# Sut i siarad ac ysgrifennu am awtistiaeth

## Canllawiau

National Autistic Society Cymru

**Y peth pwysicaf i'w gofio yw bod llawer o bobl awtistig yn gweld awtistiaeth fel rhan sylfaenol o bwy ydyn nhw, felly mae'n bwysig defnyddio iaith gadarnhaol. Ac os ydych chi'n cyfeirio at berson neu grŵp penodol, gofynnwch iddyn nhw sut byddai'n well ganddyn nhw gael eu disgrifio. Dylai'r dewis hwn gael blaenoriaeth dros yr argymhellion a amlinellir isod.**

| Rydym yn dweud | Dydyn ni ddim yn dweud |
|---|---|
| • Oedolyn/pobl/plentyn awtistig<br>• Person/plentyn ar y sbectrwm awtistiaeth<br>• Yn awtistig<br>• Anhwylderau sbectrwm awtistiaeth | • Gydag awtistiaeth<br>• Pobl ag awtistiaeth<br>• Awtïau<br>• Cymuned awtistiaeth |
| • Pobl awtistig, eu teuluoedd a'u ffrindiau<br>• Pobl ar y sbectrwm awtistiaeth, eu teuluoedd a'u ffrindiau | • Pobl sy'n byw ag awtistiaeth<br>• Pobl y mae awtistiaeth yn effeithio arnynt<br>• Yn dioddef, neu'n ddioddefwr awtistiaeth |
| • Mae awtistiaeth yn gyflwr neu'n anabledd gydol oes.<br>• Math o awtistiaeth yw syndrom Asperger. (Mae'r term Asperger yn deillio o astudiaeth yn 1944 gan y paediatregydd o Awstria, Hans Asperger. Mae tystiolaeth newydd wedi datgelu ei hanes Natsïaidd problemus yn ddiweddar, gan sbarduno trafodaeth fawr am y defnydd o'r term. Fodd bynnag, mae pob person yn wahanol, a mater i bob unigolyn yw sut mae'n dewis adnabod ei hun.) | • Mae awtistiaeth yn glefyd neu salwch y gellir ei wella (mae hyn yn hollol anghywir).<br>• Math o awtistiaeth ysgafn/prin yw syndrom Asperger. |

# Sut i siarad ac ysgrifennu am awtistiaeth

## Canllawiau

| Rydym yn dweud | Dydyn ni ddim yn dweud |
|---|---|
| • Fel pawb, gall pobl awtistig fod â'u cryfderau a'u heriau unigol eu hunain. | • Pobl awtistig sy'n gweithredu ar lefel uchel neu lefel isel<br>• Awtistiaeth ddifrifol neu ysgafn<br>• Awtistiaeth arferol |
| • Ddim yn awtistig (niwronodweddiadol)<br>• Cymorth neu addasiadau<br>• Nodweddion | • Trin symptomau |