leila.

“Ac un diwrnod, byddwn yn gallu chwarae unwaith eto a mynd i’r ysgol fel roedden ni’n arfer ei wneud,” meddai Salem.

Roedd hi’n bryd mynd adref, ac yn bryd i Sara ffarwelio â’i ffrindiau newydd. Rhoddodd pob un addewid i beidio byth ag anghofio eu hantur.

Teimlai Sara yn drist na fydden nhw’n gweld ei gilydd am sbel. Ond wrth gofio beth ddywedodd ei ffrind Kim, teimlai Sara’n hapusach. Dyw peidio â gweld pobl ddim yn golygu peidio â’u caru.



Aeth Ario â'r plant yn ôl i'w cartrefi
fesul un. Arhosodd nes i Sara
fynd i gysgu cyn iddo ei gadael.

"Gawn ni wneud yr un peth yfory?"
gofynnodd Sara.

"Na chawn, Sara. Mae'n bryd i ti
fod gyda dy deulu nawr," meddai
Ario. "Cofia ein stori. Fe elli di
gadw dy deulu a ffrindiau yn saff
drwy olchi dy ddwylo ac aros
gartref. Fydda i byth yn bell oddi
wrthyt ti. Fe gei di fod gyda fi
unrhyw bryd pan fyddi di'n mynd i
dy fan diogel."

"Ti yw fy arwr," sibrydodd Sara.

"A tithau yw fy arwres innau, Sara.
Ti yw arwres pawb sy'n dy garu di,"
meddai Ario.



Aeth Sara i gysgu a phan ddeffrodd hi drannoeth, roedd Ario wedi mynd. Felly aeth Sara i'w man diogel i siarad ag ef a thynnu llun o bopeth yr oedden nhw wedi ei weld a'i ddysgu ar eu hantur. Rhedodd at ei mam gan ddangos y llun a rhannu ei hanesion.

"Fe allwn ni helpu pawb i fod yn ddiogel, Mam," meddai. "Fe gwrddais i â chymaint o arwyr ar hyd y daith."

"O Sara, rwyt ti'n llygad dy le!" atebodd ei mam. "Mae llawer o arwyr yn cadw pobl yn saff rhag y coronafeirws, fel y doctoriaid a'r nyrsys arbennig. Ond rwyt ti'n f'atgoffa i y gallwn ni i gyd fod yn arwyr, bob dydd. Ac i mi, ti yw'r arwres fwyaf."

